

# **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM PESSOAS IDOSAS**

*BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE TREATMENT OF DEPRESSION IN THE ELDERLY*

*BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN EN PERSONAS MAYORES*

Viviane Ribeiro dos Santos<sup>1</sup>  
Nicolly Janine Batista<sup>2</sup>

## **Resumo**

A presente proposta de pesquisa reflete sobre os benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas. Como objetivos específicos, pretende-se analisar conceitos e causas da depressão em pessoas idosas; compreender o diagnóstico e recursos para o seu tratamento; identificar os benefícios apontados por estudos sobre a prática regular da atividade física em essa etapa da vida. A compreensão desse tema é fundamental, social e cientificamente, pois o número de pessoas idosas cresce cada vez mais no Brasil e no mundo; é necessário, desde já, compreender o fenômeno da depressão nessa idade e buscar recursos para que se possa amenizar ou superar esse problema, como a prática de atividades físicas. Para o alcance dos objetivos, realizou-se revisão bibliográfica nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e Google Acadêmico, a partir utilização dos descritores “pessoas idosas”, “depressão” e “atividade física”. Como referencial teórico, utilizaram-se autores como Martins (2008) e Wannmacher (2016), que tratam sobre a conceituação da depressão; Lobo *et al.* (2012) e Medeiros (2010), que refletem sobre o alcance de recursos para o tratamento da depressão, como a psicoterapia interpessoal e a terapia cognitivo-comportamental; e Teixeira *et al.* (2016), que analisam eventuais contribuições da prática regular de atividades físicas para o cuidado de pessoas idosas com depressão. Após análise dos dados das fontes consultadas, concluiu-se que são vários os aportes, como a prevenção de morbidades e incapacidades e da própria depressão, redução de seus sintomas, incremento da capacidade cognitiva, bem-estar psicológico, socialização, autoestima, motivação, independência, autonomia e, conseqüentemente, bem-estar e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** pessoas idosas; depressão; atividade física.

## **Abstract**

This research proposal reflects on the benefits of physical activity for the treatment of depression in the elderly. As specific objectives, we intend to analyze concepts and causes of depression in elderly people; understand the diagnosis and resources for its treatment; to identify the benefits pointed out by studies on the regular practice of physical activity in this stage of life. The understanding of this theme is essential, socially, and scientifically, because the number of elderly people grows more and more in Brazil and in the world; it is necessary, from now on, to understand the phenomenon of depression at this age and seek resources so that this problem can be mitigated or overcome, such as the practice of physical activities. To achieve the objectives, a bibliographic review was carried out in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Google Scholar databases, using the descriptors “elderly people”, “depression” and “physical activity”. As a theoretical reference, authors such as Martins (2008) and Wannmacher (2016) were used, who deal with the conceptualization of depression; Lobo *et al.* (2012) and Medeiros (2010), who reflect on the scope of resources for the treatment of depression, such as interpersonal psychotherapy and cognitive behavioral therapy; and Teixeira *et al.* (2016), who analyze possible contributions of the regular practice of physical activities to the care of elderly people with depression. After analyzing the data from the sources consulted, it was concluded that there are several contributions, such as the prevention of morbidities and disabilities and depression itself, reduction of its symptoms, increase in cognitive capacity, psychological well-being, socialization, self-esteem, motivation, independence, autonomy and, consequently, well-being and quality of life.

<sup>1</sup> Aluna do curso de Educação Física no Centro Universitário Internacional UNINTER. E-mail: vivi\_smg@hotmail.com.

<sup>2</sup> Docente no Centro Universitário Internacional UNINTER. E-mail: nicollybatista@yahoo.com.br.

**Keywords:** elderly; depression; physical activity.

## **Resumen**

La presente propuesta de investigación reflexiona sobre los beneficios de la actividad física en el tratamiento de la depresión en personas mayores. Como objetivos específicos, pretende analizar conceptos y causas de la depresión en personas mayores; comprender el diagnóstico y recursos para su tratamiento; identificar los beneficios indicados por estudios sobre la práctica regular de actividad física en esa etapa de la vida. Comprender ese tema es fundamental, social y científicamente, pues el número de personas mayores está creciendo en Brasil y en el mundo; es necesario, desde ya, comprender el fenómeno de la depresión a esa edad y buscar recursos para disminuir o superar ese problema, como la práctica de actividades físicas. Para lograr esos objetivos, se realizó revisión bibliográfica en las bases de datos *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) y Google Académico, a partir de los descriptores “personas mayores”, “depresión” y “actividad física”. Para las bases teóricas, se usaron autores como Martins (2008) y Wannmacher (2016), quienes presentan conceptos de depresión; Lobo *et al.* (2012) y Medeiros (2010), quienes reflexionan sobre los alcances de recursos para el tratamiento de la depresión, como la psicoterapia interpersonal y la terapia cognitivo-comportamental; y Teixeira *et al.* (2016), quienes analizan eventuales aportes de la práctica regular de actividades físicas para el cuidado de personas mayores con depresión. Luego del análisis de los datos de las fuentes consultadas, se concluye que son varios los aportes, entre ellos la prevención de enfermedades e incapacidades y de la depresión misma, reducción de sus síntomas; aumento en la capacidad cognitiva, bienestar psicológico, socialización, autoestima, motivación, independencia, autonomía y, en consecuencia, bienestar y calidad de vida.

**Palabras-clave:** personas mayores; depresión; actividad física.

## **1 Introdução**

Nas últimas décadas, temos acompanhado um significativo crescimento da população idosa em todo o mundo, tanto nos países desenvolvidos, como nos que estão em desenvolvimento. Essa realidade tem despertado o interesse sobre as questões da velhice e do envelhecimento enquanto etapa do ciclo da vida dos seres humanos. Além disso, têm surgido demandas que apontam para o cuidado dos gestores públicos com essa população, exigindo políticas públicas que garantam bem-estar e cidadania.

