



UEPB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

CAMPUS I

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DÁRIO DA SILVA BARROS

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR IDOSOS DEPRESSIVOS:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**CAMPINA GRANDE
2020**

DÁRIO DA SILVA BARROS

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR IDOSOS DEPRESSIVOS:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B277p Barros, Dário da Silva.
A prática de atividade física por idosos depressivos [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Dário da Silva Barros. - 2020.
18 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Atividade física . 2. Idosos. 3. Depressão. I. Título
21. ed. CDD 613.704 46

DARIO DA SILVA BARROS

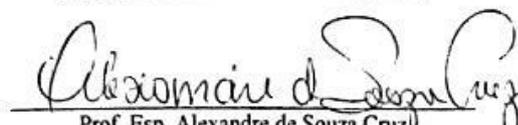
**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR IDOSOS
DEPRESSIVOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

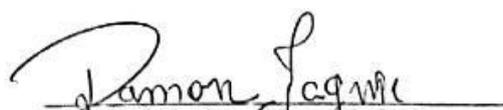
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado a Coordenação do Curso de
Bacharelado em Educação Física, do
Departamento de Educação Física, da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física

Aprovada em: 10.11.2020

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Esp. Alexandre de Souza Cruz
Universidade Paulista (UNIP)


Prof. Esp. Ramon Jagner de Queiroz
Universidade Paulista (UNIP)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	METODOLOGIA.....	7
3	REFERENCIAL TEÓRICO	7
3.1	Atividade física	7
3.2	Idosos	8
3.3	Depressão	9
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
	REFERÊNCIAS	16

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR IDOSOS DEPRESSIVOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

BARROS, Dário da Silva*

RESUMO

A prática de atividade física regular apresenta impacto significativo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, no controle do estresse, ansiedade e dos sintomas depressivos, aumentando efeitos positivos sobre o metabolismo. Dentre os males que podem atingir os idosos, foi escolhido a depressão como objeto de estudo do presente artigo, analisando os principais benefícios da atividade física na vida do idoso depressivo. Trata-se de uma revisão bibliográfica que discute aspectos relevantes sobre a prática da atividade física por idosos depressivos, utilizando como ferramentas de busca o Google Acadêmico e o Scielo. Os exercícios físicos melhoram os resultados de atenção, percepção visual, orientação espacial e efeito de grupo em influência nas funções executivas, atenção, linguagem e memória verbal, indicando mais uma vez benefícios da atividade física para idosos. Chegando ao diagnóstico de que a prática da atividade física pela população idosa é uma boa forma de prevenir e combater os sintomas depressivos, sua prática constante e moderada tem a capacidade de produzir um efeito benéfico geral sobre o organismo.

Palavras Chaves: Atividade Física; Idosos; Depressão

ABSTRACT

The practice of regular physical activity present a significant impact on the prevention and control of chronic non-communicable diseases, in control of stress, anxiety and depressive symptoms, increasing positive effects upon the metabolism. Among the ills that can reach the elderly, we chose the depression as an object of study of this article, analyzing the main benefits of physical activity in the life of the elderly depression. It is a bibliographical review that discusses the relevant aspects about the practice of physical activity by depressive elderly, we use as a search tool, Google Scholar. Physical exercises improved the results of attention, visual perception, spatial orientation and group effect in influence in executive functions, attention,

* Graduando do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail: dario.barros@aluno.uepb.edu.br

language and verbal memory, indicating once more benefits of physical activity for the elderly. arriving at the diagnosis that the practice of physical activity by the elderly population it's a good way to preventing and combating the depressive symptoms, its constant and moderate practice has the capacity to produce a general beneficial effect on the organism.

Keywords: Physical Activity; Elderly; Depression

1 INTRODUÇÃO

O termo atividade física apresenta alguns conceitos amplos. Segundo Guiselini (2006) conforme citado por Araújo (2017, p. 09), o termo atividade física é caracterizado por qualquer tipo de movimento corporal, causado por uma contração muscular onde haja um momento do consumo de energia produzido. Existindo uma divisão possível de ser realizada que define a atividade física em não estruturada e estruturada. Onde a não estruturada são as atividades de rotina, como caminhar, andar de bicicleta. Lavar e passar roupas, fazer compras, entre outras. Enquanto a atividade física não estruturada seria todo exercício físico planejado, ou seja, um programa planejado de atividades físicas. (Guiselini, 2006. Apud, Araújo, 2017)

A prática de atividade física regular apresenta impacto significativo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, no controle do estresse, ansiedade e dos sintomas depressivos, aumentando efeitos positivos sobre o metabolismo lipídico e glicídico, nos níveis pressóricos, composição corporal, densidade óssea, hormônios, antioxidantes e na motilidade intestinal, funcionando até como mecanismo protetor no surgimento de problemas de saúde. (García et al, 2017)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) nos países em desenvolvimento como o Brasil, considera-se idoso como sendo, aquele indivíduo com 60 anos de idade ou mais. O envelhecimento é a um fato que ocorre naturalmente em todos os indivíduos afetando fisiologicamente o comportamento social e biológico.

