

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

MARIA MIRELLA LINS DE SANTANA
RAFAEL AQUINO DE MENEZES
RAFAEL PHILIFE VIEIRA DA SILVA

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS COM
DEPRESSÃO**

RECIFE
2023

MARIA MIRELLA LINS DE SANTANA
RAFAEL AQUINO DE MENEZES
RAFAEL PHILIFE VIEIRA DA SILVA

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS COM DEPRESSÃO

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE
2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S231b Santana, Maria Mirella Lins de.
Benefícios do exercício físico para idosos com depressão/ Maria Mirella
Lins de Santana; Rafael Aquino de Menezes; Rafael Philipe Vieira da Silva.
- Recife: O Autor, 2023.
14 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Benefícios. 2. Depressão. 3. Exercícios Físicos. 4. Idosos. I. Silva,
Rafael Philipe Vieira da. II. Menezes, Rafael Aquino de. III. Centro
Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615

Dedicamos esse trabalho a todos que nos apoiaram e tiveram paciência conosco em todos esses anos de curso.

“A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.”

Arthur Schopenhauer

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
2. REFERÊNCIAL TEÓRICO	11
2.1 Exercícios físicos em idosos com diagnóstico de depressão	11
2.2 Desenvolvimento e socialização do idoso através da prática do exercício físico.	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
6. REFERÊNCIAS	22
7. AGRADECIMENTOS	24

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS COM DEPRESSÃO

Autores: Maria Mirella Lins de Santana

Rafael Aquino de Menezes

Rafael Philippe Vieira da Silva

Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RESUMO

Em todo o mundo a população idosa vem aumentando, assim como a preocupação com a qualidade de vida deste público. Com o passar do tempo a depressão tem sido considerada um grande problema de saúde pública, pois a mesma afeta diretamente a população idosa. Desta forma a prática de atividade física tem estado entre o tratamento da depressão, em que seus efeitos antidepressivos têm recebido total atenção, pois a prática de exercícios melhora a qualidade de vida, melhora a capacidade respiratória, aumento de estímulos ao sistema nervoso central, na memória recente, nas funções motoras e a interação social, além de proporcionar a distração dos estímulos estressores. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar quais os benefícios do exercício físico para idosos com depressão. Para esse estudo utilizou-se a revisão bibliográfica, pesquisadas nas seguintes plataformas: Google Acadêmico, Scielo e Lilacs. Baseando-se em estudo recentes e publicados a partir de 2019. Os resultados demonstram que a prática de exercícios de alongamento, treinamento resistido, exercícios aeróbicos com em média superior a 20 minutos e inferior a 40 minutos, auxiliam de forma direta e significativa para o tratamento da depressão em idosos, mas para isso é preciso ter profissionais capacitados da área para incentivar e atender este público.

Palavras-chave: Benefícios. Depressão. Exercícios Físicos. Idosos.

ABSTRACT

Worldwide, the elderly population is increasing, as is concern about this population's quality of life. Over time, depression has been considered a major public health problem, as it directly affects the elderly population. In this way, the practice of physical activity has been among the treatment of depression, in which its antidepressant effects have received full attention, as the practice of exercise improves quality of life, improves respiratory capacity, increases stimuli to the central nervous system, in recent memory, motor functions and social interaction, in addition to providing distraction from stressful stimuli. Therefore, the present study aims to evaluate the benefits of physical exercise for elderly people with depression. For this study, a bibliographic review was used, searched on the following platforms: Google Scholar, Scielo and Lilacs. Based on recent studies published in 2019. The results show that the practice of stretching exercises, resistance training, aerobic exercises lasting an average of more than 20 minutes and less than 40 minutes, help in a direct and significant way for the treatment of depression in the elderly, but for this it is necessary to have trained professionals in the area to encourage and serve this population.

Keywords: Benefits. Depression. Physical exercises. Elderly

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno natural da vida, tal como a infância, a adolescência e até mesmo a maturidade, mais tais fases da vida são marcadas por alterações biológicas, morfológicas e funcionais, que por sua vez podem resultar na redução no desempenho das capacidades físicas (NASCIMENTO, 2019).

