



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RENATA KELLY SOARES DA COSTA

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORIA DA DEPRESSÃO EM
IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**CAMPINA GRANDE
2023**

RENATA KELLY SOARES DA COSTA

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORIA DA DEPRESSÃO EM
IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

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

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

**CAMPINA GRANDE
2023**

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.

C838i Costa, Renata Kelly Soares da.
A influência da atividade física na melhoria da depressão em idosos [manuscrito] : uma revisão integrativa / Renata Kelly Soares da Costa. - 2023.
17 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Depressão em idosos. 2. Atividade física. 3. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 613.71


RENATA KELLY SOARES DA COSTA

**A INFLÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORIA DA DEPRESSÃO EM
IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

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

Aprovada em: 10 / 05 / 2023.

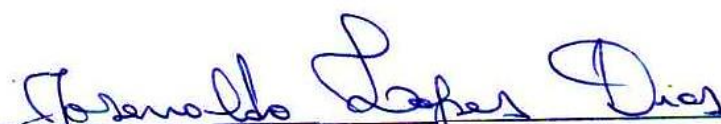
BANCA EXAMINADORA:



Prof^a. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador 1)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josevaldo Lopes Dias (Examinador 2)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Quantitativo dos estudos selecionados para a análise dos títulos e resumos agrupados por base de dados	10
Tabela 2 – Quantitativo dos estudos excluídos e selecionados para compor o corpus da pesquisa, agrupados por base de dados.	11
Tabela 3 – Artigos selecionados para compor o corpus da pesquisa, incluindo o título, nome do periódico, os autores, ano de publicação e o tipo de estudo	12

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA.....	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	9
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
REFERÊNCIAS.....	14

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORIA DA DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

PHYSICAL ACTIVITY IN IMPROVING DEPRESSION IN THE ELDERLY: AN INTEGRATIVE REVIEW

Renata Kelly Soares Da Costa*

RESUMO

A depressão em idosos é um problema crescente, que pode ser agravado pela falta de atividade física. Nesse sentido, este estudo realizou uma revisão integrativa para analisar a influência da atividade física como fator contribuinte para a melhoria nos níveis de depressão em pessoas idosas. A revisão foi conduzida em seis etapas, incluindo a identificação da questão norteadora, critérios de inclusão e exclusão, definição de variáveis, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e apresentação da revisão. Foram utilizados os descritores em português “atividade física”, “depressão” e “pessoa idosa” ou “idoso” nos bancos de dados SciELO, MEDLINE e LILACS. Os critérios de inclusão foram artigos com relação direta com os descritores; publicados nos últimos 5 anos (2018 a 2023); idioma de publicação em português e publicados em periódicos nacionais. Um total de 1370 estudos primários foi encontrado. Após a exclusão de estudos que não atenderam aos critérios de inclusão, 5 artigos foram selecionados para compor o corpus da pesquisa. A partir da análise desses estudos, foi possível concluir que a atividade física tem um impacto significativo na melhoria dos sintomas de depressão em idosos. Os resultados indicaram que a atividade física pode influenciar positivamente na redução dos níveis de depressão em idosos, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida tanto física como psicológica. Além disso, a frequência e a intensidade da atividade física parecem ter um impacto significativo nos resultados. É importante incentivar a prática de atividade física regular nessa população como forma de promover o envelhecimento saudável e a melhoria da qualidade de vida. No entanto, a realização de mais estudos nesta área é importante para melhor entender como a atividade física pode ser utilizada como uma estratégia eficaz no tratamento da depressão em idosos.

Palavras-chave: atividade física; depressão; pessoa idosa; bem-estar físico e mental.

ABSTRACT

Depression in older adults is a growing problem that can be exacerbated by lack of physical activity. This study conducted an integrative review to analyze the influence of physical activity as a contributing factor to the improvement of depression levels in

* Bacharelanda do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Email para contato: renata.soares@aluno.uepb.edu.br

older individuals. The review was conducted in six stages, including identification of the guiding question, inclusion and exclusion criteria, variable definition, evaluation of included studies, interpretation of results, and presentation of the review. The Portuguese keywords "atividade física," "depressão," and "idoso" or "pessoa idosa" were used to search the SciELO, MEDLINE, and LILACS databases. Inclusion criteria were articles with a direct relationship to the keywords, published in the last 5 years (2018-2023), published in Portuguese, and in national journals. A total of 1370 primary studies were found. After excluding studies that did not meet the inclusion criteria, 5 articles were selected to compose the research corpus. From the analysis of these studies, it was possible to conclude that physical activity has a significant impact on improving depression symptoms in older adults. The results indicated that physical activity can positively influence the reduction of depression levels in older adults, providing an improvement in both physical and psychological quality of life. In addition, the frequency and intensity of physical activity seem to have a significant impact on the results. It is important to encourage regular physical activity in this population to promote healthy aging and improve quality of life. However, conducting more studies in this area is important to better understand how physical activity can be used as an effective strategy in the treatment of depression in older adults."