A qualidade de vida do idoso está diretamente relacionada com a autonomia e independência, a primeira diz respeito ao controle pessoal, capacidade de tomar decisões e gestão da própria vida, e a segunda sobre à execução da ação, cuidar de si mesmo, manter-se ativo no meio em que vive. Em relação à qualidade de vida dos idosos, alguns aspectos se destacam, como a autoestima e o bem-estar pessoal, assim como o próprio estado de saúde e o estilo de vida (VECCHIA et al., 2005).

A expansão da população de pessoas idosas é um fator cada vez mais comum (BRAGA; SANTANA; FERREIRA, 2015). Com o aumento a dessa população, ocorre também o

crescimento de problemas associados ao envelhecimento como as alterações funcionais (FORONI; SANTOS, 2012; TRINDADE et al., 2013) e cognitivas que pode ter várias consequências na vida do idoso (IRIGARAY; GOMES FILHO; SCHNEIDER, 2012; TRINDADE et al., 2013).

Dentre os males que podem atingir os idosos, escolhemos a depressão como objeto de estudo do presente artigo. A depressão é uma enfermidade mental que afeta o emocional da pessoa. Cerca de 332 milhões de pessoas em todo mundo é afetado por ela, assim sendo é um problema de saúde pública. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) ela é o "Mal do Século".

É uma doença que afeta o psicológico/emocional e o físico/ orgânico. Podendo apresentar alterações de humor ou irritabilidade, ansiedade e angústia, dentre os sintomas que podem ser somatizados ou isolados. A pessoa pode apresentar desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas; diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis; desinteresse, falta de motivação e apatia, sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio; pessimismo, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, fracasso, dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento; Diminuição do desempenho sexual e da libido; Perda ou aumento do apetite e do peso; Insônia (dificuldade de conciliar o sono, múltiplos despertares ou sensação de sono muito superficial), despertar matinal precoce (geralmente duas horas antes do horário . Habitual) ou, menos frequentemente, aumento do sono; Dores e outros sintomas físicos.

Para Stella et al (2002), a depressão no idoso é qualificada como uma síndrome que abarca inúmeros aspectos clínicos, etiopatogênicos e de tratamento. Se não tratada, há um aumento do risco de morbidade clínica e de mortalidade, principalmente em idosos hospitalizados com enfermidades gerais.

Segundo Anibal e Romano (2017) conforme citado por Gonçalves (2018), a atividade física é uma forma de tratamento paliativo para o tratamento da depressão, mas apontam que essa intervenção não exclui as terapias convencionais, embora seja apontada por muitos pesquisadores como uma forma segura e equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, mas sem o desconforto dos efeitos colaterais dos remédios utilizados muitas vezes no tratamento da depressão e principalmente no custo deles.

Levando em conta a extrema necessidade de compreender a importância da atividade física na vida do idoso depressivo, o presente artigo busca responder a seguinte problemática: Quais os benefícios da atividade física na vida do idoso depressivo?

Assim sendo, o objetivo geral do presente artigo é analisar os principais benefícios da atividade física na vida do idoso depressivo. Acompanhando o objetivo geral, o artigo apresenta os seguintes objetivos específicos:

- Identificar os principais benefícios da atividade física na vida do idoso depressivo;
- Apontar os principais desafios enfrentados pelos idosos na busca pela atividade física;
- Analisar os benefícios da atividade física na vida do idoso depressivo.

Este artigo apresenta papel relevante na comunidade científica, uma vez que oferece uma oportunidade de reflexão sobre o quanto à atividade física pode ajudar na vida de um idoso com depressão.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, que buscou identificar, selecionar, analisar e avaliar estudos que discutissem aspectos relevantes sobre a prática da atividade física por idosos depressivos. Utilizando como ferramentas de busca o Google Acadêmico e o Scielo, aplicando como descritores: Atividade Física, Idosos e Depressão, unindo os mesmos pelo conectivo “AND”.