No Brasil não é diferente. Se percebe que a população de pessoas idosas aumentou. Se no século 20, por exemplo, a média de vida em nosso país era de 33 anos de idade, a expectativa de vida hoje dos brasileiros é de 73 anos para homens e 86 para mulheres, conforme dados divulgados em 2019, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE (BRASIL, 2019).

Adultos idosos passam por um conjunto de transformações físicas, psicológicas, culturais e sociais. Nesse ciclo da vida, há inúmeras dificuldades para diferenciar o processo de envelhecimento normal daquele acompanhado por patologias. No primeiro, é possível perceber o empobrecimento de determinadas habilidades cognitivas, compreendendo mudanças na memória e nos meios que processam informações, além de perdas nas funções cognitivas e na memória episódica. No segundo, ocorrem doenças de circulação sanguínea, cardiovasculares, crônicas, osteoarticulares, pressão arterial, demência, depressão, entre outros (PINHO; CUSTÓDIO; MAKDISSE, 2009).

A depressão em idosos é um distúrbio psiquiátrico comum, que afeta a qualidade de vida relacionada à saúde. A prevalência da depressão maior aumenta com o aumento da idade. Além disso, 10% a 15% dos idosos apresentam sintomas depressivos clinicamente significativos, mesmo na ausência de depressão maior (PINHO; CUSTÓDIO; MAKDISSE, 2009).

O estilo de vida é fundamental para a qualidade de vida e a saúde. Ele envolve cuidados quanto à alimentação, o lazer, o repouso, a realização regular de atividades físicas, entre outros. Entre esses aspectos, podem-se destacar as atividades físicas como recurso para a diminuição de fatores de risco e saúde.

Ao refletir-se sobre a relevância das atividades físicas na qualidade de vida de adultos idosos, devem-se considerar as vantagens biopsicossociais oferecidas por elas e procurar entender mudanças comportamentais dos idosos, em termos individuais ou coletivos. Diante dessas considerações, a presente pesquisa tem como proposta estudar os benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas.

O crescimento da população de pessoas idosas no Brasil e no mundo, especialmente aquelas que têm apresentado sinais de depressão, é um tema que deve ser atendido tanto pelas autoridades públicas, como pela ciência. O estudo de problemas como esse visa primeiramente a sua compreensão, fundamental para a superação de desafios e para o desenvolvimento de ideias e ações que possam resolver determinados problemas e especialmente garantir qualidade de vida e bem-estar.

Já não se pode ignorar a questão da depressão de pessoas idosas; é fundamental pensar em ações preventivas, cujas soluções podem vir de várias áreas do conhecimento, a exemplo da psicologia e da educação física. Nesse trabalho, o foco é exatamente compreender as vantagens que a prática de exercícios físicos pode proporcionar para o cuidado de idosos com depressão, tendo como questão fundamental a seguinte indagação: Quais os possíveis benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas?

Diante dessa problemática, tem-se como objetivo geral refletir sobre os aportes da atividade física ao tratamento da depressão em pessoas idosas. Os objetivos específicos são: analisar conceitos e causas da depressão em pessoas idosas; compreender o diagnóstico e recursos para o seu tratamento; identificar benefícios apontados por estudos sobre a prática regular da atividade física por pessoas idosas.

A Política Nacional de Saúde do Idoso, aprovada em 2006, prevê ações para a saúde do idoso, tendo em vista a manutenção da pessoa na comunidade, próxima de sua família, da melhor maneira possível, com dignidade e conforto (BRASIL, 2006). Essa preocupação

resultada do reconhecimento, nas últimas décadas, da necessidade de garantir a qualidade de vida de pessoas idosas em nosso país. Para isso, podem-se utilizar vários recursos, como o estímulo à prática regular de atividades físicas.

Diante disso, pesquisas a respeito de recursos que possibilitem bem-estar e boa qualidade de vida nesse ciclo, especialmente a prática regular de atividades físicas, adquirem significativa relevância científica e social. A produção de conhecimentos sobre esse tema, especialmente procurando responder à problemática proposta neste trabalho, justifica-se pela oportunidade de compreendermos os efeitos da atividade física no bem-estar de pessoas idosas, visando o seu bem-estar.

## 2 Revisão de literatura

A depressão é um distúrbio de humor que envolve um sentimento persistente de tristeza e perda de interesse; diferencia-se das flutuações de humor que as pessoas experimentam regularmente. Eventos importantes da vida, como luto ou perda de um emprego, podem levar à depressão. Conforme Martins (2008), pode-se considerá-la hoje como uma questão de saúde pública, que atinge pessoas de todas as faixas de idade e ocasiona sentimentos de tristeza e isolamento em relação à sociedade; pode terminar, de forma drástica, com a eliminação da própria vida.

A depressão é um problema contínuo, não passageiro. Consiste em episódios durante os quais os sintomas duram pelo menos 2 semanas. Pode durar várias semanas, meses ou anos. São os seus sinais e sintomas: humor deprimido, interesse ou prazer reduzido em atividades anteriormente desfrutadas, perda de desejo sexual, mudanças no apetite, perda ou ganho não intencional de peso, fadiga ou perda de energia, sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldade em pensar, concentrar-se ou tomar decisões, entre outros. No conceito de Wannmacher:

Os distúrbios depressivos caracterizam-se por tristeza persistente, falta de interesse e reduzida energia, que afetam o funcionamento cotidiano. Tais manifestações ocorrem em depressão maior, distímia e tipos não especificados de depressão, distúrbios que se distinguem em termos de intensidade, duração e modo de apresentação. A depressão maior de leve a moderada caracteriza-se por episódios de sintomas depressivos e alguma incapacidade funcional. A considerada grave acompanha-se de agitação e retardo psicomotor, além de marcados sintomas somáticos (WANNMACHER, 2016, p. 1).