Juntamente com o aumento da expectativa de vida da população cresce o número de idosos que são acometidos por doenças mentais tais como ansiedade e depressão. Essas doenças são consideradas as maiores causas de sofrimento emocional e conseqüentemente na diminuição da qualidade de vida dessa população. Para a saúde pública é um problema de magnitude gigantesca, devida principalmente a sua alta morbidade e mortalidade (DOMINGUES, NERI, 2020).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, no ano de 2019, os idosos entre 60 e 64 anos apresentavam ou já tinha apresentado níveis de depressão assim representando a faixa etária mais afetada, com uma faixa de 13,2% tinha sido diagnosticados com depressão (IBGE, 2019).

A depressão constitui enfermidade mental frequente no idoso, comprometendo intensamente sua qualidade de vida, sendo considerado fator de risco para processos demenciais. O episódio depressivo pode ser classificado como leve, moderado ou grave. Tal classificação se dará de acordo com a frequência, gravidade e duração das apresentações sintomáticas. Um indivíduo com um episódio depressivo leve, por exemplo, sente-se angustiado pelos sintomas e tem dificuldades em dar continuidade às suas atividades rotineiras, porém, dificilmente irá parar completamente suas funções. Já em casos moderados a graves, tornasse muito pouco provável que o indivíduo dê continuidade às suas atividades sociais, laborativas ou domésticas, exceto de modo muito limitado (ALVES; BUENO, 2019).

De acordo com a OMS, a prática de atividade física regular é um dos parâmetros para o tratamento dos transtornos, e por sua vez é considerada eficaz no tratamento da depressão. Segundo Andrade (2019), a prática de exercícios físicos tem sua porcentagem de ajuda na diminuição dos níveis de depressão nos idosos.

Azevedo (2019) diz que, a atividade física tem um papel importante, pois ela é responsável por atuar diretamente nos fatores psicológicos (distração, auto eficácia e interação social) além de afetar também nos fatores fisiológicos (aumento na transmissão sináptica das endorfinas, que supostamente funcionariam como as

drogas antidepressivas), assim resultando, conseqüentemente, na melhora da depressão e também no humor após a prática de atividade física.

Há muito tempo a atividade física no envelhecimento tem ganhado foco de pesquisas para a terceira idade mais saudável, e bem sucedido no âmbito físico social e mental. Pois as práticas de exercícios regulares permitem a liberação de hormônios neurotransmissores como serotonina, dopamina, endorfina, regulação dos níveis de cortisol e aumento da melatonina (BRASIL, 2020).

Tais pesquisas ainda demonstram que as práticas regulares de exercícios acarretam, além dos benefícios fisiológicos, benefícios psicológicos tais como: aumento da sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim conseqüentemente reduzindo a ansiedade, tensão e a depressão (BRAMBILLA; PORTILLA; CALDART, 2020).

A OMS ainda recomenda entre 150 a 300 minutos de exercícios moderados por semana para pessoas com faixa etária entre 18 e 64 anos, isso incluindo as pessoas com doenças crônicas ou algum tipo de deficiência física. Esses estudos mostram que esse tempo de atividade semanal, mesmo que seja de intensidade moderada, se obtém uma redução de 18% dos riscos de ter depressão (ALVES, 2022).

Sendo assim o objetivo do presente estudo são quais os benefícios que a atividade física pode trazer para idosos acometidos com depressão.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1. Exercícios físicos em idosos com diagnóstico de depressão

Envelhecer é um processo natural da vida, que promove alterações sociais, biológicas e psicológicas, que variam com o modo de vida e hábitos de cada pessoa, desde jovem; dependem muito da alimentação saudável, ocupações que influenciam de forma significativa na qualidade do envelhecimento (AZEVEDO, 2020).

O que mais atinge os idosos com o avanço da idade, é a diminuição da capacidade funcional, dificuldade de realizar suas tarefas diárias, que antes era independente. A depressão chega justamente nessa fase de distúrbio afetivo e de humor, sofrendo forte impacto funcional, ligados a perdas, abandono e dificuldade de adaptar-se a esta etapa da vida (SOUZA, 2020).

