

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

ANDERSON JOSÉ FÉLIX  
LUANA FERNANDA BEZERRA DA SILVA  
MONIK VITORIA VICENTE DOMINGOS

**A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA  
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DEPRESSIVOS**

RECIFE/2022

ANDERSON JOSÉ FÉLIX  
LUANA FERNANDA BEZERRA DA SILVA  
MONIK VITORIA VICENTE DOMINGOS

## **A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DEPRESSIVOS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharel em Educação Física.

Professor Orientador: Sheyla Israelita Christiany dos Santos Sampaio

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

143 A influência do exercício físico na qualidade de vida de idosos depressivos  
/ Anderson José Felix [et al]. Recife: O Autor, 2022.  
31 p.

Orientador(A): Prof. Esp. Juan Carlos Freire.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Depressão. 2. Idoso. 3. Contemporaneidade. 4. Mente. I. Silva, Luana  
Fernanda Bezerra da. II. Domingos, Monik Vitoria Vicente. III. Centro  
Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

Cdu: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

“Quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres se souberes amá-la. ”

*(Soneca)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
2.1 DEPRESSÃO NA CONTEMPORANEIDADE.....	11
2.2 A BUSCA PELA QUALIDADE DE VIDA NO SÉCULO DA DEPRESSÃO...	14
2.3 <i>EXERCÍCIO FÍSICO PARA O IDOSO</i> .....	16
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>17</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>19</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>31</b>

## A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DEPRESSIVOS

Anderson José Félix

Luana Fernanda Bezerra da Silva

Monik Vitoria Vicente Domingos

Sheyla Israelita Christiany dos Santos Sampaio<sup>1</sup>

**Resumo:** A depressão é um transtorno mental mais incapacitante no qual uma pessoa pode experimentar, emoções negativas persistentes, pensamentos negativos sobre si mesma, desesperança e desinteresse pelo que antes era agradável. Logo, levando em conta a análise biológica, sabemos que os hormônios liberados durante períodos de alto estresse causam alterações neuronais que podem levar à depressão. Assim, destaca o impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos deprimidos por meio da educação física. Associado aos efeitos da atividade física em idosos/idosos com sinais, características e diagnósticos de depressão e intervenções minimizando atividades rotineiras. O objetivo geral deste trabalho foi analisar a contribuição da atividade física para a melhoria da qualidade de vida de idosos deprimidos. A pesquisa é um tipo de bibliografia qualitativa que proporciona um exame de um tema sob um novo foco ou método, tirar conclusões inovadoras, por isso é necessário analisar as informações para encontrar inconsistências no uso de diferentes fontes e usá-las com cuidado para obter qualidade. A pesquisa bibliográfica tem a vantagem de permitir que os pesquisadores utilizem grandes quantidades de dados diretamente com base nas fontes encontradas, constatando os resultados da efetivação da qualidade de vida na vida da pessoa idosa, bem como, a redução dos sintomas devastadores da depressão.

**Palavras-chave:** Depressão. Idoso. Contemporaneidade. Mente.

### 1 INTRODUÇÃO

Nos países em desenvolvimento, idosos são definidos como todas as pessoas com 60 anos ou mais e, no caso da Organização Mundial de Saúde, nos países desenvolvidos, idosos são definidos como 65 anos de idade (BRASIL, 2022). É certo que a vida dos idosos é limitada pela própria idade, o que prejudica sua independência e autonomia na realização de determinadas atividades. No entanto, é

---

<sup>1</sup>Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail par00000a contato: nononono@nonoon.com.

preciso motivá-los a usar primeiro a criatividade, a energia e a iniciativa para organizar seu tempo para projetos de vida, ou seja, para dar sentido à vida, para que não caia no vazio (FURTADO, 2022).

Nesse sentido, olhando para a situação atual, percebemos uma mudança demográfica específica em que as taxas de natalidade e mortalidade vêm aumentando ao longo dos anos, enquanto as taxas de fecundidade vêm diminuindo, aumentando a expectativa de vida. À medida que a população idosa continua crescendo, também observamos preocupações com a qualidade de vida, relacionada aos aspectos físicos, psicológicos e sociais. O envelhecimento é entendido como um processo de mudanças de desenvolvimentos mentais e fisiológicas. Algumas alterações endócrinas durante o envelhecimento em idosos, aspectos gerais da depressão e suas implicações clínicas na velhice (FURTADO, 2022).

Lima (2020) afirma que entre os adultos e idosos, o limite de idade é de 60 anos nos países em desenvolvimento e 65 anos nos países desenvolvidos, sendo essas medidas o padrão utilizado pela maioria das instituições que objetivam o atendimento ao idoso e a saúde física. A idade mental do autor é a relação entre idade cronológica e memória, aprendizado e habilidades perceptivas. Esse tipo de idade correlaciona-se com a percepção subjetiva da idade do sujeito em relação a outros indivíduos, tendo como parâmetros a presença de marcadores biológicos, sociais e psicológicos do envelhecimento. Assim, a idade social é a capacidade de um indivíduo se adaptar a papéis e comportamentos específicos em um contexto sócio histórico específico.

O envelhecimento populacional aumentou a carga de doenças na população, especialmente no que se refere às doenças psiquiátricas, em particular a depressão. Isso é particularmente relevante para o Brasil, porque estima-se que em 2045 o número de idosos será maior do que o número de crianças no país. A prevalência de depressão na população idosa na literatura varia de pouco mais de 2 a 50%, dependendo da escala utilizada, do local onde foi conduzido o estudo e da faixa etária incluída (SANTOS, 2021).

Os fatores de risco associados à sua ocorrência incluem ser do sexo feminino, morar sozinho, baixo nível socioeconômico, consumo excessivo de álcool, doença física crônica e história pessoal ou familiar relatada de depressão. A ocorrência de luto familiar, comprometimento cognitivo e perda da mobilidade

funcional são outros fatores intimamente relacionados à ocorrência de depressão. Os fatores de proteção incluem apoio social, envolvimento em atividades sociais, especialmente voluntariado, atividade física e participação em práticas religiosas (SANTOS, 2021).

A depressão é um transtorno mental mais incapacitante no qual uma pessoa sente um constante humor negativo, pensamentos negativos sobre si, desesperança e desinteresse por coisas que antes geravam prazer. Levando em conta o análise biológico, sabemos que os hormônios liberados durante momentos de muito estresse causarão alterações nos neurônios e isso poderá desenvolver depressão (FURTADO, 2022).