Investigações científicas apontam muitas causas para a depressão e inúmeros fatores que podem se combinar, desencadeando sintomas, tais como: características genéticas, alterações nos níveis de neurotransmissores do cérebro, fatores ambientais, psicológicos e

sociais e condições adicionais, como o transtorno bipolar. Borges e Dalmolin (2012) entendem que as causas da depressão podem compreender fatores de ordem biológica, genética e psicossocial, relacionados ao começo e à persistência de momentos depressivos e a acontecimentos negativos, marcados por estresse.

A depressão é tratável e o cuidado com os seus sintomas, geralmente, envolve três componentes: suporte — que pode variar desde discutir soluções práticas e possíveis causas até educar os membros da família —; psicoterapia, também conhecida como terapia da fala — algumas opções incluem aconselhamento individual e terapia cognitivo-comportamental (TCC) —; ou tratamento medicamentoso, quando um médico pode prescrever antidepressivos (WANNMACHER, 2016).

As terapias psicológicas, ou de conversação para depressão, incluem TCC, psicoterapia interpessoal e tratamento de solução de problemas, entre outros. Para algumas formas de depressão, a psicoterapia geralmente é o tratamento de primeira linha, enquanto algumas pessoas respondem melhor a uma combinação de psicoterapia e medicamentos (LOBO *et al.*, 2012).

TCC e psicoterapia interpessoal são os dois principais tipos de psicoterapia para a depressão. Uma pessoa pode ter TCC em sessões individuais com um terapeuta, em grupos, por telefone ou online. A terapia interpessoal visa ajudar às pessoas a identificar problemas emocionais que afetam relacionamentos e comunicação, a entender como esses problemas afetam seu humor e como tudo isso pode ser alterado. Para Lobo *et al.* (2012), a terapia cognitivo-comportamental compreende o padrão psicoterápico mais sólido para o tratamento da ansiedade e da depressão. Ela é também indicada como eficaz para idosos, proporcionando melhoria significativa em sintomas ansiosos, depressivos e na saúde mental em geral.

As terapias de estimulação cerebral são outra opção de tratamento. Por exemplo, a estimulação magnética transcraniana repetitiva envia pulsos magnéticos para o cérebro e isso pode ajudar a tratar a depressão maior (MEDEIROS, 2010).

Os antidepressivos podem tratar a depressão de moderada a grave. Uma pessoa só deve tomar esses medicamentos se são prescritos pelo médico. Alguns podem demorar um pouco para causar impacto. Ao interromper o medicamento, uma pessoa pode não experimentar os benefícios que ele poderia oferecer. Se a depressão não responder ao tratamento medicamentoso, a pessoa pode receber terapia eletroconvulsiva ou ECT. Isso pode ser eficaz se ocorrer psicose com depressão (WANNMACHER, 2016).

A depressão geriátrica é um distúrbio mental e emocional que afeta adultos idosos. Sentimentos de tristeza e humor ocasional são normais. No entanto, a depressão duradoura não

é parte típica do envelhecimento. Os idosos são mais propensos a sofrer de depressão subsindrômica. Esse tipo de depressão nem sempre atende a todos os critérios da depressão maior. No entanto, pode levar à depressão maior se não for tratada (MEDEIROS, 2010).

Baixos níveis de substâncias químicas importantes nos neurotransmissores do cérebro (como serotonina e noradrenalina), histórico familiar de depressão, eventos traumáticos da vida, como abuso ou morte de um ente querido, podem ser apontados como fatores para o desencadeamento da depressão em idosos. Outros fatores, relacionados a complicações associadas ao envelhecimento, podem contribuir para a depressão em adultos mais velhos, tais como: isolamento, mobilidade limitada, enfrentar a mortalidade, transição do trabalho para a aposentadoria, dificuldades financeiras, abuso prolongado de substâncias e viuvez ou divórcio (MEDEIROS, 2010).

Os adultos mais velhos correm o risco de erros de diagnóstico e falta de tratamento, porque alguns de seus sintomas podem imitar problemas normais relacionados à idade. Os sintomas também podem ser atribuídos erroneamente a outras doenças, medicamentos ou mudanças na vida. Nesse sentido, afirma Martins (2008) que, em idades avançadas, se alcançam os mais altos percentuais de morbidade e mortalidade, na medida em que a depressão assume maneiras difíceis de serem caracterizadas, o que é um obstáculo para diagnosticá-la e tratá-la. Nesse sentido, afirma que:

[...] o idoso apresenta-se, muitas vezes, com múltiplos sintomas confusionais e preocupações somáticas, negando o humor disfórico ou não o vivenciando. A existência de doenças físicas concomitantes pode constituir um factor confusional no diagnóstico, visto que a maioria dos idosos personifica a interação entre doenças físicas e psiquiátricas (MARTINS, 2008, p. 119).

Os adultos mais velhos são frequentemente mal diagnosticados e tratados. Os prestadores de serviços de saúde podem confundir os sintomas de depressão como uma reação natural à doença ou às mudanças de vida que podem ocorrer com a idade; portanto, não consideram a depressão como algo a ser tratado. Os próprios adultos mais velhos compartilham essa crença e não procuram ajuda porque não entendem que poderiam se sentir melhor com o tratamento adequado. Podem também se negar a falar a respeito dos seus sentimentos ou não compreender que os sintomas físicos podem representar um indício de depressão. Para pessoas idosas que vivem independentes, o isolamento pode ser um obstáculo para a busca por auxílio. Conforme Martins:

[...] do ponto de vista vivencial, o idoso está numa situação de perdas continuadas, como seja a diminuição do suporte socio-familiar, a perda do status ocupacional e

económico, o declínio físico continuado, a maior frequência de doenças físicas e a incapacidade pragmática crescente. Estas perdas provocam, muitas vezes, sentimentos de desânimo e tristeza que, como refere Ballone (2002), acabam por gerar síndromes depressivos (MARTINS, 2008, p. 120).