Podemos observar que idosos que praticam algum tipo de atividade física, seja ela aeróbica ou anaeróbica, tem uma vida mais ativa, interagem mais, melhorando sua interação na sociedade.

Segundo Freitas, (2019) a atividade física, quando regular e bem planejada, contribui para a minimização do sofrimento psíquico do idoso deprimido, além de oferecer oportunidade de envolvimento psicossocial, elevação da autoestima, implementação das funções cognitivas, com saída do quadro depressivo e menores taxas de recaída.

Uma das vantagens do exercício físico é o efeito positivo também na prevenção e tratamento de outros agravos comuns nas pessoas idosas. “Propõe-se que as administrações municipais organizem programas de atividade física, além da inclusão exercícios físicos nas programações dos Grupos de Terceira Idade.”

Devido às práticas das atividades diárias do idoso, necessita-se de um aumento da capacidade funcional, reduzindo assim a dependência pela sensação de queda, perda de massa óssea, fragilidade e ainda os riscos de doenças crônicas.

Vários estudos já comprovam a intervenção na capacidade funcional das atividades de rotina que a depressão causa, no ato de vestir-se, tomar banho e na mobilidade, como caminhar ou subir e descer degraus sem ajuda. O que muitas vezes atrapalham no desempenho das atividades físicas, são as dores físicas crônicas, inatividade física e medo de quedas (PACHECO, 2019).

Com uma rotina de exercícios que incluam equilíbrio, alongamento, caminhada, que trabalhe força e coordenação, ajudará na redução dos níveis de depressão.

A prática de exercício físico é de um valor significativo e eficaz tanto a fatores psicológicos quanto a fatores fisiológicos (FREITAS, 2019).

2.2. Desenvolvimento e socialização do idoso através da prática do exercício físico.

Dentre os transtornos que acometem a pessoa idosa, os problemas emocionais são os mais comuns.

Para Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais, assim uma vida ativa melhora a saúde mental, contribuindo em caso de desordens como a depressão. Idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais do que os não ativos.

Além dos muitos problemas fisiológicos relacionados ao processo natural do envelhecimento na terceira idade, também é detectado problemas relacionados aos processos psicossociais, como por exemplo a baixa autoestima criada por um isolamento impostos pelos demais integrantes da sociedade (STELLA, 2019).

No processo do envelhecimento o Idoso sofre transformações que são progressivas, como perdas celulares, diminuição da força muscular, deficiência auditiva e visual, há também um declínio lento e depois acentuado das habilidades que antes eles desenvolviam normalmente, que por fim resultam num isolamento social, insegurança e um estado insatisfatório de vida (SOUZA, 2020).

Diante disso podemos concluir que através da prática de atividade física, muitos problemas dos idosos podem ser amenizados, proporcionando a ele uma vida saudável e tranquila fazendo com que eles se sintam estimulados em sua autoestima.

Autoestima está relacionada à sua autoconfiança e seu auto respeito, podendo assim enfrentar os desafios do dia-dia, a depressão tem sintomas que abalam muito a saúde mental do idoso, dos seus vínculos afetivos, começam os conflitos de aceitação dessa fase, diminuindo sua autonomia e liberdade.

O bem estar do idoso é de fato influenciado pela sua autoestima, pela sua adaptação no espaço onde vive (FIEP BULLETIN,. 2019).

Os benefícios fisiológicos proporcionados pela prática regular de atividade física, ocasiona um aumento significativo da autoestima, se sentindo mais saudável e capaz de realizar suas atividades diárias com mais confiança e passa a se relacionar melhor com outras pessoas elevando assim suas relações intrapessoais e interpessoais;