Como critérios de inclusão, os trabalhos deveriam ser do tipo artigo, deveriam ter sido publicados entre os anos de 2015 a 2020, serem de língua portuguesa e conterem os descritores em seus títulos. Monografias e Teses foram excluídas da revisão bibliográfica.

Foram encontrados no primeiro momento 8.110 resultados, que ao aplicar e refinar a pesquisa através das junções dos descritores com o conectivo and, resultando em 30 resultados, que destes, através da leitura de seus títulos e resumos, foram selecionados 10 estudos, para comporem o presente trabalho, que serão apresentados a seguir.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A atividade física

O termo atividade física apresenta alguns conceitos amplos. Segundo Guiselini (2006) conforme citado por Araújo (2017, p. 09), o termo atividade física é caracterizado por qualquer

tipo de movimento corporal, causado por uma contração muscular onde haja um momento do consumo de energia produzido. Existindo uma divisão possível de ser realizada que define a atividade física em não estruturada e estruturada. Onde a não estruturada são as atividades de rotina, como caminhar, andar de bicicleta. Lavar e passar roupas, fazer compras, entre outras. Enquanto a atividade física não estruturada seria todo exercício físico planejado, ou seja, um programa planejado de atividades físicas. (Guiselini, 2006. Apud, Araújo, 2017)

O tratamento da depressão a partir de medidas baratas e acessíveis como é o caso da atividade física, seja ela do cotidiano ou planejada, é uma excelente estratégia quando bem estruturado o planejamento da atividade a ser realizada e principalmente quando feito com auxílio de profissionais em trabalho individual ou multidisciplinar com profissionais aptos ao tratamento desse tipo de psicopatologia. Nesse caso a união de psicólogos e profissionais de educação física.

A atividade física é acessível e ajuda a prevenir o declínio funcional da pessoa com depressão, sendo assim, considerada uma alternativa não farmacológica de tratamento da depressão, mas sobretudo associado ao tratamento psicofarmacológico é quando apresenta as contribuições mais importantes. (Vital et al, 2010. Apud Araújo, 2017).

Segundo Anibal e Romano (2017) conforme citado por Gonçalves (2018), a atividade física é uma forma de tratamento paliativo para o tratamento da depressão, mas apontam que essa intervenção não exclui as terapias convencionais, embora seja apontada por muitos pesquisadores como uma forma segura e equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, mas sem o desconforto dos efeitos colaterais dos remédios utilizados muitas vezes no tratamento da depressão e principalmente no custo deles.

A prática de atividade física regular apresenta impacto significativo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, no controle do estresse, ansiedade e dos sintomas depressivos, aumentando efeitos positivos sobre o metabolismo lipídico e glicídico, nos níveis pressóricos, composição corporal, densidade óssea, hormônios, antioxidantes e na motilidade intestinal, funcionando até como mecanismo protetor no surgimento de problemas de saúde. (García et al, 2017).

3.2 Idosos

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) nos países em desenvolvimento como o Brasil, considera-se idoso como sendo, aquele indivíduo com 60 anos de idade ou mais. O envelhecimento é a um fato que ocorre naturalmente em todos os indivíduos afetando fisiologicamente o comportamento social e biológico.

Ele é um processo progressivo, universal e individual e está diretamente relacionado a fatores biológicos e sociais, que são resultados das influências que decorrem ao longo da vida por diferentes variáveis. Este fato afeta mecanismos importantes do corpo, podendo prejudicar diversas funções, contudo atinge a cada pessoas de modo diferentes, pois cada indivíduo tem características únicas (FRANCHI; MONTENEGROJÚNIOR, 2005).

A qualidade de vida um dos fatores que é primordial para a que haja um envelhecimento de qualidade, ela é responsável por diferenciar a forma com que cada indivíduo vai reagir nessa nova etapa da sua vida. Garcia (2017) destaca que processo de envelhecimento contribui para o declínio da capacidade funcional e a predisposição maior ao surgimento de doenças relacionadas à saúde mental dos idosos, que afetam diretamente seu estado de saúde e sua qualidade de vida.