A depressão no idoso apresenta-se de forma mais habitual com os quadros pouco sintomáticos e de evolução lenta, que se associam com alterações hormonais, consumo de medicamentos por iniciativa própria, como anti-hipertensivos, ansiolíticos e hipnóticos, e com situações de solidão e perda, como a morte do parceiro, a falta de apoio social ou familiar, uma mudança ou uma internação em uma instituição (FURTADO, 2022).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (BRASIL, 2021)., a prevalência de depressão na rede de atenção primária de saúde é 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde a depressão é um distúrbio comum e mais grave que interfere na vida diária, no trabalho, no sono, no aprendizado, na alimentação e na capacidade de aproveitar a vida. Foi atribuído a uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos (SILVA, 2021).

Ministério da Saúde (MS) A depressão é um problema médico grave e muito comum na população em geral. Segundo estudo epidemiológico, a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil é de aproximadamente 15,5%. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a depressão é a quarta principal causa de carga, respondendo por 4,4% da carga de todas as doenças durante na vida. Levando em conta a duração da incapacidade vitalícia (11,9%), ocupa o primeiro lugar. O momento comum de aparecimento é o final da terceira década de vida, mas pode começar em qualquer idade. Estudos mostram prevalência ao longo da vida em até 20% em mulheres e 12% em homens. (BRASIL, 2021)

O corpo humano, tem suas vontades, desejos e sentimentos nesse presente projeto tem a finalidade de deixar de maneira clara e objetiva quais são os métodos que será usado para poder minimizar os danos provocados pela atividade física, a importância desse estudo é traduzir de maneira prática através da ação do Profissional da Educação Física a maneira de conduzir o aluno com a Atividade Física a ter uma vida saudável. Cada treino projetado tem a finalidade subjetiva de estar sempre reavaliando suas reações aos estímulos e que são submetidos dentro das expectativas da Atividade Física, que são: Elevar o nível de repouso, promover interações sociais com o ambiente, movimentos involuntários do corpo (BRASIL, 2021).

O terceiro ano é marcado naturalmente pela transformação da mente e pela existência de certas psicopatologias. Tendo em vista que a depressão se desenvolve entre as doenças mentais mais comuns em idosos, este estudo tem como objetivo avaliar a atividade física como mecanismo de redução dos sintomas de depressão (SANTOS, 2021).

A variedade de definições de qualidade de vida contidas nos livros decorre, em parte, do fato de diferentes autores, explícita ou implicitamente, associarem-se a alguns desses modelos teatrais. Além disso, há outros que estão construindo um padrão de vida de vizinhança, e os limites entre eles não foram claramente definidos. As palavras estado ou estafo de saúde, bem-estar e qualidade de vida são usadas da mesma forma, mas têm significados diferentes.

O estado de saúde está relacionado à perda e incapacidade, direcionando-se para a percepção ativa do sujeito, enquanto o bem-estar é entendido do ponto vista emocional ou emocional, independentemente do grau de compreensão satisfação ou condições de vida almeçadas. Além da variedade de modelos mentais de qualidade de vida e alguns dados dinâmicos que testaram a adequação desses modelos, algumas características são consistentes com a literatura: É uma taxa que varia ao longo do tempo é uma medida considerável, que começa na perspectiva do paciente (SANTOS, 2021).

O paciente atua como seu controle, ou seja, as alterações que ocorrem em sua qualidade de vida são determinadas de acordo com o curso de sua doença, ao invés de avaliar a ausência ou presença de sintomas (FURTADO, 2022). A qualidade de vida deve ser avaliada em vários níveis: desde avaliações internacionais de bem-estar até domínios específicos (SANTOS, 2021). A qualidade

das medidas de saúde tem sido amplamente utilizada em diversas áreas da medicina, com destaque para oncologia, reumatologia e cardiologia. Neste estudo, seu uso no campo da Educação Física é interessante.

Dito isto, o objetivo deste estudo foi analisar as contribuições da atividade física na melhoria da qualidade de vida de idosos depressivos. Complementarmente, buscou-se apresentar os benefícios através da atividade física para saúde mental dos idosos; e identificar as mudanças comportamentais de idosos com depressão através da prática em programas de exercício físico. A literatura tem apontado que a Atividade Física em Idosos Depressivos tem uma contribuição importantíssima na vida, porque além de manter seu corpo em movimento tem o efeito benéfico em todo seu corpo de forma positiva elevando os níveis neurais a manter todo funcionamento muscular, articular e psicológico numa mesma proporção, porque de acordo como o corpo está em movimento tudo muda dentro do nosso sistema e gerando mudança interior a refletir no seu exterior (LIMA, 2020).

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Nesta sessão, serão apresentadas todas as teorias encontradas a partir da revisão dos artigos e estudos experimentais e de cunho randomizado, além de pesquisas de grande relevância para o âmbito acadêmico. Dessa forma, este capítulo será composto de informações que levem ao alcance da qualidade de vida do idoso, a partir da compreensão e promoção a saúde que é necessária para o alcance efetivo da qualidade de vida dos portadores da depressão.

### **2.1. A DEPRESSÃO NA CONTEMPORANEIDADE**

O presente trabalho propõe um estudo da mudança afetiva levando em considerações diferentes concepções e conceitos para analisar a apresentação atual dos sintomas e descrever sua psicodinâmica, e desenvolver um estudo para referir o que foi dito sobre a depressão no passado e como é agora o desempenho. O trabalho é bibliográfico e o método utilizado é análise de conteúdo. Entende-se que os sintomas da depressão contemporânea são mais de um narcisismo ferido do que de uma estrutura depressiva própria (CARNEIRO, 2019).

Este artigo reproduz um trabalho apresentado na mesa redonda sobre depressão contemporânea e envelhecimento no III Congresso Ibero-americano de Psicogerontologia, São Paulo, novembro em 2010. Esses trabalhos são resultados de reflexões prévias em um grupo de estudos de casos clínicos e discussões de psicanalistas. A depressão é uma figura psicopatológica em abundância hoje. Na velhice, o acúmulo de perdas e a iminência da morte criam um estado de luto, um fundo de depressão que caracteriza os momentos de rememoração em que se dá o processo de luto (CARNEIRO, 2019).

Em alguns sujeitos, ocorrem episódios depressivos, que significam a cessação desses elaborados processos e a progressão do esgotamento do sentido da vida, caso em que só resta esperar a morte.