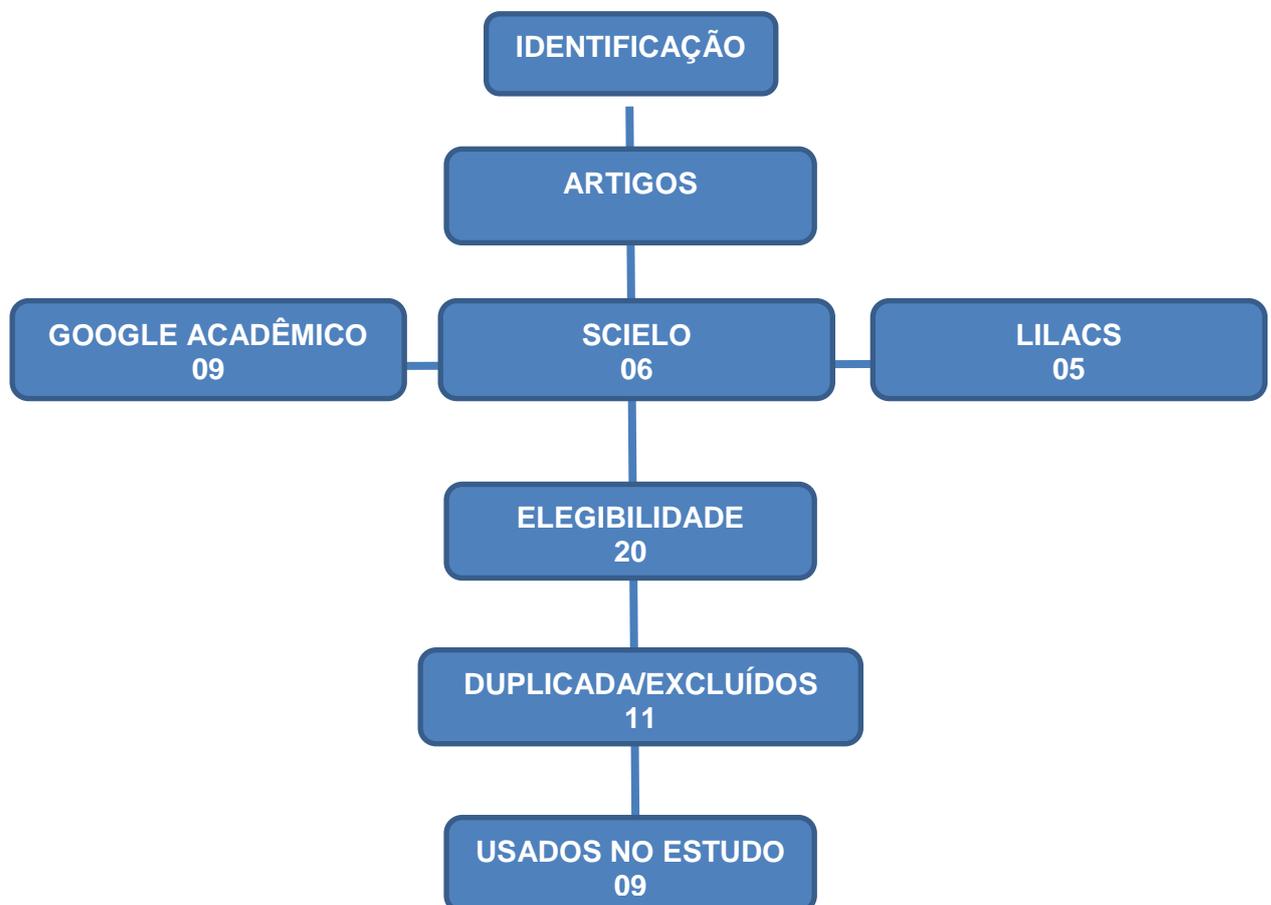
Quando relacionamos atividade física com depressão, alguns estudos apontam redução na suspeita de depressão, naqueles que praticam regularmente. Contudo a prática de atividade física para idosos depressivos não só é importante para o desenvolvimento físico como também é importante para fugir de patologias emocionais e melhoria no convívio social (DIAS, 2021).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo é caracterizado como uma revisão bibliográfica, onde foi realizada uma busca de artigos nas bases de dados, Google Acadêmico, Scielo – Scientific Electronic Library Online e LILACS – Literatura Latino Americana e do Caribe de Informação em Ciência da Saúde. Os descritores utilizados foram: “Benefícios”, “Depressão”, “Exercícios Físicos”, “Idosos”. Junto com o operador booleano “AND” e “OR” para dar continuidade ao processo de busca por artigos nos sites acima citados.