A qualidade de vida do idoso está diretamente relacionada com a autonomia e independência, a primeira diz respeito ao controle pessoal, capacidade de tomar decisões e gestão da própria vida, e a segunda sobre a execução da ação, cuidar de si mesmo, manter-se ativo no meio em que vive. Em relação à qualidade de vida dos idosos, alguns aspectos se destacam, como a autoestima e o bem-estar pessoal, assim como o próprio estado de saúde e o estilo de vida (VECCHIA et al., 2005)

A expansão da população de pessoas idosas é um fator cada vez mais comum (BRAGA; SANTANA; FERREIRA, 2015). Com o aumento a dessa população, ocorre também o crescimento de problemas associados ao envelhecimento como as alterações funcionais (FORONI; SANTOS, 2012; TRINDADE et al., 2013) e cognitivas que pode ter várias consequências na vida do idoso (IRIGARAY; GOMES FILHO; SCHNEIDER, 2012; TRINDADE et al., 2013).

3.3 Depressão

A depressão é uma enfermidade mental que afeta o emocional da pessoa. Cerca de 332 milhões de pessoas em todo mundo é afetado por ela, assim sendo é um problema de saúde pública. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) ela é o "Mal do Século".

É uma doença que afeta o psicológico/emocional e o físico/ orgânico. Podendo apresentar alterações de humor ou irritabilidade, ansiedade e angústia, dentre os sintomas que podem ser somatizados ou isolados. A pessoa pode apresentar desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas; diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis; desinteresse, falta de motivação e apatia,

sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio; pessimismo, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, fracasso, dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento; Diminuição do desempenho sexual e da libido; Perda ou aumento do apetite e do peso; Insônia (dificuldade de conciliar o sono, múltiplos despertares ou sensação de sono muito superficial), despertar matinal precoce (geralmente duas horas antes do horário . Habitual) ou, menos frequentemente, aumento do sono; Dores e outros sintomas físicos.

É imperativo o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico e tratamento adequado.

Para Stella et al (2002), a depressão no idoso é qualificada como uma síndrome que abarca inúmeros aspectos clínicos, etiopatogênicos e de tratamento. Se não tratada, há um aumento do risco de morbidade clínica e de mortalidade, principalmente em idosos hospitalizados com enfermidades gerais

As causas de depressão no indivíduo idoso enquadram-se em um conjunto amplo de elementos onde atuam fatores genéticos, eventos vitais, como luto e abandono, e doenças incapacitantes, entre outros. Ressaltando que a depressão no idoso comumente aparece em um contexto de perda da qualidade de vida associada ao isolamento social e ao surgimento de doenças clínicas graves.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Art. 1 - INATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO EM IDOSOS NO BRASIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

OBJETIVOS: analisar a relação da inatividade física com a depressão e/ou sintomas depressivos em estudos observacionais.
--

METODOLOGIA: Realizou-se uma revisão sistemática nas bases de dados PUBMED, Biblioteca Virtual em Saúde e LILACS de abril a junho de 2016, utilizado os seguintes descritores: “atividade motora”, “depressão” e “idoso” de forma associada utilizado o operador booleano <i>AND</i> e, sem corte temporal.
--

RESULTADOS E CONCLUSÕES: Este estudo evidenciou que a prática de atividade física regular pode desempenhar papel de proteção contra o surgimento de problemas de saúde, sendo a depressão um deles.
--

Art. 2 - QUALIDADE DE VIDA E INDICATIVOS DE DEPRESSÃO EM IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE DA CIDADE DE MARINGÁ (PR).