Carneiro (2019) argumenta que o próprio sujeito é constituído pela subjetividade, ou seja, cada indivíduo tem seu próprio domínio subjetivo, concebido a partir da experiência, da experiência e dos determinantes sociais e biológicos. Assim, os sintomas das mudanças afetivas variam de acordo com a experiência de felicidade e/ou tristeza e dependem da subjetividade de cada indivíduo, que é constituída pela realidade existencial desse sujeito, experiência psicológica, interiorização e relação objetais, pois determinam a realidade percebida e se torna o assunto triste, melancólico, feliz ou louco.

Uma dependência extrema de um objeto e/ou sua perda implica uma mudança na percepção, da imagem, mas também na percepção da identidade. Hernandez (2019) observou que a depressão contemporânea pode se traduzir em dificuldades no processo de identificação. Carneiro (2019) seguiu o mesmo raciocínio de que a depressão seria uma forma dos sujeitos buscarem sua própria identidade. Esse tipo de identidade nada mais é do que um conjunto de identidades estabelecido pelo sujeito em processo de desenvolvimento, ou seja, a identidade internalizada de objetos bons e maus.

Há hoje, segundo Fonseca (2018), uma subjetividade empobrecida, a qual é lapidada pelas identificações que, como corrobora Fenichel (2000), são misturadas à relação objetual apenas como traços de identificação, não havendo assim identificações satisfatórias, fazendo com que haja a busca do objeto que dê não apenas a satisfação necessária, mas a própria sustentação à identidade.

Como argumenta Carneiro (2019), o agravante da existência de várias possibilidades que o mundo oferece ao sujeito é que ele se expõe a um número

infinito de escolhas, cada uma delas acarretando alguma outra perda. Sem uma identidade bem estruturada, ou seja, à medida que prevalece a internalização do objeto bom, há uma busca constante por satisfação que jamais poderá ser alcançada. A literatura aponta que os sujeitos contemporâneos são pressionados a ganhar dinheiro e gastar, gozar e morrer, enquanto homens e mulheres acabam por salvar suas representações de experiência, que são parte fundamental da vida psíquica, e assim salvar sua experiência, dinheiro, internalizações satisfatórias (CARNEIRO, 2019).

É daí que surge a hipótese de que a depressão não é simplesmente a perda do objeto amado ou a perda da sexualidade, como Freud (1917) colocou em “Luto e Melancolia”, mas o sujeito A chamada perda de posse de o objeto fornece a ele um bônus. Chegamos então à mente do novo psicanalista, como Fairbain (1941) e Greenberg (1994) citam, seu conceito não valia a Teoria freudiana das forças motrizes, na qual a força sido busca não o prazer, mas um objeto de satisfação (FURTADO, 2022).

Para Freud, o objetivo de todos os impulsos é reduzir a tensão física, produzindo assim prazer. Quando esses impulsos são uteis para reduzir essa tensão, eles são direcionados para objetos externos. Fairbain discorda dessa afirmação de que a libido não busca o prazer, mas objetos, ou seja, impulsos e objetos, ambos fazendo parte de estrutura psíquica interna. Para Freud, o objetivo do impulso é o prazer, e o objetivo é apenas o meio para esse prazer (FURTADO, 2022)...

Fairbain, no entanto, inverteu essa relação argumentando que o objeto não seria apenas imanente desde o início, a principal característica sexual seria a qualidade de encontra o objeto. “O prazer não é o objeto final de um impulso, mas um meio para seu verdadeiro fim” (GREENBERG, 1994, p. 113 apud FURTADO, 2022).

Então, como pode ser visto pelos depoimentos descritos, as discussões em torno da dinâmica das relações objetais se deparam com um fio condutor: buscar a gratificação, apenas modificando a forma como os objetos instrumentalizam essa busca. Desta forma, as manifestações da depressão serão nuances dos padrões de relacionamento objetal narcísico que os sujeitos deprimidos desenvolvem em busca da gratificação. Isso nos traz de volta a questão do nosso trabalho atual: a

depressão sintomática da depressão hoje não é uma manifestação de narcisismo ferido (insatisfação com o objeto) em vez de uma estrutura depressiva adequada?

Segundo Hernandez (2019), o mundo contemporâneo, por seus aspectos econômico-políticos e socioculturais, vive momentos de constantes mudanças que confundem o sujeito em infinitas referências. Essas referências dificultam o processo de identificação e nem sempre permitem “construir temas que criem sentido na vida” (FONSECA, 2018, p. 112).

Alain Ehrenberg (1998), citado por Carneiro (2019), referiu-se a depressão como uma “patologia da liberdade”, indicando uma falta de tensão entre as forças internas que respondem às diferentes necessidades enfrentadas pelo sujeito. Roudinesco (2000) apontou que os sujeitos sofreram com a conquista da liberdade porque não souberam usá-la. O aumento da liberdade e a possibilidade de novos objetos de satisfação também aumentam as referências a sujeitos que se encontram desamparados, buscando uma defesa contra o caos no narcisismo (SANTOS, 2021).

Essa dinâmica organiza pulsões locais decorrentes de múltiplas referências, direcionando-as para o “eu” do sujeito, resultando em identidades fragmentadas para equilíbrio e satisfação por meio de um objeto ideal (FONSECA, 2018).

É uma cultura marcada pela “auto-soberania”, como menciona Silva (2021), o controle manipulador de tudo o que circunda e pertence ao sujeito, voltando tudo para si. Essa cultura se concentra na imagem do narcisismo, uma causa que faz com que as pessoas se sintam impotentes diante dos contratempos.

Para Kohl (1977) citado por Bleichmar (1992) propõe que a falta de afeição materna tem como consequência no sujeito a não capacitação de manter relação com o outro. O sujeito estrutura um “eu grandioso” através de uma imago parental idealizada, transformando o sujeito não ser narcisista pela ausência de referenciais, pelo desamparo dá uma mãe que não gratifica. Esta falta básica determinará que o sujeito busque emprego, relacionamentos, autoimagem, casa, situação financeira satisfatória – todas elas como expressões simbólicas de objetos que visam superar a vivência do desamparo (FURTADO, 2022).

## 2.2. A BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA NO SÉCULO DA DEPRESSÃO

A qualidade de vida é muito global, inclui não só a saúde física, mas também o estado psicológico, o nível de autonomia, as relações sociais em casa, na escola e no trabalho e até a sua relação com o meio ambiente. Na verdade, é claro, existem outros fatores que desempenham um papel, mas vamos começar analisando o que qualidade de vida significou para a Organização Mundial de Saúde (OMS). O conceito de qualidade de vida está diretamente associado à autoestima e bem-estar pessoal e inclui vários aspectos, nomeadamente capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, cuidados pessoais, apoio familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosos, modo de vida, satisfação no trabalho e/ou nas atividades diárias e no ambiente em que se vive (BRASIL, 2022).