Keywords: physical activity; depression; elderly people; physical and mental well-being.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno natural que geralmente vem acompanhado de uma série de problemas relacionados aos fatores físicos, sociais e/ou psíquicos. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), o número de idosos no Brasil atingiu 30,2 milhões em 2017, representando um crescimento de 18% em relação ao ano de 2012. Além disso, estima-se que o número de pessoas com mais de 65 anos irá atingir 15% da população em 2034, chegando a ultrapassar 20% em 2046 (IBGE, 2022).

A falta de uma vida ativa nos idosos acarreta vários problemas a saúde física e mental desse grupo, a citar temos a depressão, que se caracteriza por uma tristeza profunda e falta de vontade de realizar atividades comuns do dia a dia (OMS, 2022). Segundo a Organização Mundial de saúde (OMS) a depressão pode comprometer a capacidade do indivíduo de viver uma vida satisfatória. De acordo com a última pesquisa divulgada em 2019 pelo IBGE, 13% dos idosos, na faixa dos 60 a 64 anos, são diagnosticados com depressão. Constatou-se que, à medida que a idade avança, a autoestima diminui e os níveis de depressão aumentam (TEIXEIRA *et al.*, 2016).

Sentimentos como o de inutilidade, incapacidade, o temido abandono e perda de familiares e amigos são fatores que podem causar a depressão nos idosos (FERREIRA; MELO, 2018). Com a pandemia de Covid-19, o quadro apenas piorou. Fatores como isolamento social, medo, insegurança e luto fizeram com que mais casos de idosos com depressão e ansiedade viesse à tona (PEREIRA-ÁVILA *et al.*, 2021).

Geralmente, a administração de medicamentos antidepressivos é o tratamento mais utilizado para tratar as pessoas acometidas com depressão. No entanto, estes remédios podem desencadear efeitos colaterais e interações medicamentosas prejudiciais à saúde. Os idosos, por sua vez, são vulneráveis a estes efeitos já que são as pessoas que mais os consomem (RAMOS *et al.*, 2019). Diante

disso, os tratamentos alternativos, como a realização de atividades físicas regulares, surgem como uma estratégia promissora no tratamento da depressão. COSTA e RAMOS-CERQUEIRA (2021), afirmam que “a atividade física é importante para os idosos, melhorando seu estado de humor”, os autores ainda sugerem que “a atividade física deveria fazer parte da abordagem terapêutica preventiva e curativa da depressão”.

De acordo com VIANA e JUNIOR (2017),

A realização de atividades regulares é de extrema importância para a saúde física e mental de qualquer indivíduo. No caso dos idosos podem desempenhar uma função de melhoria na sua qualidade de vida, por promover interação com outras pessoas, o bem-estar emocional e físico e o aumento da disposição e alegria (VIANA; JUNIOR, 2017).

A prática de atividade física é uma maneira de promover a melhoria da autonomia do idoso, e conseqüentemente, sua qualidade de vida, para que ele consiga executar com independência até mesmo as tarefas cotidianas (CAMBOIM *et al.*, 2017) como: realizar sua higiene pessoal, ter força e equilíbrio para caminhar, descer de um ônibus, subir e descer escadas.

Segundo STELLA *et al.*, (2002) o ganho de força muscular, massa óssea, melhor desempenho das articulações, implementação das relações psicossociais e o reequilíbrio emocional são alguns dos benefícios que a atividade física regular e adequada promove ao idoso dando assim, uma qualidade de vida melhor e ajudando na prevenção de quedas e outras comorbidades. Além disso, a atividade física tem relação direta com a capacidade funcional do idoso, a qual os permite ter mais autonomia e um envolvimento mais ativo com a vida (MENEZES *et al.*, 2020).