<p>OBJETIVOS: Avaliar a qualidade de vida e os indicativos de depressão de idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade (ATIs).</p>
<p>METODOLOGIA: Participaram do estudo 41 idosas com idades entre 60 e 80 anos, praticantes de exercícios físicos em ATIs da cidade de Maringá, Paraná, Brasil, há pelo menos 3 meses escolhidas de modo aleatório. Estas idosas foram submetidas a uma entrevista direta, por meio do uso de um questionário de coleta de dados socioeconômicos, instrumentos de avaliação da qualidade de vida (WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old) e Instrumento de avaliação de indicativos de depressão (Escala de Depressão Geriátrica).</p>
<p>RESULTADOS E CONCLUSÕES: Os resultados obtidos evidenciaram que as idosas participantes do estudo possuíam um bom nível de qualidade de vida, haja vista que obtiveram média de escore no WHOQOL-Bref de 80,6 pontos, e no WHOQOL-Old de 72,6 pontos. Já com relação à Escala de Depressão geriátrica os resultados obtidos evidenciaram que a média de escore de pontuação das voluntárias foi de $2,2 \pm 1,6$, valor considerado baixo e positivo. Ao se comparar estatisticamente estes resultados observou-se associação positiva e significativa de que as idosas sem indicativos de depressão possuem um bom nível de qualidade de vida especialmente em relação ao domínio físico do WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old ($p=0,033093$).</p> <p>Conclui-se que idosas que praticam exercícios físicos nas ATIs possuem boa qualidade de vida geral e baixos índices indicativos de depressão.</p>
<p>Art. 3 - RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.</p>
<p>OBJETIVOS: Este artigo tem por objetivo analisar em uma perspectiva biopsicossocial a relação entre a prática da atividade física e a depressão nos idosos.</p>
<p>METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica acerca da relação entre atividade física e depressão em idosos. Para a seleção dos artigos científicos foram consultadas as bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), dos Periódicos Capes e do PubMed.</p>
<p>RESULTADOS E CONCLUSÕES: Emergiram e foram analisadas três categorias do fenômeno: relação entre atividade física e depressão em idosos; fatores biológicos da atividade física e depressão em idosos; atividade física em grupo e a depressão em idosos.</p> <p>Foram identificadas evidências de que a prática regular de atividade física pode melhorar o condicionamento físico, a regulação hormonal e é alternativa eficaz para convívio em grupos sociais. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos em pessoas idosas tem papel fundamental na prevenção e diminuição dos sintomas depressivos.</p>
<p>Art. 4 - INFLUÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA NA COGNIÇÃO E NA DEPRESSÃO DURANTE O ENVELHECIMENTO.</p>
<p>OBJETIVOS: A proposta deste trabalho é comparar o desempenho de idosos sedentários e fisicamente ativos em testes neuropsicológicos.</p>
<p>METODOLOGIA: Trata-se de um estudo transversal com 32 idosos, 16 do grupo fisicamente ativo e 16 do grupo sedentário avaliados em fluência verbal, memória verbal, atenção, praxia, velocidade de processamento e humor.</p>

<p>RESULTADOS E CONCLUSÕES: Os resultados mostraram desempenho significativamente melhor do grupo fisicamente ativo no humor ($p=0,03$) e na fluência verbal semântica ($p=0,03$). O presente trabalho corrobora a premissa de que a atividade física no envelhecimento traz benefícios para a cognição, confirmando a importância da atividade física na promoção de saúde do idoso.</p>
<p>Art. 5 - ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA AOS SINTOMAS DEPRESSIVOS E ESTADO COGNITIVO DE IDOSAS.</p>
<p>OBJETIVOS: O estudo teve como objetivo relacionar a atividade física com sintomas depressivos e estado cognitivo de idosas de um grupo de convivência. Foi caracterizado como retrospectivo documental.</p>
<p>METODOLOGIA: A amostra foi composta por 76 idosas com média de idade de $68,95 \pm 6,07$ anos. Os dados foram obtidos por meio de um questionário de identificação pessoal e socioeconômico; Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta; Escala de Depressão Geriátrica e Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Foi usada estatística descritiva e inferencial (testes Mann-Whitney e Spearman).</p>
<p>RESULTADOS E CONCLUSÕES: Conclui-se que o nível de atividade física diminuiu com o avançar da idade. Idosas que praticavam mais minutos de atividade física semanal tinham menos sintomas depressivos e melhor estado cognitivo.</p>
<p>Art. 6 – DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.</p>
<p>OBJETIVOS: objetivou-se compreender acerca de depressão na terceira idade, o perfil e o processo de prevenção e tratamento dos sinais e sintomas, na literatura nacional e internacional.</p>
<p>METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão sistemática da literatura realizada nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); <i>Medical Literature Analysis and Retrieval System Online</i> (MEDLINE) e <i>Scientific Electronic Library Online</i>(SCIELO). Foram considerados os estudos do tipo artigos, dissertações e teses em português, inglês ou espanhol, entre os anos de 2010 a 2015, utilizando os descritores: depressão, idoso e geriatria. Para a coleta de dados utilizou-se o instrumento de Ursi, que inclui a avaliação do título do estudo, principais resultados e conclusões.</p>
<p>RESULTADOS E CONCLUSÕES: Após busca nas bases de dados, encontraram-se 261 estudos, sendo que após aplicação dos critérios de inclusão, selecionou-se 44, ao implementar o instrumento supracitado, finalizou-se com 17. Os resultados evidenciaram o perfil dos idosos acometidos pela depressão, formas de tratamentos, chegada ao serviço de saúde e com morbidades associadas. A pesquisa também mostrou a importância do estímulo ao autocuidado, ativação e engajamento deste público e familiares em atividades educativas, treinamento profissional de saúde e ampliação do sistema como fatores importantes ao cuidado destes usuários.</p> <p>Conclusão: Os profissionais de saúde que lidam com o público idoso devem estar atentos aos sinais e sintomas da depressão, além de estarem constantemente capacitando-se para atender as demandas por meio de uma assistência eficaz e de qualidade, estimulando também métodos não farmacológicos de alívio dos sintomas, além de identificar o perfil destes idosos os quais as comorbidades associadas a depressão são mais comuns.</p>