Neste sentido, a Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre seu lugar na vida, levando em consideração seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, dentro do contexto da cultura e do sistema de valores em que vive, a qualidade de vida é entendida como um fenômeno inter-relacionado com todas as dimensões do ser humano e tem sido objeto de pesquisas na comunidade científica. Assim, podemos validar o foco no conceito de qualidade de vida, o movimento nas ciências humanas e biológicas, que valoriza parâmetros mais amplos do que controlar sintomas, reduzir a mortalidade ou aumentar a expectativa de vida (BRASIL, 2022).

Lima (2020), classificou as pesquisas sobre qualidade de vida de acordo com quatro abordagens gerais: econômica, psicológica, biomédica e geral ou holística. Segundo Oliveira (2019), para pesquisadores de métodos psicológicos, indicadores sociais ou objetivos são limitados e podem servir como indicadores indiretos de qualidade de vida.

A depressão é considerada uma doença do século XXI, com prevalência anual 3%-11% na população geral. Para (OMS), a depressão é a quarta principal causa da atual carga de doenças. Se a incidência persistir, ficara em segundo lugar em 2020. A depressão não escolhe quem ou quando. As mulheres são 2 a 3 vezes mais prevalentes do que os homens e têm uma grande chance de recorrência ao longo da vida (SANTOS, 2021).

Os adultos estão diante de um maior risco de depressão devido a uma série de fatores: crescente urbanização, isolamento social, mudanças nos lugares de

trabalho, no emprego e na carreira profissional, crescente laicização e 7 mobilidades geográfica (SANTOS, 2021).

Com o mote “Vamos Conversar”, a iniciativa destaca que existem formas de prevenir e tratar a depressão, pois pode ter consequências graves. Para marcar o Dia Mundial da Saúde 2017 em 7 de abril, (OMS) lançou uma campanha contra a depressão, um distúrbio que pode afetar pessoas de qualquer idade e em qualquer estágio. Com o mote “Vamos Conversar”, a iniciativa destaca que existem formas de prevenir a tratar a depressão, pois pode ter consequências graves. Falar abertamente sobre a depressão é o primeiro passo para entender melhor o assunto e diminuir o estigma associado a ele (SILVA, 2019).

Usando essa nomenclatura, a depressão soa como o flagelo do século (começando no final do século 20 e início do século 21, mais precisamente), mas os sintomas do transtorno têm sido relatados em nome da melancolia desde os tempos antigos – e, como agora, o problema tem sido associado a causas fisiológicas, daí o nome, que significa bile negra, uma substância que se acredita ser secretada pelo fígado quando está em estado patológico. Nunca foram encontradas evidências da presença de bile negra, o que tem mais paralelos com o diagnóstico e tratamento da depressão contemporânea do que pensávamos (SILVA, 2019).

### 2.3. EXERCÍCIO FÍSICO PARA O IDOSO

Neste sentido, para tal significado, é de suma importância o efetivo trabalho do profissional de educação física, na prescrição e orientação correta dos exercícios físicos a serem realizados com essa população e, com isso, eles possam ser beneficiados de modo condizente na melhoria e manutenção da saúde, pois, assim, é possível ter um envelhecimento menos incapacitante funcionalmente, e com uma expectativa de vida mais saudável. A prática regular de exercícios físicos é a essência da saúde para os idosos, pois desse modo essa população poderá minimizar as alterações fisiológicas associadas ao aumento da idade (WAISBERG, 2022).

De acordo com Silva et al. (2021), um dos objetivos da Psicologia Positiva é promover as forças e virtudes que ajudem os indivíduos e comunidades a irem além da sobrevivência, possibilitando seu crescimento e desenvolvimento de maneira saudável. Para Silva et al. (2021), a atividade física é um comportamento que pode

contribuir com esses dois aspectos. Para justificar essa afirmação, os autores destacam que, no nível individual, pesquisas evidenciam a capacidade da atividade física na prevenção de doenças mentais, redução dos efeitos de estados negativos (estresse e depressão), e no favorecimento de emoções positivas (FURTADO, 2022).

No nível social, a atividade física pode ser vista com um importante capital social, uma vez que apresenta a potencialidade de melhorar o nível de saúde física e mental da população, tudo isso com baixos níveis de dispêndio financeiro. Por fim, fazendo alusão ao capítulo de livro *Physical Activity as a "Stellar" Positive Psychology Intervention* (Hefferon&Mutrie, 2012), concluem que a atividade física é uma intervenção de grande potencial (estelar) em Psicologia Positiva (FURTADO, 2022).

Vale destacar que a compreensão de atividade física apresentada por Santos (2021) corresponde a qualquer movimento corporal que resulte em gasto de energia acima do nível de repouso. Nesse sentido, o exercício físico pode ser definido como uma subclasse da atividade física, a qual se caracteriza como uma atividade estruturada, comumente supervisionada, e realizada com objetivo de manter ou melhorar o nível de aptidão física ou saúde. Na presente pesquisa, destaca-se a potencialidade do exercício físico como intervenção em Psicologia Positiva, compreendendo-o como uma ferramenta que pode contribuir para que as pessoas tenham uma vida mais gratificante.

Nessa direção, a psicologia do exercício tem enfatizado a necessidade de novos investimentos relacionados à investigação dos fenômenos psicológicos que contribuem para uma relação saudável e duradoura com exercício físico, tendo em vista os benefícios dessas atividades na vida cotidiana de seus praticantes, como melhora da aptidão física, promoção de emoções positivas e percepção de bem-estar (SANTOS, 2021).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Silva (2021) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (SILVA, 2021).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da Influência do Exercício Físico na qualidade de vida, foi apurado um levantamento bibliográfico nas bases de dados da Scielo e Pubmed. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Idoso, Depressão, Exercício Físico e Qualidade de vida e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram:

- 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2022;
- 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida;
- 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua);
- 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram:

- 1) estudos indisponíveis na íntegra;
- 2) estudos com erros metodológicos;
- 3) estudos repetidos.