Após a análise do material bibliográfico foram selecionados apenas artigos de maior relevância para o objetivo proposto, que atenderam aos critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos 2019 a 2022, em português e inglês. Como critério de exclusão: estão artigos incompletos e artigos que não tratam do tema dos Benefícios do exercício físico em idosos com depressão.

Os trabalhos foram selecionados e analisados pelos autores de acordo como é mostrado no Fluxograma.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática de atividades físicas é de grande importância no tratamento de pacientes que possuem depressão, uma vez que contribui na redução dos sintomas e na sua redução de efeitos psicológicos. Desta forma o quadro abaixo apresenta um resumo dos principais artigos que compuseram a amostra.

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA/LOCAL	MÉTODO E INSTRUMENTOS
QUADROS et al., 2019	Transversal	15 idosos com idade entre 68 – 74 anos, na cidade Rio Claro/SP.	Anamnese, MiniExame do Estado Mental (MEEM), SubTeste da Wechsler Memory Scale, Teste Modificado de Classificação de Cartas, Blocos de Corsi, Escala Geriátrica de Depressão, Questionário Baecke Modificado para Idosos
Mazo et al.,2019	Transversal	122 idosos entre 60 – 69 anos, na cidade Florianópolis/SC.	Escala de depressão adaptada de Stoppe e Louzã
Melo et al., 2020	Longitudinal	18 idosos entre 60 – 71 anos, na cidade do Rio de Janeiro/RJ.	Mini Exame do Estado Mental, Escala de Depressão de Rastreo de Hamilton

Gonçalves et al., 2019	Transversal	69 idosos entre 60 – 84 anos, na cidade de São Paulo/SP.	Protocolo GDS-15 da Escala Geriátrica de Depressão
Brunoni et al., 2021	Longitudinal	24 idosos entre 60 – 69 anos, na cidade de Caxias do Sul/RS.	Escala de percepção de esforço de BORG, Escala de depressão geriátrica, Questionário de Qualidade de Vida Short Form SF-36
Nascimento et al., 2020	Experimental	55 idosos acima dos 65 anos, na cidade de Rio claro/SP.	Bateria de testes para idoso da AAHPERD, Escala de Depressão e Geriatria-versão curta GDS-15
Rocha et al., 2020	Transversal	562 idosos entre 68 -71 anos, na cidade Feira de Santana/BA.	Self-Reporting Questionnaire SRQ-20
Borges et al., 2019	Transversal	1.656 idosos acima de 60 anos de idade, na cidade Florianópolis/SC.	Escala de Depressão e Geriatria- GDS-15
Ferreira et al., 2021	Transversal	116 idosos acima de 60 anos, na cidade de Caxias do Sul/RS.	Escala de Depressão e Geriatria, Estatística descritiva, Anova One Way

Sendo assim os estudos mostra que foram utilizados questionários de depressão, escala de depressão, testes cognitivos, entre outros instrumentos, boas partes dos estudos foram de amostra transversal, sempre com idosos acima dos 60 anos de idade. Em todos os estudos foram observados melhorias significativas no

tratamento da depressão através da atividade física, assim nos mostrando também que além da redução dos sintomas depressivos e de ansiedade, os idosos obtiveram melhorias fisiológicas, biológicas, ganho de força, diminuição de gordura corporal, maior sensação de bem estar, melhoria no convívio social, além do aprimoramento da coordenação motora, assim gerando uma melhora em sua qualidade de vida.

Quadros et. al. (2019), usou testes cognitivos e questionários de sintomas depressivos, nos seus resultados constaram que idosos institucionalizados tende a apresentar estado cognitivo abaixo do esperado, independente do sexo e esses mesmos idosos apresentam um nível baixíssimo de atividade física.

No estudo de Mazo et. al. (2019), se teve a conclusão que a maioria dos idosos sente-se mais animados, felizes, acham a vida excitante e estão repletos de energia, assim mostrando que a atividade física promove essa sensação de bem estar pelos efeitos fisiológicos, tendo em vista a melhora no humor e energia que são constatadas através de seu modo de viver, sua energia, disposição e felicidade cerca de 90% não apresentou tendência a estado depressivo.