Art. 7 - DEPRESSÃO E ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO.
OBJETIVOS: Teve como objetivo investigar sobre a contribuição da atividade física para tratamento da depressão e como objetivo específico investigar quais os exercícios mais estudados e recomendados no tratamento da depressão.
METODOLOGIA: fizeram uma revisão bibliográfica sistemática sobre o assunto, que além de discutir sobre a importância da atividade física para as pessoas que têm depressão, apresenta quais os exercícios mais indicados e de que forma os mesmos contribuem para a manutenção da saúde mental, física e biológica do indivíduo.
RESULTADOS E CONCLUSÕES: Alguns dos resultados obtidos pelos autores dos artigos indicam que existe sim uma melhora real no estado de saúde, e aqui consideramos fundamentalmente a saúde psíquica, principalmente se levarmos em consideração que durante a prática de exercícios físicos o cérebro libera uma série de substâncias capazes de amenizar vários sintomas da depressão, amenizando dores, provocando relaxamento e conseqüentemente melhorando a condição de vida daquele idoso. Quando as atividades são realizadas em grupo percebe-se uma mudança a longo prazo, uma vez que a interação tem benefícios biopsicossociais, contribuindo assim para a manutenção da qualidade de vida da terceira idade. Conclui-se que a prática de atividade física, principalmente quando aplicada de maneira correta e sistematizada traz benefícios para a qualidade de vida e ajuda no combate e de certa forma prevenção de doenças que fazem parte da terceira idade. Esse processo de reintegração e ocupação dessas pessoas a sociedade e a atividades biopsicossociais são capazes de tirar da escuridão que a velhice pode se tornar pessoas que foram ativas durante toda a sua vida e que por inúmeras razões enfrentam problemas nessa fase.
ART. 8 - A INFLUÊNCIA DO TEMPO DE PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO NOS NÍVEIS DE DEPRESSÃO DE IDOSOS.
OBJETIVOS: O objetivo deste estudo foi verificar a influência do tempo de prática regular de dança de salão nos níveis de depressão em idosos.
METODOLOGIA: Este estudo incluiu 51 idosos de ambos os sexos. O comprometimento cognitivo foi avaliado pelo Mini Mental e depressão por Beck Inventory. A normalidade dos dados foi verificada e utilizou-se um teste de correlação entre depressão e outras variáveis.
RESULTADOS E CONCLUSÕES: Conclui-se que a prática regular de dança de salão é uma ferramenta alternativa para o tratamento da depressão.
Art. 9 – A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS NOS SINTOMAS DEPRESSIVOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.
OBJETIVOS: O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura acerca da temática sobre a influência da atividade física e seus efeitos, atuando no tratamento ou prevenção dos sintomas depressivos.
METODOLOGIA: Foi utilizada uma pesquisa nas bases de dados LILLACS, SCIELO e Google Acadêmico. Estudos brasileiros, referentes aos anos de 2011 a 2016. A busca inicial resultou em 735 manuscritos. Resultando em 16 artigos selecionados que preencheram todos os critérios metodológicos de seleção.