A leitura do título e resumo foi à estratégia principal para a seleção dos artigos originais envolvendo idosos com depressão. Para avaliar a ênfase do exercício físico na vida desses idosos foram utilizados artigos que fizeram pesquisas avaliando, os benefícios detectados quando aplicados na vida dos sujeitos e quando não se tinha a prática como um hábito. No início da busca eletrônica foram contabilizados 102 artigos, onde 26 foram selecionados para leitura e destes, 12 artigos foram incluídos nesta revisão.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Visando analisar as percepções do idoso em seu processo de envelhecimento e como a depressão pode ter impactos em sua vida, este estudo tem como base compreender os fatores fisiológicos, sociais e mentais da pessoa que esteja inserida no processo de envelhecimento. O estudo colaborou para que fosse possível compreender a visão da pessoa idosa, que na atual sociedade contemporânea vem se aceitando mais, entendendo que certos fatores são inevitáveis, e sofrendo menos com isso. aceitação da idade por meio da conscientização sobre o processo de envelhecer, principalmente em relação às alterações físicas, faz com que os idosos não se abstenham de suas atividades diárias, nem tão pouco do convívio social, tornando-os assim, mais felizes nessa fase da vida (WAISBERG, 2022).

Existem atualmente diversos tipos de programas que auxiliam o idoso na inserção à prática de exercício físico. A aplicação de programas de atividade física leva a que esta faixa etária usufrua de uma maior independência, autonomia e manutenção das suas capacidades funcionais e assim os idosos podem aumentar e usufruir de uma melhor qualidade de vida. Logo, o estudo trouxe exercícios pré-selecionados, bem como, sua implementação nos treinamentos resistidos de idosos, e como esses fatores melhoraram a sua aptidão física (LIMA, 2020).

A depressão sempre será algo prejudicial à saúde humana, seja ela mental, física, em todos os aspectos, esse tipo de doença, pode ser devastadora, colaborando até para o aumento do índice de suicídios existentes na sociedade contemporânea, a utilização de remédios, tem sido cada vez, mais frequente e com

isso contribuindo para uma melhor qualidade de vida das pessoas com depressão (SILVA, 2021).

A atividade física demonstra-se vantajosa no tratamento da depressão, já que não apresenta os efeitos colaterais e adversos da farmacoterapia, não custa caro e proporciona vários outros benefícios à saúde física, prevenindo seu declínio físico e funcional. Ressaltar a importância da prática regular de atividade física nos idosos, afim de se obter melhores prognósticos no manejo da depressão (WAISBERG, 2022).

A análise realizada através dos artigos está constante na tabela síntese, não houve diferenças entre o que se buscava através da escolha do tema, referente a qualidade de vida proporcionada aos idosos através do exercício físico houveram diversas oscilações quanto aos resultados, pois cada autor, tentou trazer uma proposta diferente em seus resultados, no entanto, características como, bem estar e redução dos sintomas psicológicos da depressão, foram os únicos que foram constatados em todos os exercícios (WAISBERG, 2022).

Em relação a escala da qualidade de vida dos idosos, os estudos trouxeram uma grande melhora na vida dos analisados, pois, com a aplicação dos exercícios físicos, estes em poucas semanas já conseguiam ver bons resultados na vida do idoso portador de depressão. A relação entre as variáveis foi verificada primeiramente na amostra total. Em um segundo momento, foi feita uma análise dos grupos separadamente, a fim de verificar se há alguma diferença no grau de associação destas variáveis moduladas pela prática de atividade física sendo importante relatar todo o contexto que os estudos conseguiram trazer, como reforço à idéia desenvolvida por esta pesquisa (FURTADO, 2022).

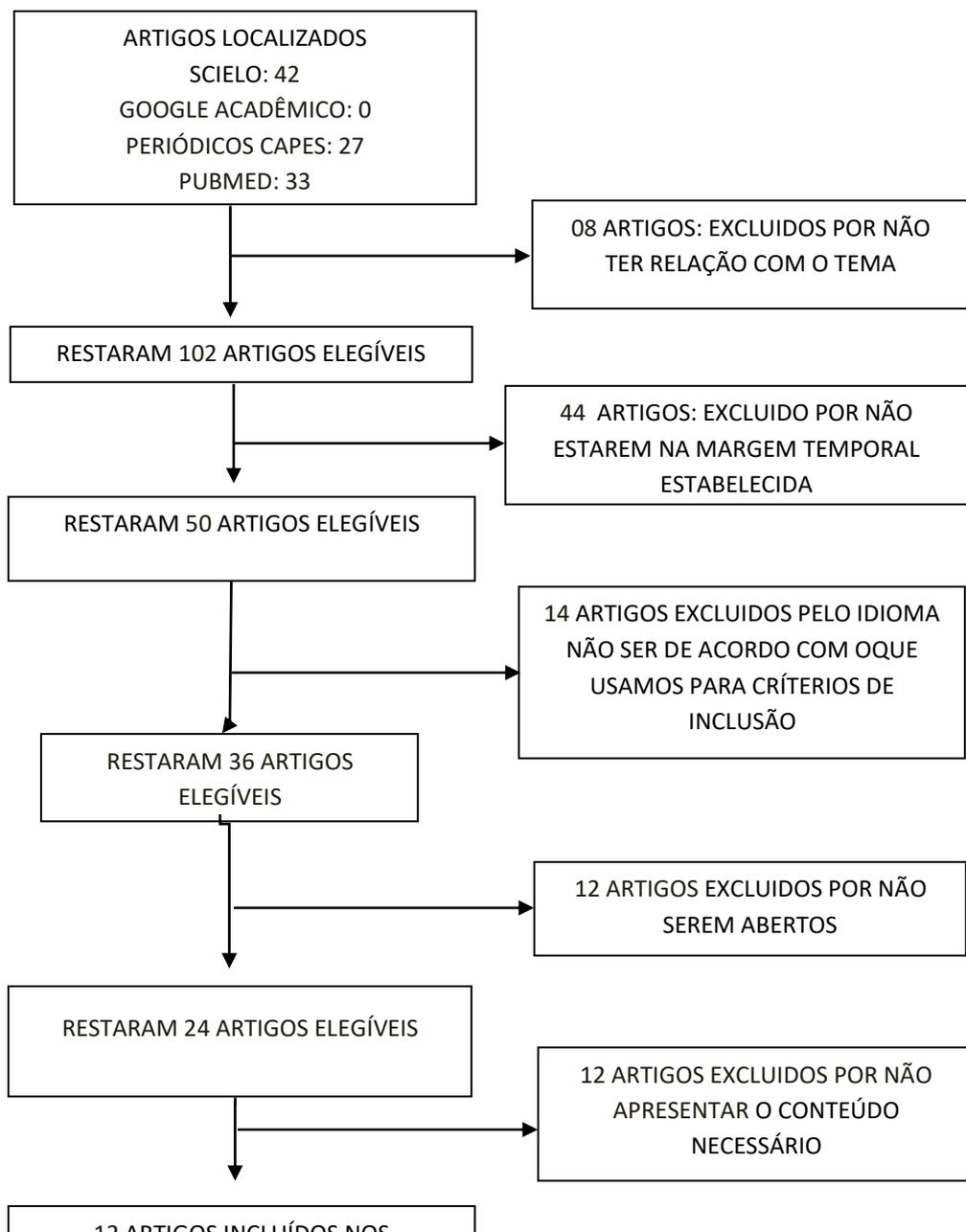
Mediante todos esses aspectos atribuídos graças à atividade física, a probabilidade de o idoso viver mais e melhor é muito maior. Atualmente, mediante tantas ocorrências pela falta de saúde das pessoas, principalmente dos idosos faz com que o mesmo se sinta mais amado e a busca pela sua qualidade de vida é importantíssima para um cotidiano mais saudável. A qualidade de vida é um fator essencial para a vida humana. Dessa maneira, proporcionando o bem-estar e uma maior longevidade para o indivíduo (FURTADO, 2022).