A realização de qualquer atividade física é de extrema importância tanto para saúde física como mental dos idosos. Sabendo disso, torna-se essencial o estudo a respeito da importância da atividade física nesse transtorno que afeta tanto a população idosa, já que o envelhecimento é um processo de mudanças complexas que envolve aspectos como: dificuldade de adaptação a novos papéis, alterações no corpo e redução das atividades funcionais e cognitivas; como consequência, ocorre a perda da autonomia e independência do idoso (ROCHA, 2018).

Nesse contexto, esse estudo tem como objetivo principal analisar a influência da atividade física como fator contribuinte para a melhoria nos níveis de depressão nos idosos. Para isso, será realizada uma revisão integrativa dos artigos publicados nos últimos 5 anos, nas principais bases de dados, a fim de buscar evidências científicas que auxiliem na discussão de como a atividade física pode influenciar na depressão.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa, desenvolvida em seis etapas: identificação do tema e elaboração da questão norteadora; determinação de critérios para inclusão e exclusão; definição das variáveis a serem extraídas dos estudos selecionados; avaliação dos estudos incluídos no *corpus da* revisão; interpretação dos resultados e apresentação da revisão (DANTAS *et al.*, 2022).

A questão que norteou o desenvolvimento do estudo foi: “Como a literatura científica dos últimos cinco anos tem abordado o papel da influência da atividade física na depressão na pessoa idosa?”.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos com relação direta com os descritores; publicados nos últimos 5 anos, de 2018 a fevereiro de 2023; idioma de publicação em português e publicados em periódicos nacionais. Serão excluídas revisões de literatura, dissertações, teses e editoriais e publicações duplicadas nos bancos de dados.

Para a seleção dos artigos científicos, foram consultadas as bases de dados nos periódicos SciELO (Scientific Eletronic Library Online), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) e LILACS (Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde). Para a busca dos artigos indexados nas bases de dados foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações no idioma português: “atividade física”, “depressão” e “pessoa idosa” ou “idoso”, de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), juntamente com os operadores booleanos “AND” e “OR”.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de janeiro a fevereiro de 2023. A busca retornou um total de 1370 estudos primários nos bancos de dados escolhidos entre os anos de 2018 a fevereiro de 2023, sendo 5 na SciELO, 1285 na MEDLINE e 80 no LILACS. Após a delimitação do idioma de publicação (português), 1323 estudos foram excluídos e os outros 47 seguiram para a análise. Na Tabela 1 encontra-se o quantitativo dos estudos selecionados para análise dos títulos e resumos, por base de dados.

Tabela 1 – Quantitativo dos estudos selecionados para a análise dos títulos e resumos agrupados por base de dados.

Base de dados	Números de estudos inicial	Após a delimitação do idioma de publicação	
		Estudos excluídos	Estudos para análise
SciELO	5	0	5
Medline	1285	1276	9
Lilacs	80	47	33
Total	1370	1323	47

Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Para a seleção dos artigos a compor o *corpus* da pesquisa foi realizada uma análise criteriosa dos títulos, dos resumos e das palavras-chave dos 47 estudos selecionados para a análise, para assim identificar se os estudos se enquadram nos critérios de inclusão. A partir desta análise, 4 artigos foram encontrados em duplicidade, logo apenas um foi considerado; dos 43 estudos restantes 38 foram excluídos e 5 selecionados para compor o *corpus* da pesquisa. A Tabela 2 apresenta o quantitativo dos estudos excluídos e selecionados para compor o *corpus* da pesquisa.

Tabela 2 – Quantitativo dos estudos excluídos e selecionados para compor o corpus da pesquisa, agrupados por base de dados.

Base de dados	Estudos para análise	Estudos excluídos				Estudos selecionados
		Duplicados	Revisões de literatura	Teses, dissertações etc.	Sem relação com o tema	
Scielo	5	1	–	–	4	0
Medline	9	2	–	1	6	0
Lilacs	33	1	2	1	24	5
Total	47	4	2	2	34	5
			38			

Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Após ler completamente os cinco artigos selecionados, foram extraídas as informações relevantes para a pesquisa e organizadas em uma tabela para melhor visualização, acesso e sistematização dos dados obtidos. Em seguida, todos os dados foram criteriosamente analisados e os resultados foram apresentados em uma tabela. Posteriormente, os resultados foram discutidos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 3 apresenta os cinco estudos analisados na presente revisão, incluindo o título, os autores, ano de publicação e o tipo de estudo. Com o propósito de alcançar o objetivo deste estudo, realizou-se a leitura e análise dos artigos selecionados para discutir as opiniões dos seus respectivos autores.