<p>RESULTADOS E CONCLUSÕES: Verificou-se que os artigos em questão se complementam, trazendo ideias semelhantes, onde a prática de exercícios aeróbios e de força muscular têm uma grande influência e importância como intervenção no tratamento e prevenção dos sintomas depressivos, trazendo consigo efeitos positivos das ações psicológicas, biológicas, funcionais e sociais.</p>
<p>Art. 10 – RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA</p>
<p>OBJETIVOS: o estudo buscou avaliar a relação entre a prática de atividades físicas e a redução se sintomas depressivos.</p>
<p>METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, em que foram utilizadas as bases de dados online Scielo e BVSPsi, com os descritores: atividades físicas e depressão. A partir desse referencial, foram feitas as revisões sobre a temática no Brasil,</p>
<p>RESULTADOS E CONCLUSÕES: Do ponto de vista quantitativo foram analisados 48 artigos, 20 foram excluídos por serem internacionais e 17 por incluírem variáveis que não estão contempladas nessa pesquisa. Restando apenas em 11 artigos que atendem os objetivos propostos. Qualitativamente, os autores corroboram com o efeito protetor do exercício físico sobre a incidência da depressão, porem o mesmo tratando-se de forma inversamente proporcional, ou seja, a Depressão promove a diminuição da pratica de atividade física. Esse estudo evidenciou que, embora a longevidade dos brasileiros cresça a cada década e, com isso, as alterações cognitivas e patologias comuns dessa fase da vida também, mas não existe uma preocupação científica (pelo menos em volume de produção em periódicos científicos) em conhecer as diversas associações que podem ser feitas entre os diversos tipos de exercícios físicos com a redução dos sintomas clínicos da depressão.</p>

Tabela 1 – FONTE: Próprios Autores

Relatos são encontrados na literatura apontando que o envelhecimento aumenta a probabilidade de incapacidade funcional, causada por uma série de fatores como a diminuição dos níveis de exercício físico e problemas de saúde, além de declínio cognitivo, o que pode evoluir para quadros depressivos em idosos. A prática de atividade física, quando aplicada de maneira correta e sistematizada, pode melhorar o condicionamento físico, a regulação hormonal e é alternativa eficaz para convívio em grupos sociais. É importante aliado nos sintomas antidepressivos, pois diminuem o estresse e risco de ansiedade, assim como é relevante fator de melhora na qualidade de vida, por que além de retardar sintomas antidepressivos, diminui o risco cardiovascular que acomete essa faixa etária, proporcionando um bem estar físico e mental. A atividade física é utilizada como recurso de auxílio à produção do processo bioquímico para a produção de hormônios que promovem a sensação de prazer, bem-estar e melhoria do humor, fator importante nessa população, pois a depressão é um fator de risco para quadros de demência, além de ser o transtorno mental mais frequente em idoso e, sobretudo agravar quadros patológicos.

Pode-se afirmar que a prática de atividades possui também cunho sociocultural, o que impede que haja isolamento social, fazendo com que esse engajamento favoreça aos idosos espaços de trocas, suporte, satisfação pessoal, bem como melhora da autoestima, maior independência e capacidade funcional. Fatores como a aposentadoria, dificuldades conjugais, perda de amigos ou familiares, viuvez, isolamento, dentre outros, podem tornar o idoso mais propenso a quadros depressivos ansiosos, o que não tem idade para acontecer. A percepção positiva da qualidade de vida é um fato que a maioria dos indivíduos percebe a velhice como idade da experiência, nesse processo de viver, os indivíduos acumulam experiências que lhes servem para guiar ou auxiliar nos projetos de vida, tomadas de decisão e enfrentamento dos desafios impostos cotidianamente. Assim, os idosos sentem-se melhor, com maior autoestima e se aceitam como eles são e conseqüentemente, possuem menores chances de ter depressão.

Os exercícios físicos melhoram os resultados de atenção, percepção visual, e orientação espacial e efeito de grupo em influência nas funções executivas, atenção, linguagem e memória verbal, indicando mais uma vez benefícios da atividade física para idosos. Corroborando com os achados da literatura que indicam que a atividade física apresenta melhoras nas habilidades sensoriais. Segundo Mendes et. al. (2017), pesquisadores identificaram que em um grupo de idosos ativos, quando comparados com um grupo de idosos sedentários, obtiveram menores níveis de ansiedade e/ou depressão.