A partir disso, percebe-se a importância de se praticar atividade física para auxiliar o processo de aquisição da qualidade de vida. Logo, o presente estudo pretendeu investigar os fatos relacionados a QV da pessoa idosa, portadora de

depressão, através dos efeitos gerados pela prática de atividade física generalizada, a maior parte dos estudos deu total sentido a busca por melhorias na área, bem como, a percepção do idoso, quanto aos efeitos alcançados, pela mudança de hábitos e a prática regular do exercício físico (SILVA, 2021).

Alguns dos estudos também trouxeram questões voltadas a dois grupos de pessoas, um que havia participado do experimento, desenvolvendo uma série de exercícios junto aos seus professores, e outros que não participaram, e infelizmente esses tiveram uma piora em seu caso clínico, o que contribuiu para uma baixa melhoria e perspectiva de vida, devido os agravos atribuídos por essa doença (WAISBERG, 2022).

**FIGURA 1:** Fluxograma de busca dos trabalhos



**QUADRO 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
CARNEIRO, Luana da Silva.	verificar a suspeita de depressão, o risco de suicídio e correlacionar com a aptidão física em idosos participantes da Academia da Melhor Idade	Experimental	foram selecionados 24 idosos, sendo 20 mulheres e 4 homens que praticavam exercícios físicos a pelo menos três meses e com frequência mínima de duas vezes na semana.	Através de três questionários com questões abertas e fechadas, bem com uma bateria de teste funcional que avaliou a aptidão física dos idosos.	A correlação entre os testes de aptidão física, depressão e risco de suicídio apresentaram correlação de magnitude fraca, entretanto os valores encontrados demonstram que suspeita de depressão e risco de suicídio está associado de forma moderada.
FURTA DO, Paloma Lopes de Araújo	Avaliar os efeitos de um programa de treinamento funcional por telereabilitação, sobre a aptidão física, força muscular e nível de depressão/ansiedade em indivíduos pós COVID-19.	Este trabalho foi desenvolvido por um estudo experimental.	Esse foi um ensaio controlado randomizado, com uma amostra de 30 indivíduos recuperados da COVID-19, idade $\geq$ 18 anos,	Foram submetidos à avaliação da aptidão física (Senior Fitness Test), da força de preensão palmar (dinamômetro de preensão manual), e nível de depressão/ansiedade (Inventário de depressão e ansiedade de Beck), antes e 8 <sup>o</sup>	Após a intervenção, houve melhora significativa na força muscular nos 2 grupos ( $p < 0,001$ ), porém sem diferença entre eles ( $p = 0,28$ ). Na aptidão física, houve melhora significativa no GTF em todos os testes ( $p = 0,00$ ), e ao comparar o delta de resposta entre grupos, houve

				<p>semana após intervenção. Para análise estatística foi utilizado o SPSS 20.0, teste de Shapiro-Wilk (normalidade dos dados) e Levene (homogeneidade das variâncias), t Student (comparação inter e intra grupo); com nível de significância de <math>p &lt; 0,05</math>.</p>	<p>melhora: sentar e levantar, flexão de braço, TC6M (<math>p=0,00</math>) e levantar e ir (<math>p=0,02</math>), sem melhora para o GC (sentar e levantar <math>p=0,82</math>; flexão de braço <math>p=0,09</math>; levantar e ir <math>p=0,73</math>; TC6M <math>p=0,75</math>). Na saúde mental, o GTF apresentou redução significativa nos níveis de ansiedade (<math>p=0,03</math>) e depressão (<math>p=0,01</math>), e ao comparar o delta de resposta entre grupos, houve melhora significativa apenas no índice de depressão (<math>p=0,02</math>), e não em ansiedade (<math>p=0,13</math>).</p>
<p>Fonseca, Ana Llian Santos; Barbossa, Thaizi Campos; Silva, Bárbara Karollin e Rodrigues; Ribeiro,</p>	<p>O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos de um programa de treinamento de força nos indicadores de composição corporal e aptidão física funcional de idosos ativos praticantes de musculação</p>	<p>Experimental</p>	<p>O estudo foi realizado com 9 idosos ativos com média de idade de 67,44 (<math>\pm 5,7</math>) anos.</p>	<p>Foi utilizado um questionário sociodemográfico para identificar o perfil dos idosos. Quanto à avaliação da composição corporal, consideraram-se os valores do</p>	<p>Os resultados indicaram melhora da aptidão física funcional e composição corporal após a intervenção, porém apenas o teste de Levantar da Cadeira obteve diferença estatística significativa.</p>

Heitor Siqueira ; Quaresma, Fernando Rodrigues Peixoto; Maciel, Erika da Silva.				Índice de Massa Corporal, Perímetro Abdominal, Relação Cintura/Quadril e Dobras Cutâneas. Para avaliação da aptidão física funcional, utilizaram-se os testes de Levantar da Cadeira, levantar e caminhar 3 metros e Sentar e Alcançar (Banco de Wells).	
LIMA, Gabriel Costa; OLÍMPIO, Aurilene da Costa Sobrinho.	O objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão sistemática afim de identificar, descrever e analisar o efeito do treinamento de força na terceira idade.	Experimental	Idosos, dentre eles homens e mulheres de 60 a 65 anos para acima.	O Treinamento de Força evidencia-se como uma estratégia eficaz e abrangente, no que se refere ao aumento da massa e força muscular, possibilitando maior autonomia funcional aos idosos	O Treinamento de Força evidencia-se como uma estratégia eficaz e abrangente, no que se refere ao aumento da massa e força muscular, possibilitando maior autonomia funcional aos idosos
WAISBERG, Jaques; DA SILVA, Gizelda Monteir	o objetivo de identificar o impacto funcional da depressão nos mesmos, evidenciando a	Experimental, Randomizado	50 idosos com idade igual ou superior a 60 anos.	No decorrer da pesquisa constatou se através da resposta advinda da questão	Comprova-se através deste estudo que a atividade corporal leva de forma direta ao exercício