A depressão é uma condição comum e incapacitante que afeta mais de 120 milhões de pessoas em todo o mundo. Pelo menos uma em cada cinco pessoas, durante a vida, tem um impacto significativo no estado de saúde. Embora seja tratada com antidepressivos ou terapia psicológica, tais tratamentos não são eficazes em todos os casos, e recentemente tem sido dada atenção crescente a algumas alternativas e ao exercício aeróbico em particular (LOBO *et al.*, 2012).

Os transtornos depressivos entre os idosos são um paradigma do cuidado geriátrico em termos de prevenção, diferenças na patogênese, complexidade diagnóstica e terapêutica, alto risco associado a falha e impacto severo na qualidade de vida. A velhice é o momento da vida em que a fragilidade emocional é acentuada. Além das alterações neurobiológicas no cérebro, o envelhecimento acarreta uma perda importante ao longo dos anos, não apenas em termos das emoções dos indivíduos, mas também em termos de sua condição física e status social. A depressão é o distúrbio psicológico mais comum entre pessoas com mais de 65 anos e afeta aproximadamente 15% dessa faixa etária (LOBO *et al.*, 2012).

Os últimos anos testemunharam um aumento dramático na prescrição de medicamentos antidepressivos, o que aumentou consideravelmente os gastos com saúde. Mais da metade do custo total da depressão corresponde aos custos diretos, gerados pelos antidepressivos, que se tornam cada vez mais relevantes. Esses fármacos têm efeitos indesejáveis, especialmente entre a população idosa, e seu uso é frequentemente continuado indefinida e desnecessariamente. Parece razoável, portanto, testar novas modalidades terapêuticas que, a priori, teriam menos efeitos adversos e, provavelmente, menor impacto nos gastos em saúde (WANNMACHER, 2016).

Atualmente, a atividade física está classificada entre os determinantes da saúde que exercem maior influência na morbimortalidade. Além disso, o exercício pode reverter parcialmente os efeitos do envelhecimento nas funções fisiológicas e conservar a reserva funcional entre os idosos. Para Teixeira *et al.* (2016), deve-se considerar a atividade física como uma opção não farmacológica destinada ao cuidado do transtorno depressivo; é importante também entender o fato de ela oferecer como vantagem a possibilidade de não produzir efeitos secundários indesejáveis para a saúde do idoso.

Entre as razões pelas quais o exercício pode melhorar a depressão está a crença de que, por um lado, pode atuar como uma distração dos pensamentos negativos e que, por outro, é

possivelmente importante o domínio de novas habilidades. Além disso, o contato social pode fazer parte desse mecanismo. A atividade física pode ter efeitos fisiológicos, como provocar alterações nos níveis de endorfina e monoamina, ou diminuir o nível de cortisol, o hormônio do estresse, que pode resultar em uma melhora no humor dos pacientes. Estudos recentes sugerem que o exercício estimula o crescimento de novas células nervosas e libera proteínas, por exemplo, fator neurotrófico derivado do cérebro, para melhorar a sobrevivência das células nervosas (TEIXEIRA *et al.*, 2016).

Deve-se enfatizar que os idosos tendem a estar sub-representados em ensaios clínicos nos quais são avaliadas medidas farmacológicas e não farmacológicas para transtornos depressivos. Assim, e como esses distúrbios apresentam características especiais e um amplo grau de polimorfismo clínico entre os idosos, tais como dificuldade em reconhecer os sintomas de depressão e queixas somáticas frequentes, seria interessante realizar um ensaio clínico exclusivamente em adultos com mais de 65 anos. Esse grupo populacional geralmente apresenta comorbidades e, como resultado, pode estar em tratamento com polifarmácia. Portanto, é importante demonstrar a eficácia de medidas não farmacológicas, como o exercício físico, no caso de transtornos depressivos (WANNMACHER, 2016).

### **3 Metodologia**

Este trabalho corresponde a uma revisão integrativa da literatura. Tal procedimento surge como uma metodologia que favorece uma síntese do conhecimento em torno de um determinado tema e a aplicação prática de resultados de pesquisas significativas. Permite que pesquisas experimentais e não-experimentais sejam utilizadas, para um entendimento profundo do fenômeno estudado. Além disso, articula conteúdo da literatura empírica e teórica, reunindo propósitos tais como: revisão de evidências e teorias, definição de conceitos e apreciação de equívocos metodológicos de um aspecto particular (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A pesquisa foi desenvolvida a partir do levantamento de artigos científicos na base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e Google Acadêmico, com a utilização dos descritores “pessoas idosas”, “depressão” e “atividade física” e o operador booleano “AND” para a combinação dos descritores. A questão norteadora desta pesquisa corresponde à seguinte indagação: Quais os possíveis benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas?

Para o desenvolvimento da revisão integrativa, foram trabalhadas as seis etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010): I. Elaboração da pergunta condutora; II. Busca



na literatura; III. Coleta de dados; IV. Avaliação dos estudos encontrados; V. Interpretação dos resultados; VI. Apresentação da revisão.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão artigos encontrados nas bases de dados mencionadas, publicados em língua portuguesa, no período de 2010 a 2019, com resumos e textos completos e disponíveis gratuitamente. Foram excluídos artigos publicados antes ou após o período determinado, que fossem revisão integrativa e que não tratassem da importância da educação física para pessoas idosas.

Após a primeira seleção dos artigos e observando os critérios de inclusão e exclusão, foram definidos os aptos para essa revisão integrativa, cujos dados colaboraram com a resolução da problemática desse trabalho.

Visando a análise dos dados, utilizou-se o procedimento da análise de conteúdo que, conforme Matos e Vieira (2002), deve seguir etapas tais como: escolher dos documentos, relacioná-los aos objetivos da pesquisa, identificando categorias do estudo; realizar leitura exaustiva do material, determinar as chaves e selecionar os fragmentos com base nas categorias e hipóteses estabelecidas; interpretação das informações obtidas.