Os aperfeiçoamentos de uma ação de promoção à saúde projetada para evitar perturbações mentais comuns podem prevenir incapacitantes provenientes desse transtorno. Uma investigação mostrou a relação importante entre depressão e fatores potencialmente modificáveis, reforçando o benefício de medidas preventivas para incentivo de estilo de vida saudável, atividades de lazer e da prática de exercício físico, bem como o diagnóstico e o tratamento dos sintomas depressivos. Esses resultados podem ser atribuídos pelos benefícios fisiológicos do exercício físico e pela prática realizada em grupo. Alguns resultados obtidos corroboram a premissa de que no envelhecimento, a prática regular de atividade física traz benefício para o desempenho cognitivo e também na prevenção do declínio cognitivo. Porém deve ficar claro que o indivíduo necessita realizar a atividade física no mínimo três vezes por semana, sempre com acompanhamento e orientação médica. Neste sentido, estar socialmente em atividade, principalmente, participar de confraternizações, praticar atividades físicas regularmente, situação clínica estável e melhores condições socioeconômicas foram associados a menor predomínio de sintomatologia depressiva.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando-se em consideração os artigos analisados, chega-se ao diagnóstico de que a prática da atividade física pela população idosa é uma boa forma de prevenir e combater os sintomas depressivos. Que tendo sua prática constante e moderada tem a capacidade de produzir um efeito benéfico geral sobre o organismo, como: resultados positivos aos distúrbios de sono, aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, de ansiedade, além de que melhora os aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem, a autoestima e autoconfiança, melhora a cognição e diminui o stress.

Sendo assim, proporcionando uma melhor qualidade de vida e aumento da longevidade dos idosos.

REFERÊNCIAS

BRAGA, I.B.; SANTANA, R.C.; FERREIRA, D.M.G. Depressão no idoso. **Id onLine Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.9, n.26, p.142-151, 2015. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/332/0>. Acesso em: 08 de OUT de 2020.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO-JÚNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Ver. Bras Promoção da Saúde**, v. 18, n.3, p. 152-56, 2005.

GARCIA, L.A.A.G. et al. Inatividade física e depressão em idosos no Brasil: uma revisão sistemática. **REFACS**, Uberaba, MG, v. 5, n. 1, p. 66-74, 2017. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/1916>. Acesso em: 10 de OUT de 2020.

GONÇALVES, F. B. 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), **Saúde e Pesquisa**, Maringá (PR) v. 8, n. 3, pp. 557-567, set./dez. 2015.

GONÇALVES, Lucas Souto. **Depressão e atividade física: Uma Revisão**. Universidade Federal Uberlândia 20-Dez-2018. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/24036>. Acesso em: 08 de OUT de 2020.

Hua, F. Y., Santos Galduroz, F. R., Aman, F. C. S., Rodrigues, S. Bagesteiro, L. B., Safons, M. B. Influências da Atividade Física na Cognição e na Depressão durante o Envelhecimento. **Arq. Bras. Ed. Fís.**, Tocantinópolis, v. 1, n1. Jan./Jul., pp. 157 – 166, 2018.

IRIGARAY, T.Q.; GOMES FILHO, I.; SCHNEIDER, R.H. Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.25, n.1, p.188-202, 2012.

LIMA, Ana Maraysa Peixoto et al. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, Santa Cruz do Sul, v. 6, n. 2, abr. 2016. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/6427>. Acesso em: 10 de OUT de 2020.

MELO, Cristina Carvalho de. et AL. A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos, **Psicología del Deporte**, Vol 27, Suppl 1, pp. 67-73, 2017.

Mendes G.A.B. et al. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Aten. Saúde**. Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul, v. 15, n. 53, p. 110-116, jul./set., 2017.

PEREIRA, D.F. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, vol. 20, n. 03, pp. 22-28, set./dez., 2016.

STELLA, Florindo, et al. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**, Rio Claro , Vol.8 n.3, pp. 91-98, Ago/Dez 2002. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2544.pdf> Acessado: 10 de OUT de 2020.

VECCHIA, R. D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: conceito subjetivo. **Rev Bras Epidemiol.**, v. 8, n. 3, p. 246-52, 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415790X2005000300006&script=sci_abstract&lng=pt. Acessado: 08 de OUT de 2020.

ZAPPELINI, A. et al. Atividade física relacionada aos sintomas depressivos e estado cognitivo de idosas, **Saúde e Pesquisa**, Maringá (PR) v. 10, n. 3, pp. 493-500, setembro/dezembro 2017.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo, por ter me permitido chegar até aqui.

A minha mãe Lídia, a minha irmã Lívia e a toda minha família que me apoiou e me ajudou nessa batalha.

A minha orientadora, Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, por toda dedicação e paciência, onde dividiu comigo sábias contribuições para o enriquecimento do trabalho. Aos integrantes da banca examinadora que disponibilizaram seu tempo precioso para compartilhar de um momento tão importante na minha vida acadêmica.

E a todos os colegas e amigos que fiz durante essa jornada acadêmica, que foram de grande importância durante todo o dia-a-dia do curso. A todos os professores, que fizeram parte de toda minha caminhada acadêmica no curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

A todos a minha profunda gratidão.