o.	atividade física mental como auxílio em seu tratamento, caracterizar o perfil dos idosos frequentadores de uma Unidade Básica de Saúde localizada na região sul do Estado de São Paulo e correlacionam os os que apresentavam depressão.			aberta que ajudava compor o questionário aplicado aos participantes desta que, a maioria dos idosos que desencadearam um quadro depressivo, apresentaram uma melhora significativa a partir do início da realização da atividade física e mental.	mental, contribuindo então como auxílio no tratamento da depressão no idoso.
Daniel Oliveira, Naelly Pivetta, Gustavo Oliveira, Diogo Silva, José Roberto Júnior, Cláudia Cavaglieri.	Analisar os fatores intervenientes nos indicativos de depressão em idosos das unidades básicas de saúde (UBS) do município de Maringá, Paraná, Brasil, em 2017.	Estudo original, Artigo original, transversal.	Idosos de 60 anos acima.	Utilizou-se um questionário com questões sociodemográficas, a Escala de Depressão Geriátrica (Geriatric Depression Scale [GDS]) e o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire [IPAQ]); foram analisadas as associações	654 idosos participaram do estudo; apresentaram maior indicativo de depressão aqueles com menor renda mensal, percepção de saúde ruim, histórico de quedas e três ou mais comorbidades, enquanto os fisicamente ativos apresentaram menor indicativo de depressão.

				e comparações do indicativo de depressão com as variáveis sociodemográficas e as condições de saúde.	
SANTO S, Maria Clara Barbueña.	Revisar na literatura o impacto do exercício físico como auxílio no tratamento da depressão.	Experimental randomizado. Artigo de revista original.	Adultos e Idosos, Homens e Mulheres, de 30 a 65 anos com depressão nível grave.	Foi realizada uma revisão da literatura dos últimos 10 anos, utilizando os termos depression, serotonin, exercise, physical activity e strenght training, nas bases de dados Pubmed, Scielo e Lilacs. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 15 estudos, que foram os analisados.	Dentre os estudos avaliados, foi identificado que o exercício físico aeróbico de intensidade média é o mais indicado para pacientes com depressão.
José Augusto Hernandez, Rogério da Cunha voser	Investigar a relação entre o exercício físico regular e a depressão em indivíduos idosos.	Experimental	Participaram da pesquisa 160 pessoas de 60 a 85 anos de idade, sendo 84 praticantes de tipos variados de	Para avaliar a depressão foi usada Escala de Depressão para Idosos, constituída pelas dimensões cognitiva-afetiva e somática-	Nos resultados, os idosos sedentários apresentaram graus médios mais elevados sem todas as dimensões da depressão comparados com os praticantes de

			atividades físicas regulares e 76 sedentários.	motora.	exercícios físicos regulares.
Beatriz Santos.	O objetivo deste trabalho é apresentar informações sobre os benefícios do exercício físico para indivíduos diagnosticados com depressão e ansiedade, afim de verificar os benefícios e sua atuação no tratamento da depressão e ansiedade.	Experimental	Homens e Mulheres de 25 anos a cima.	Programas de exercícios executados em intensidade moderada e com predomínio no metabolismo aeróbio, obtiveram melhores resultados na redução dos escores de depressão, evidentemente e é imprescindível sua aplicação de programas sistematizados, e organizados de forma a suplementar a ação dos antidepressivos empregados no tratamento.	O exercício físico regular atua positivamente no tratamento dos indivíduos, além de ser um excelente coadjuvante para a vida
SILVA, Lislaian e Cardoso da; SANTO S, Nádia Macedo Lopes.	O principal objetivo desse estudo é apresentar os efeitos do Exercício Físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, de	Experimental	Homens e Mulheres portadores de depressão, em fase jovem, de 20 a 45 anos.	A pesquisa foi realizada no Medline, contou com experimentos que permitiu examinar a relação entre o exercício físico e a	melhoras nos quadros fisiológicos através da liberação de endorfina quando praticando exercício físico, melhora nos aspectos

	modo que o mesmo contribua para a melhora dos distúrbios depressivos.			depressão e a ansiedade e comparou pacientes que participaram de algum tipo de intervenção terapêutica habitual com pacientes que, além da intervenção terapêutica.	psicológicos e sociais, tendo como resultado o aumento da autoestima, confiança, euforia e socialização.
--	---	--	--	---	--

O impacto psicológico na vida do idoso é algo extremamente complexo, pois, devido aos seus gastos energéticos, por conta da idade, e a má distribuição de energia, por conta das perdas dos tecidos e músculos, Estudos conduzidos com a mesma base de treinamento utilizado nesta investigação verificaram benefícios significativos na redução de distúrbios neuropsiquiátricos (FURTADO, 2022).

A partir de tudo o que foi estudado com a análise dos arquivos, foi possível perceber que os efeitos atribuídos a prática da atividade física regular de forma sistêmica, mediante os sintomas da depressão, podem ser o star inicial para os analisados voltarem a ter uma melhor qualidade de vida (QV) o impacto causado por este programa de treinamentos, pode ser determinante para a vida ou a morte dessas pessoas, sendo possível identificar na literatura estudada, uma relação enorme do bem-estar nos idosos com depressão, Diversos mecanismos plausíveis para explicar (WAISBERG, 2022).

O ato de exercitar-se pode servir como uma distração de pensamentos negativos e o domínio de novos hábitos podem ser importantes. O contato social propiciado pelo contexto da prática da atividade física pode ser um importante mecanismo, bem como a atividade física causa efeitos fisiológicos como mudanças na concentração de endorfinas e monoaminas, que podem agir beneficentemente sobre a depressão, diminuindo a ansiedade, tensão e estresse (BRASIL, 2022).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo realizado, foi possível reconhecer que a prática de atividade física regular, pode prevenir a depressão, além de outras doenças psicológicas que prejudicam a vida dos idosos. Além disso, os resultados reforçam a importância do estilo de vida ativo, justamente para prevenção desses problemas de saúde mental nesses sujeitos, pois a atividade física consegue reduzir e atrasar os riscos de transtornos mentais.