Melo et. al. (2020), o mesmo apresentou os seguintes resultados, uma redução significativa dos sintomas depressivos medidos pela escala de Hamilton, tendo o total dos idosos que fizeram exercícios físicos, treinos esses que foram aeróbicos ou treinamento de força, os mesmos apresentaram redução de 50% nos sintomas depressivos. Nos estudos realizados em idosos praticantes de atividades físicas há mais de quatro anos mostrou que a prática de atividade física tem sim influencia direta no enfrentamento da depressão, assim ampliando e melhorando o convívio social e a estimulação corporal.

Gonçalves et. al. (2019), neste estudo mostrou-se que os resultados indicam que os idosos ativos, apresentam diferenças entre as médias nas variáveis de sintomas depressivos e qualidade de vida. Já na relação de qualidade de vida, os idosos do nosso estudo indicaram ótimos resultados, valendo ressaltar que os indivíduos eram praticantes de atividade física regular, sendo assim percebe que os idosos praticantes de exercícios físicos possuem uma qualidade de vida satisfatória, sem presença de sintomas depressivos, além da melhora na aptidão física.

De acordo com Brunoni et.al. (2021), os idosos apresentaram uma redução nos sintomas depressivos e da frequência de participantes em possíveis episódios depressivos, mas nos seguintes componentes, também houve uma melhora em sua

vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e da saúde mental logo após a prática de atividades físicas.

Nascimento et. al (2020), o estudo demonstrou que se teve apenas uma melhora no desempenho motor dos idosos e que os sintomas depressivos não tiveram nenhuma alteração, sendo assim o treinamento de 16 semanas de duração foi suficiente para promover benefícios na aptidão funcional geral.

Segundo Rocha et.al. (2020), com a prática de exercícios físicos se proporcionou melhora nos sintomas depressivos, ansiedade, tolerância ao estresse e aumento da estima além da sensação de bem estar, o estudo nos mostra que há uma melhora nas relações psicossociais e reequilíbrio emocional, quando se tem uma prática de atividades em grupo.

Borges et. al. (2019), nesse estudo mostra que os idosos sofreram quedas nos últimos anos, sentiam dores durante o dia e tinham uma percepção ruim da saúde e idosos com vida sexualmente ativa tem menor prevalência de sintomas depressivos. Então, ser ativo nas atividades de lazer, ter participação de grupos de convivências ou religiosos e ter relação sexual, associa-se a menor prevalência de depressão.

De acordo com Ferreira et. al. (2021) em seu estudo os idosos foram divididos em grupos de cinco pessoas, onde eles ficaram com as atividades de musculação G1, hidroginástica G2, ginástica G3, pilates G4 e por fim o grupo controle G5. Dentro do estudo foram encontrados que com prática regular de exercícios físicos, há uma redução nos níveis de depressão em indivíduos idosos. No G3, onde os idosos fizeram ginástica foram apresentados os menores escores de depressão quando comparados com os demais, isto sugere que por ser uma modalidade praticada em grupo, com sessões prolongadas, sempre priorizando o sistema aeróbico pode sim influenciar positivamente na redução dos sintomas depressivos em idosos.

Olhando de um modo geral todos os estudos tiveram como objetivo principal investigar o efeito da atividade física em pessoas idosas com depressão, assim sugerindo que os idosos apresentaram uma redução nos sintomas da depressão e uma melhora nos seguintes componentes: vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde física e mental e se obteve essa melhora após a prática de atividade física, mas nem todos os estudos apresentaram resultados positivos quanto a essa relação da atividade física e depressão, alguns mostraram que a doença afeta diretamente e negativamente os níveis de atividade física dos idosos, onde alguns chegam até a desistir dos programas, já em outros estudos mostraram que os

benefícios foram apenas na capacidade funcional, até atividades supervisionadas e não supervisionadas influenciaram nos níveis de depressão e também de atividade física.