#### 4 Resultados e discussão

Após a seleção da literatura, seguindo os critérios de inclusão e exclusão propostos neste trabalho, foram selecionados oito artigos para a revisão integrativa, dispostos na Tabela 1, a seguir.

**Tabela 1:** Distribuição dos resultados dos artigos selecionados.

BASE /ANO	AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADOS
SCIELO 2014	CAMPOS <i>et al.</i>	Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família	Descrever o perfil sociodemográfico e avaliar a relação de interdependência entre a qualidade de vida de idosos e atividade física, diante de possíveis fatores determinantes	Estudo transversal, descritivo e correlacional.	Existe uma relação de interdependência positiva entre alta qualidade de vida dos idosos e prática de atividades físicas regulares, que parece ser mais influenciada pela ausência de depressão, maior capacidade cognitiva e boa funcionalidade familiar.
BIREME 2014	FERREIRA <i>et al.</i>	Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos.	Avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos.	Estudo descritivo de corte transversal com amostragem não	O exercício físico é um fator determinante na prevenção da depressão em pessoas idosas, independentemente da modalidade praticada. Contudo, a ginástica foi a modalidade que apresentou o menor escore para essa

				probabilística voluntária.	condição, quando comparada com as outras ou com o grupo controle, indicando que atividades predominantemente aeróbias que levem em conta o fator socialização e que tenham uma duração maior no seu programa podem ser mais benéficas para a redução da depressão em idosos.
SCIELO 2015	GONÇALVES <i>et al.</i>	Qualidade de vida e indicativos de depressão em idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da Cidade de Maringá (PR).	Avaliar a qualidade de vida e os indicativos de depressão de idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade (ATIs).	Estudo quantitativo do tipo descritivo, analítico, observacional e transversal.	Idosas praticantes de exercícios físicos nas ATIs possuem um bom nível de qualidade de vida geral, além de baixos índices de indicativos de depressão.
SCIELO 2012	GROPPO <i>et al.</i>	Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer.	Analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre os sintomas depressivos e a percepção da qualidade de vida (QV) de pacientes com Doença de Alzheimer (DA) e de seus cuidadores	Estudo transversal, descritivo e correlacional.	Programa de exercícios físicos generalizados realizado de maneira regular e sistematizada por um período de seis meses é uma alternativa possível, de baixo custo e eficaz na redução de sintomas depressivos de idosos com DA. Apesar de não terem sido demonstradas melhoras significativas na QV de idosos com DA e de seus cuidadores, o impacto decorrente do avanço da doença sobre esta variável parece ocorrer de maneira menos acentuada nos pacientes fisicamente ativos em comparação com os do grupo controle.
SCIELO 2016	MATOS; MOURÃO ; COELHO	Interação entre a idade, escolaridade, tempo de institucionalização e exercício físico na função cognitiva e depressão em idosos.	Verificar o efeito e interação entre a idade, escolaridade, institucionalização e exercício físico na função cognitiva e depressão em Idosos.	Estudo quantitativo, exploratório e descritivo, com análise estatística.	A escolaridade é a variável mais determinante da função cognitiva, em idosos mais velhos, enquanto o tempo de institucionalização foi a única variável que diferenciou os níveis de depressão. Face ao aumento da esperança média de vida, e de forma a prevenir a demência, será importante dotar os indivíduos de uma reserva cognitiva, através de um nível de escolaridade superior. Os lares, não são, certamente, o melhor local para os idosos viverem, na

					medida em que potenciam os níveis de depressão.
SCIELO 2014	MELO <i>et al.</i>	Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior.	Comparar diferentes intervenções com exercícios físicos na QV e nos sintomas depressivos em idosos depressivos.	Estudo longitudinal, descritivo, com análise estatística e de variância.	Os exercícios físicos, aeróbios e de força de intensidade moderada podem promover resultados significantes nos sintomas de DM e QV em idosos depressivos. Tais resultados podem ser mais significantes em domínios físicos e no aspecto social da QV. Além disso, a melhora dos sintomas depressivos pode ser decorrente de alterações fisiológicas decorrentes dos exercícios e não pelo contato social promovido pela intervenção supervisionada.
SCIELO 2012	MEURER <i>et al.</i>	Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos.	Analisar as associações entre sintomas depressivos, fatores de motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos.	Estudo descritivo e transversal.	A prática de exercício físico parece ser um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e motivação dos idosos.
SCIELO 2015	PEGORA RI <i>et al.</i>	Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida.	Verificar a associação das condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física (PAF) no lazer em idosos rurais.	Estudo transversal, observacional e analítico.	Idosos de área rural apresentaram elevado percentual de indivíduos inativos no lazer com maior número de morbidades, indicativo de depressão e percepção negativa de saúde; enquanto nos ativos, foram observados maiores escores de QV nos domínios físico, psicológico e meio ambiente do WHOQOLBREF.
SCIELO 2016	TEIXEIRA <i>et al.</i>	Atividade física, autoestima e depressão em idosos.	Verificar se a prática de atividade física influencia a autoestima e os níveis de depressão em idosos	Estudo transversais, com análise estatística.	No que se refere à autoestima, foi possível compreender que os idosos que praticam duas a três vezes por semana apresentaram os níveis mais acentuados, enquanto os que praticam uma vez por semana atingiram os níveis inferiores. Relativamente à depressão, verificou-se que à medida que a frequência aumenta, a prevalência de sintomas depressivos diminui.

Fonte: Elaboração própria (2020).

Como mencionamos anteriormente, a presente pesquisa tem como objetivo refletir sobre benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas. Para isso, nesse item do trabalho, far-se-á uma exposição sobre as contribuições das atividades físicas no tratamento da depressão em pessoas idosas, conforme cada artigo selecionado. Além disso, serão discutidas as aproximações e diferenças entre os autores, analisando-as a partir de outras pesquisas científicas sobre o tema.