São inúmeros os benefícios que podem ser adquiridos através da atividade física e para maior compreensão, o profissional de educação física deve estar sempre apto e em constante busca por conhecimento, sobre processo a ser desenvolvido com este para levá-lo a um bom rendimento no seu dia a dia. Assim a questão da atividade física regular, ela traz benefícios como/quais redução de colesterol, redução de açúcar no sangue, redução de artrites, inflamações, redução de consumo de medicamento farmacológico, aumento de hormônios como serotonina, endorfina, alguns hormônios do prazer e sensação de alegria e bem estar, melhoria da flexibilidade e oxigenação.

A partir dos 40 anos, quando da pessoa idosa começa a entrar em processo de envelhecimento, os hormônios reduzem e o volume de massa magra reduz também, podendo ocorrer, sintomas de trombose, artrite, parkson, doenças inflamatórias, devido ao efeito desse processo. Todavia, com a prática regular de atividade física, junto a alimentação regrada, esses sintomas podem ser alterados.

Convém lembrar, para que o idoso possa adquirir todos os benefícios da prática, primeiramente existe uma avaliação psicológica e corporal, sendo a psicológica, aquela que busca saber o que o aluno quer os motivos por estar procurando a atividade física, já a avaliação física, reconhece o que precisa trabalhar em cima da patologia existente na vida daquele idoso que está buscando sua melhora. Entretanto, sobre a aplicação de treino, deve ser específico para cada pessoa, sendo extremamente individual.

Contudo, precisa ser feita uma pré adaptação, de para adquirir cada vez mais ênfase nos resultados, que combatem a depressão, pois a terceira idade faz com que ele adquira pouca flexibilidade na musculatura. A flexibilidade e mobilidade do

idoso, reduzem com a posição sentado. Por isso é preciso fazer o exercício de senta e levanta, para ganhar resistência na musculatura, gradativamente, mesmo com a depressão impossibilitando o mesmo a fazer isso, a prática consegue combater esse mal existente no contexto contemporâneo.

Com o acompanhamento o idoso acaba reduzindo de maneira absurda, seu consumo de insulina, não consome remédios, antidepressivos. Existem dois tipos de veia hepática e sistêmica, quando a pressão esta alta é por que a veia se comprime, o coração trabalha muito mais forçado para esforçar o fluxo de sangue para a veia retraída, o remédio age, através do relaxamento das veias e artérias, para que haja a diminuição de pressão, tendo assim impacto direto nos pensamentos, que refletem na ações do indivíduo.

E a atividade física contribui para isso devido, o idoso manter o músculo cardíaco forte, não hipertrofiado, pois o hipertrofiado forma uma rigidez na musculatura. Já o fortalecimento da musculatura vem através da atividade física, e também da musculatura respiratória, por conta dos procedimentos da alveolar, que absorve as partículas de oxigênio, mandando pra corrente sanguínea, enviando pro corpo. Por isso a importância da prática de atividade física na vida do idoso, por que todos esses fatores são melhorados, conseqüentemente o idoso depressivo, acaba por se sentir bem, trazendo uma melhor sensação de bem-estar e elevando seus índices de Qualidade de Vida.

Atividade física potencializa a redução da depressão, pois a influência que a atividade física trás ao controle e redução da depressão também é um dos motivos a serem adquiridos com a pratica, pois estimular os hormônios da sensação de prazer, anulando a depressão.

Atualmente, o que vem acontecendo muito sobre essa questão de depressão, é a questão social do isolamento social, que tem comprovação científica que aumenta os níveis de depressão, televisões, rádios, revistas, redes sociais vêm sendo terras sem lei, passando inúmeras informações que prejudicam o sistema central do idoso. Ao longo prazo as evidencias sugerem que a atividade física seja transformado em estilo de vida para o idoso. Incluindo dieta, rotina, hábitos. Havendo a prevenção desta doença e o controle da mortalidade por depressão, a atividade física para a terceira idade, irá contribuir para o prolongamento do tempo de vida, fazendo com que o idoso que estava em repouso, não permaneça sedentário, inerte, tornando-se assim uma pessoa em progresso e muito saudável.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde. **Depressão**. Brasília: Ministério da saúde, 2020, 1f. Disponível em: c. Acessado em 16 de ago de 2022 às 20:15

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde. **Guia de Atividade Física para População Brasileira**. Brasília-DF, 2021. P 8-9.

CARNEIRO, Luana da Silva. **Correlação entre aptidão física, depressão e risco de suicídio em idosos**. *Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT*, v. 14, n. 2, 2019.

FONSECA, Ana Ilian Santos et al. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)**, v. 12, n. 76, p. 556-563, 2018.

FURTADO, Paloma Lopes de Araújo et al. **Efeitos do treinamento funcional por telereabilitação sobre a aptidão física, força muscular, e nível de depressão/ansiedade em indivíduos pós COVID-19: ensaio controlado randomizado**. *Revista Científico Brasileira*, v. 18, n. 2, 2022.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; DA CUNHA VOSER, Rogério. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 3, p. 718-734, 2019.

LIMA, Gabriel Costa; OLÍMPIO, Aurilene da Costa Sobrinho. **Treinamento de força para terceira idade: revisão sistemática**. *Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT*, v. 1, n. 2, 2020.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. Fatores intervenientes nos indicativos de depressão em idosos usuários das unidades básicas de saúde de Maringá, Paraná, 2017. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 28, 2019.

SANTOS, Beatriz dos. Benefícios da prática do exercício físico para indivíduos com depressão e ansiedade. **Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas**, v. 14, n. 2, 2021.

SILVA, Lislaiane Cardoso da; SANTOS, Nádia Macedo Lopes. Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. **Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas**, v. 08, n. 2, 2019.

SILVA, Wesleyne Santos da. **Treinamento de força e seus efeitos na saúde do idoso**. *Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas*, v. 14, n. 2, 2021.

WAISBERG, Jaques; DA SILVA, Gizelda Monteiro. A Importância Da Atividade Física E Mental No Auxílio Ao Tratamento De Depressão Em Idosos The Importance of Physical and Mental Activity in Assisting the Treatment of Depression in the Elderly. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 95-114, 2022.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus por nos permitir que nossos esforços nos conduza à vitória, pois ele foi essencial em todas as nossas conquistas e superações.

Agradecemos a todos os professores, por toda a dedicação em todas as suas aulas, pela paciência e por todo conhecimento compartilhado conosco, para formação de caráter profissional, e ter ética diante de todo trabalho.

E por fim, a toda nossa rede de apoio, nossa família, amigos e parentes, por todo incentivo e apoio incondicional. Sempre estive conosco nos fortalecendo em momentos difíceis, desânimo e cansaço, para no fim ter a graduação em Bacharel em Educação Física.