Para Moraes et. al. (2021), é sim possível observar que há relação inversa entre prática de atividade física e níveis de depressão. Neste estudo, os próprios autores indicam que existem duas vertentes que procuram explicar esta situação, a primeira vertente por sua vez acredita que a atividade física influencia na redução da intensidade dos sintomas depressivos, já a outra é totalmente oposta ela diz que a depressão influencia a atividade física, ou seja, idosos que apresentam sintomas de depressão ou já estão com a doença não realizam ou diminuem a prática, mas já de acordo com Quadros et. al. (2019), no seu estudo ele constatou que idosos analisados, de ambos os gêneros notou-se uma importante presença de sintomas de depressão e que tais sintomas podem sim influenciar de forma direta e negativa o nível de atividade física.

Já em outro estudo, segundo Rybarczyk et al. (2019), foi feito uma comparação de atividades supervisionadas e não supervisionadas em idosos depressivos apenas no grupo que praticou atividade física supervisionada. Segundo Bauer et al. (2020), mostrou que outro fator influenciador dos níveis de depressão em idosos é o estado civil em alguns casos, a perda do cônjuge pode aumentar a prevalências dos sintomas depressivos.

De acordo com estudos mais recentes, a realização do treinamento de força, estaria dando possivelmente uma série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas com a liberação destes neurotransmissores, bem como, a ativação de receptores específicos que estão ligados a neurogenese e dessa forma diminuindo a depressão (PEREIRA, 2019).

A perda de força está relacionada com a redução do número ou tamanho de fibras musculares (sarcopenia), que conseqüentemente são revertidas no treinamento de força, com isso os idosos ficam menos vulneráveis a quedas, livre de doenças ósseas e articulares como osteoporose, artrite e auxiliando no tratamento do diabetes mellitus II entre outras doenças, assim ajudando o mesmo a desenvolver sua própria independência em relação às atividades da vida diária (SANTARÉM, 2021).

Lavrestsky (2019) foi observado resultados satisfatórios só na capacidade funcional após a prática de Tai Chi Chih (modalidade semelhante à yoga), com já em um estudo que foi utilizado o treinamento com atividades aeróbicas, de força e

alongamentos não supervisionados foi observado um resultado significativo somente para o domínio de saúde mental, porém com resultados significantes também para os idosos praticantes. Por outro lado, estudos que utilizaram treinamentos físicos estruturados e supervisionados com exercícios aeróbios e também de força encontraram melhora bastantes significativas em diversos domínios, tanto físicos como mentais (MELO 2019).

Já nos estudos de Anton e Bailey (2020), não encontraram nenhuma relação positiva significativa para a proteção de depressão pela prática de atividade física e apresentaram como limitações do estudo a utilização de uma amostra pequena e o uso de questionários auto avaliativos para poder quantificar a atividade física praticada.

Ainda de acordo com Werneck (2021), o mesmo sugere que a atividade física para melhoria do humor seja a aeróbica, não competitiva, com intensidade moderada e com uma duração em media de 20 a 40 minutos. Segundo Godoy, é necessário praticar entre 04 e 20 semanas de atividade com uma intensidade moderada para que se possam verificar efeitos significativos na área emocional dos idosos praticantes.

Conforme a literatura nos mostra, idosos praticantes de atividade física tende a ter uma melhoria física, social e psicológica além da redução dos sinais sugestivos de depressão geriátrica (CHEIK, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos dados coletados, pode-se concluir que a depressão é uma doença de desordem psíquica muito frequente atualmente, podendo acometer qualquer faixa etária, classe social ou cultural. O idoso está sendo mais acometido por esse tipo de problema, por haver alterações nessa fase de sua idade que os leva a situações que afetam sua qualidade de vida, tanto fisicamente, dificultando suas atividades diárias, que antes realizada de maneira independente.

O exercício físico proporciona benefícios grandiosos na melhora psicológica e física. Desta forma os dados que foram obtidos colaboram em mostrar a melhoria de qualidade de vida e aprimoramento os elementos motores, disposição, convívio social e autoestima.