Campos *et al.* (2014) descrevem o perfil sociodemográfico e comprovam a relação de interdependência entre a qualidade de vida de idosos e atividade física, diante de possíveis fatores determinantes. A prática constante de atividades físicas está relacionada com ausência de depressão, maior capacidade cognitiva e melhoria na funcionalidade familiar. Em função disso, os autores recomendam que seja desenvolvida a atenção ao idoso, na Estratégia de Saúde da Família, visando ampliar a prática da atividade física, o que pode reduzir a incidência das morbidades e das incapacidades na qualidade de vida e, conseqüentemente, garantir autonomia e independência, aspectos esses indispensáveis para a saúde de pessoas idosas.

Ferreira *et al.* (2014), focados em avaliar o nível de depressão em idosos, constataram que o exercício físico atua com eficiência na prevenção da depressão em mulheres e homens idosos, independentemente do tipo de atividade física praticada. Entre as inúmeras modalidades esportivas, notaram que a ginástica foi aquela que menos contribuiu nesse sentido, comparada com outras práticas esportivas ou com o grupo de controle. Percebeu-se que atividades — especialmente aeróbicas —, apoiadas em propostas de socialização e praticadas por um tempo maior, produzem resultados mais positivos no sentido de reduzir a depressão em pessoas idosas.

Gonçalves *et al.* (2015), que produziram um estudo com a intenção de avaliar a qualidade de vida e os indicativos de depressão de idosos praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade (ATIs), notaram a profunda relação entre o tempo de atividade física praticada e os indicativos de depressão. Perceberam que os idosos que mais apresentam sinais de depressão são aqueles com menos tempo de prática de exercícios físicos, enquanto aqueles com 1 a 10 anos de exercícios apresentam menor incidência de depressão.

No entendimento de Gonçalves *et al.* (2015), pessoas idosas que praticam regularmente atividade física fazem conquistas em termos de saúde, especialmente na prevenção da depressão e bem-estar psicológico. Diante disso, concluem que pessoas idosas que frequentam Academias da Terceira Idade (ATIs) apresentam excelente situação em termos de qualidade de vida, compreendendo baixos índices de depressão.

Visando analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre os sintomas depressivos e a percepção da qualidade de vida de pacientes com doença de Alzheimer (DA) e

de seus cuidadores, a investigação desenvolvida por Groppo *et al.* (2012) pôde notar que atividades físicas generalizadas, desenvolvidas com regularidade e sistematicamente, durante pelo menos seis meses, se apresentam como alternativa eficaz e de baixo custo para a diminuição de sinais de depressão em pessoas idosas com DA. Os autores observaram que não houve aprimoramento da qualidade de vida desses idosos, mas que, por ocasião da evolução da referida doença, os seus efeitos acabam sendo reduzidos naqueles que praticam atividades físicas.

Matos, Mourão e Coelho (2016), em seu trabalho, se dispuseram a verificar o efeito e interação entre a idade, escolaridade, institucionalização e exercício físico na função cognitiva e depressão em idosos. Perceberam que a escolaridade é o aspecto que exerce maior influência sobre a função cognitiva. Ao mesmo tempo, notaram o tempo de institucionalização como única variável capaz de distinguir os níveis de depressão. Visando aumentar a esperança média de vida e prevenir a depressão, notou-se a importância de uma reserva cognitiva para os idosos e que os abrigos não são locais apropriados para a saúde, pois colaboram com o aumento de níveis de depressão. Nesse processo, as atividades físicas são percebidas como relevantes para preservar a cognição durante a melhor idade, colaborando também com a redução dos sintomas da depressão.

A pesquisa realizada por Melo *et al.* (2014), com a intenção de comparar diferentes intervenções com exercícios físicos na qualidade de vida e nos sintomas em idosos depressivos, identificou resultados positivos da prática de atividades físicas moderadas na qualidade de vida, independentemente da modalidade (exercícios, físicos, aeróbicos, de força de intensidade moderada, entre outros). Os principais resultados nesse sentido são a redução de sintomas depressivos e a melhoria na qualidade de vida das pessoas idosas.

Como relação aos exercícios de baixa intensidade, Melo *et al.* (2014) observaram que não colaboram diretamente com a produção de resultados significantes na qualidade de vida, somente o cultivo do aspecto social. Por fim, concluem que a redução de sintomas depressivos em pessoas idosas acontece em razão das alterações fisiológicas provocadas pela prática regular de exercícios e não pelo contato social proporcionado por meio de intervenção supervisionada (MELO *et al.*, 2014).

Meurer *et al.* (2012), em investigação científica, se propuseram analisar as associações entre sintomas depressivos, fatores de motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. Como evidência, notaram que pessoas idosas que fazem exercícios regularmente apresentam relevante motivação, significativa autoestima e redução de sintomas depressivos. Nessa pesquisa, não perceberam eventual relação entre sintomas depressivos e

fatores de motivação, mas entre autoestima e os referidos sintomas, um influenciando o outro. Por meio dessas observações, Meurer *et al.* (2012) entendem o exercício físico como um fator relevante na redução da ocorrência de sintomas depressivos.

Pegorari *et al.* (2015) elaboraram uma pesquisa com o intuito de verificar a associação das condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física (PAF) no lazer de idosos rurais. Notaram que pessoas idosas inativas em relação aos exercícios físicos, o que eles denominaram como lazer, tendem a apresentar maior número de morbidades. Tais morbidades, no entendimento desses autores, indicam sinais de depressão e compreensão negativa da saúde. Já no caso de pessoas idosas ativas, foram observados domínios maiores dos aspectos psicológico e físico. Em função disso, recomendam a prática regular de atividades físicas, pois entende-se que ela impacta positivamente sobre as condições de saúde dos idosos e a sua qualidade de vida.