A mudança de hábito, obtendo uma vida mais saudável e equilibrada voltada a alguma atividade física é uma das chaves para a longevidade com saúde, e sendo capaz de provocar essa melhora, tornando-os mais ativos no seu dia-a-dia.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO FILHO, E. R. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2020.

BORGES, Lucélia; BENEDETI, Tânia; XAVIER, André; D'ORSI, Eleonora; Fatores associados aos sintomas depressivos em idosos: estudo EpiFloripa. **Revista Saúde Pública**, 47., 4., Março, 2019.

BRASIL. ESTATUDO DO IDOSO. Lei n 10.741, de 1o de outubro de 2003. **Dispõe sobre a política Nacional do idoso, e da outras providências**. Diário Oficial da União, Brasília, v. 3, 2020.

BRUNONI, Letícia; SCHUCH, Felipe; DIAS, Caroline; KRUEL, Luis; TIGGEMANN, Carlos. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, 2., 29., 189- 196, 2021.

CHEIK, Nadia; REIS, Ismair; HEREDIA, Rímmel; VENTURA, Maria; TUFIK, Sérgio; ANTUNES, Hanna; MELLO, Marco. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em idosos. **Revista Brasileira Ciência Movimento**, 11., 3., 45-52, Maio, 2020.

DOMINGUES, Paula; NERI, Anita. Atividade física habitual, sintomas depressivos e doenças auto-relatadas em idosos da comunidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 14., 3., Outubro, 2020.

FERREIRA, Lilian; RONCADA, Cristian; TIGGEMANN, Carlos; DIAS, Caroline. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **Revista ConScientiae Saúde**, 13., 3., 405-410, Agosto, 2021.

GONÇALVES, Andréa; GRIEBLER, Eliane; POSSAMAI, Vanessa; TEIXEIRA, Adriane. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. **Revista Kairós Gerontologia**, 17., 3., 79-94, Setembro, 2019.

IBGE- **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Censo demográfico, 2019. Disponível em:<<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2019/>>. Acesso, 10 de set. 2023.

MAZO, Giovana; GIODA, Fabiane; SCHWERTNER, Debora; GALLI, Vera; GUIMARÃES, Adriana; SIMAS, Joseani. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, 7., 1., 45-49, Fevereiro, 2019.

MELO, Bianca; MORAES, Helena; SILVEIRA, Heitor; OLIVEIRA, Natacha; DESLANDES, Andrea; LAKS, Jerson. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Revista Brasileira Atividade Física Saúde**, 2., 19., 205-214, Março, 2020.

NASCIMENTO, Carla; AYAN, Carlos; CANCELA, Jose; PEREIRA, Jessica; ANDRADE, Larissa; GARUFFI, Marcelo; GOBBI, Sebastião; STELLA, Florindo. Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**, 4., 15., 486-497, Janeiro, 2020.

QUADROS AC. et al. Estudo do Nível de atividade física, independência funcional e estado cognitivo de idosos institucionalizados. Análise por gênero. **Brazilian journal of biomotricity**, 2 (1): 39-50, 2019.

ROCHA, Saulo; ALMEIDA, Maura; ARAÚJO, Tânia; JÚNIOR, Jair. Atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre idosos residentes em um município do nordeste do Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 60., 2., Maio, 2020.

SOUZA, Daniela; SERRA, Andrey; SUZUKI, Frank. Atividade Física e Nível de Depressão em Idosas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, 16., 1., 3-6, Outubro, 2020.

STELLA, Florindo; GOBBI, Sebastião; CORAZZA, Danilla; COSTA, José. Depressão no idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. Motriz: **Revista de Educação Física**, 8., 3., Dezembro, 2019.

WERNECK, Faz; BARA, Filho; RIBEIRO, Lucas. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira Psicologia Desporto Exercício**, 0., 22-54, Fevereiro, 2021.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, aos nossos pais que acreditaram tanto em nosso potencial ao longo desses anos. Aos nossos professores, em especial o professor Dr. Edilson Laurentino dos Santos, amigos que fizeram parte da nossa formação, e a todos que direta ou indiretamente que contribuíram para a realização deste sonho, o nosso eterno obrigado.