Teixeira *et al.* (2016), em estudo voltado para verificar se a atividade física influencia a autoestima e os níveis de depressão em idosos, evidenciaram que o desenvolvimento regular de atividade física colabora com a elevação da autoestima dos idosos e reduz os sintomas de depressão. Outra observação feita por eles é que, com o avanço da idade, se reduzem os níveis de autoestima e aumentam os de depressão. Em pessoas idosas, o nível de autoestima é elevado quando realizam atividades físicas duas ou três vezes por semana e os níveis dos sintomas da depressão sofrem redução com o aumento da frequência das atividades físicas (TEIXEIRA *et al.*, 2016).

Analisando em conjunto os artigos selecionados nessa revisão integrativa, nota-se que as pesquisas são unânimes em afirmar o caráter positivo da prática de exercícios físicos por pessoas idosas, apontando esse hábito como uma iniciativa fundamental, especialmente para a garantia do bem-estar e da qualidade de vida.

Tais observações são identificadas no trabalho de Silva *et al.* (2010), ao afirmarem que, quanto mais ativas são as pessoas idosas, independentemente de idade, sexo, ou profissão, melhores são os resultados nos aspectos físicos e psicológicos. Para os autores, evidencia-se que a atividade física resulta em melhorias na qualidade de vida, em todos os aspectos.

Os estudos de Ferreira *et al.* (2014), Gonçalves *et al.* (2015), Matos, Mourão e Coelho (2016) e Campos *et al.* (2014) concordam em que a prática de exercícios físicos na melhor idade tem efeito preventivo em relação ao desenvolvimento da depressão. Esses mesmos estudos, somados aos de Groppo *et al.* (2012), Teixeira *et al.* (2016) e Melo *et al.* (2014), registram também que ela colabora com a redução dos sintomas desse problema de saúde.

O aspecto preventivo das atividades físicas quanto à depressão em pessoas idosas e à redução dos sintomas dessa doença, são tratados pelo estudo desenvolvido por Machado *et al.* (2020). Para eles, a atividade física regular é responsável pela melhoria dos sintomas de depressão e ansiedade, especialmente nos casos leves e moderados. Nesse sentido, recomendam praticar a referida atividade, que também é responsável pelo aumento da sociabilidade e da autoestima dos idosos, reduzindo os níveis da doença.

A investigação de Meurer *et al.* (2012) também menciona a redução de sintomas e acrescenta que, quando pessoas idosas praticam atividades físicas, desenvolvem a autoestima e a motivação, compreensão que é compartilhada por Teixeira *et al.* (2016) e Gonçalves *et al.* (2015). O estudo desenvolvido por Assis e Massing (2019) chegou a essa mesma conclusão, considerando que a prática de atividades físicas contribui com a redução da degeneração causada pelo envelhecimento, estimulando funções indispensáveis do organismo e preservando atribuições do aparelho motor, responsável pela independência e autonomia das pessoas idosas, que produzem sentimento de sucesso e autoestima.

No entanto, destaca-se que não se trata de praticar atividades físicas de qualquer maneira. Para Gonçalves *et al.* (2015) e Teixeira *et al.* (2016), os efeitos positivos surgem a partir de um ano de atividades frequentes e regulares. Groppo *et al.* (2012) comprovaram que idosos com até 6 meses de atividades físicas não apresentam melhora significativa em qualidade de vida, apesar de se detectar redução no agravamento dos sintomas da depressão. Ferreira *et al.* (2014) mencionam que há resultados positivos para grupos de idosos que praticam as atividades físicas pelo menos durante um ano, não menos do que isso. Tais considerações são abordadas também na pesquisa realizada por Hernandez e Voser (2019), que concluem que idosos sedentários tendem a apresentar graus médios mais elevados de depressão, em comparação com praticantes de atividades físicas regulares.

Nos estudos de Matos, Mourão e Coelho (2016) e Campos *et al.* (2014), destaca-se a preservação cognitiva, promovida pela prática de atividades físicas. Esse último estudo menciona também outros benefícios, tais como melhoria da funcionalidade familiar, prevenção de morbidades e incapacidades, fortalecimento da independência e da autonomia. Pegorari *et al.* (2015) mencionam a prevenção de morbidade e Gonçalves *et al.* (2015) indicam o bem-estar psicológico das pessoas idosas. Tais ideias também são trabalhadas no estudo de Viana e Antoniassi Júnior (2017), que afirmam que a prática de atividades físicas representa, para os idosos, uma melhoria nos problemas de saúde, pois colabora com a redução de dores no corpo, combate a depressão, permite autonomia no desenvolvimento de atividades do dia a dia e garante tanto o bem-estar físico como mental.

## 5 Considerações finais

Com base na análise qualitativa dos dados apresentados nos resultados e na sua discussão, observa-se a importância da prática de exercícios físicos por parte de pessoas idosas que sofrem algum tipo de depressão. Por meio dela, pode-se garantir bem-estar e qualidade de vida.

A presente pesquisa procurou identificar, a partir de uma revisão integrativa, benefícios das atividades físicas por pessoas idosas com depressão. Por meio de um estudo crítico das fontes utilizadas, publicadas nos últimos dez anos, conclui-se que são inúmeros os benefícios, compreendendo a prevenção de morbidades e incapacidades e da própria depressão; a redução de seus sintomas; o incremento da capacidade cognitiva; o bem-estar psicológico; a socialização; a autoestima; a motivação. Tudo isso, somado, é o que vai garantir independência e autonomia à pessoa idosa e, conseqüentemente, bem-estar e qualidade de vida.

Sugere-se que novos estudos sobre o tema sejam feitos, visando aprofundar as especificidades dos benefícios aqui relacionados, e outros, para ampliar o entendimento sobre as vantagens da prática de atividades físicas para pessoas idosas e incentivar a sua realização.

## Referências

ASSIS, Ariane Caroline Antonio de; MASSING, Julia Carla. A influência positiva da atividade física na qualidade de vida e autoestima de idosos. *In: EVINVI*, 14., 2019, Curitiba. **Anais [...]**. Curitiba: UniBrasil, 2019. v.5, n.1, p. 288 -288. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/4809/3915>. Acesso em: 20 ago. 2021.

BORGES, Daniela Teixeira; DALMOLIN, Bernadete Maria. Depressão em idosos de uma comunidade assistida pela Estratégia de Saúde da Família em Passo Fundo, RS. **Rev bras med fam comunidade**, Florianópolis, v. 7, n. 23, p. 75-82, abr./jun. 2012. Disponível em: <https://www.rbmf.org.br/rbmfc/article/view/381/490>. Acesso em: 23 set. 2021.

BRASIL, Cristina Índio do. Expectativa de vida aumenta mais de três meses e chega a 76,3 anos. **Agência Brasil**, nov. 2019. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-11/expectativa-de-vida-aumenta-mais-de-tres-meses-e-chega-763-anos>. Acesso em: 10 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006**. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html). Acesso em: 13 set. 2020.

CAMPOS, Ana Cristina Viana *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v.



23, n. 4, out./dez. 2014. Disponível em: Acesso em:  
[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072014000400889&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072014000400889&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 20 ago. 2021.

FERREIRA, Lilian *et al.* Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v.13, n. 3, p. 405-410, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/929/92932100011.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2021.

GONÇALVES, Fellipe Biazin *et al.* Qualidade de vida e indicativos de depressão em idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da Cidade de Maringá (PR). **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 8, n. 3, p. 557-567, set./dez. 2015. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4512>. Acesso em: 13 set. 2021.

GROPPO, Heloisa Schievano *et al.* Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, n.4, out./dez. 2012. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092012000400002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092012000400002&script=sci_arttext). Acesso em: 13 set. 2021.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VOSER, Rogério da Cunha. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 718-734, set./dez. 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/204122>. Acesso em: 09 set. 2021.

LOBO, Beatriz de Oliveira Meneguelo *et al.* Terapia cognitivo-comportamental em grupo para idosos com sintomas de ansiedade e depressão: resultados preliminares. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 116-125, 2012. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/2738>. Acesso em: 05 set. 2021.

MACHADO, Beatriz Jorge Macedo *et al.* Importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos. **Revista Educação em Saúde**, Anápolis – GO, v. 8, n. 1, p. 372-375, 2020. Disponível em: <https://core.ac.uk/reader/327145380>. Acesso em: 12 set. 2020.

MARTINS, Rosa Maria. A depressão no idoso. **Millenium**, Viseu – Pt, v. 34, n. 13, abr. 2008. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8361>. Acesso em: 13 set. 2021.

MATOS, Ana Isabel Pinto de; MOURÃO, Isabel; COELHO, Eduarda. Interação entre a idade, escolaridade, tempo de institucionalização e exercício físico na função cognitiva e depressão em idosos. **Motri.**, Ribeira de Pena, v. 12, n. 2, jun. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2016000200006&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2016000200006&script=sci_arttext&tlng=es). Acesso em: 27 ago. 2021.

MATOS, Kelma Socorro Lopes de; VIEIRA, Sofia Lerche. **Pesquisa educacional: o prazer de conhecer**. 2. ed. rev. e atual. Fortaleza: Demócrito Rocha, 2002.

MEDEIROS, Joana Matos Lima. **Depressão no idoso**. 2010. 26 fl. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina) - Faculdade de Medicina. Universidade do Porto, Porto, 2010.

Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/53479/2/Depresso%20no%20Idoso.pdf>. Acesso em: 14 set. 2021.

MELO, Bianca *et al.* Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, Pelotas - RS, v. 19, n. 2, p. 205-214, mar. 2014. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3237>. Acesso em: 13 set. 2021.

MEURER, Simone Teresinha *et al.* Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 3, p. 683-695, jul./set. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n3/v34n3a11.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2021.

PEGORARI, Maycon Sousa *et al.* Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. **Rev. educ. fis.**, Maringá, v. 26, n. 2, abr./jun. 2015. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832015000200233&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832015000200233&script=sci_arttext). Acesso em: 13 set. 2021.

PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, vol. 20, n. 03, p. 22-28, set./dez., 2016. Disponível em: <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4431/3041>. Acesso em: 13 set. 2021.

PINHO, Miriam Ximenes; CUSTÓDIO, Osvladir; MAKDISSE, Marcia. Incidência de depressão e fatores associados em idosos residentes na comunidade: revisão de literatura. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 123-140, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v12n1/1981-2256-rbgg-12-01-00123.pdf>. Acesso em: 10 set. 2020.

SILVA, Rodrigo Sinnott *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2010.v15n1/115-120/>. Acesso em: 21 ago. 2021.

SOUZA, M. T.; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, jan./mar. 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1679-45082010000100102&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1679-45082010000100102&script=sci_arttext&tlng=pt). Doi: 10.1590/s1679-45082010rw1134. Acesso em: 20 set. 2021.

TEIXEIRA, C. M. *et al.* Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Murcia – ES, v. 16, n. 3, p. 55-66, dez. 2016. Disponível em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278431/205461>. Acesso em: 02 set. 2021.

VIANA, Agenísia Maria; ANTONIASSI JUNIOR, Gilmar. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Rev. Psicol Saúde e Debate**, Patos de Minas – MG, v. 3, n. 1, p. 87-98, jan. 2017. Disponível em: <http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/92/76>. Acesso em: 04 set. 2021.

WANNMACHER, Lenita. Abordagem da depressão maior em idosos: medidas não medicamentosas e medicamentosa. Uso racional de medicamentos: fundamentação em condutas terapêuticas e nos macroprocessos da assistência farmacêutica. **OPAS/OMS – Representação Brasil**, Brasília, v. 1, n. 1, fev. 2016. Disponível em: [encurtador.com.br/afnzV](http://encurtador.com.br/afnzV). Acesso em: 12 set. 2021.