Tabela 3 – Artigos selecionados para compor o corpus da pesquisa, incluindo o título, nome do periódico, os autores, ano de publicação e o tipo de estudo.

(continua)

Autores/ Ano Título/	Tipo de estudo	Objetivo	Metodologia	Desfecho
<p>BARBIERO <i>et al.</i>, (2021)</p> <p>Marcadores de Fragilidade Física Preditivos de Sintomas Depressivos em Pessoas Idosas da Atenção Primária à Saúde.</p>	Estudo transversal	Identificar quais marcadores de fragilidade física podem predizer em pessoas idosas assistidas na atenção primária à saúde.	Foi realizada uma pesquisa em unidades básicas de saúde (UBS) na cidade de Curitiba (PR), com idosos de ambos os sexos e com idade igual ou superior a 60 anos. Um total de 389 idosos participou da pesquisa, tendo sido aplicado a cada um deles individualmente o miniexame do estado mental (MEEM), bem como questionários sociodemográfico e clínico, além da escala de depressão e testes de avaliação da fragilidade física.	Os resultados principais revelaram que a maioria dos idosos apresentava pré-fragilidade, com um total de 169 casos (43,4%). Entre os 103 idosos com sintomas depressivos, a maioria pertencia ao grupo pré-frágil, com 63 casos (61,2%) identificados. Observou-se que os sintomas depressivos estavam relacionados à fragilidade dos idosos, sendo associados à exaustão, redução do nível de atividade física e perda de peso não intencional. Os idosos com baixos níveis de atividade física apresentaram cerca de 2,16 vezes mais sintomas depressivos do que aqueles que realizavam alguma atividade física.
<p>CASSIANO <i>et al.</i>, (2020)</p> <p>Efeitos do Exercício Físico Sobre o Risco Cardiovascular e Qualidade de Vida em Idosos Hipertensos</p>	Estudo longitudinal quase experimental	Avaliar o efeito de um protocolo misto de exercícios físicos de 16 semanas sobre o risco cardiovascular, qualidade de vida e presença de sintomas depressivos.	O estudo foi realizado com 48 idosos hipertensos com idade superior ou igual a 60 anos. Esses idosos foram observados antes e após ser aplicado um protocolo misto de exercícios físicos de 16 semanas juntamente com uma avaliação antropométrica e bioquímica.	No início do estudo, 25% da população analisada apresentou sintomas depressivos, mas após a aplicação do método, esse número foi reduzido para 4,2%. Um programa de treinamento de força realizado duas vezes por semana durante 12 semanas foi capaz de reduzir a pontuação média na escala de depressão geriátrica e diminuir a frequência de indivíduos com altos níveis de depressão, caindo de 45,8% para 16,7%.

Tabela 3 – Artigos selecionados para compor o corpus da pesquisa, incluindo o título, nome do periódico, os autores, ano de publicação e o tipo de estudo.

(continuação)

Autores/ Ano Título/	Tipo de estudo	Objetivo	Metodologia	Desfecho
HERNANDEZ; VOSER, (2019) Exercício Físico Regular e Depressão em Idosos	Estudo transversal	Investigar a relação entre exercício físico regular e depressão em idosos	O estudo foi feito com 160 pessoas idosas com idades variadas entre 60 e 85 anos. Para avaliar a depressão foi utilizada a escala de depressão para idosos, que possui dois fatores: o cognitivo-afetivo e o somático-motor. Os idosos ativos que praticavam algum tipo de atividade física foi 84 e os sedentários 76.	Os idosos que levavam uma vida sedentária apresentaram pontuação média bem mais elevada na escala de depressão do que aqueles que eram fisicamente ativos; os idosos que praticaram exercícios aeróbicos durante um período de três meses apresentaram resultados significativos em relação à redução dos níveis de depressão; a dança regular apresentou uma associação negativa e significativa com a depressão em idosos; a atividade física apresenta resultados positivos na redução da depressão por meio de seus efeitos neurofisiológicos e psicológicos, melhorando aspectos cognitivos como a memória e a aprendizagem, além de ajudar no humor.
(OLIVEIRA <i>et</i> <i>al.</i> , 2019) Fatores Intervenientes nos Indicativos de Depressão em Idosos Usuários das Unidades Básicas de Saúde de Maringá, Paraná	Estudo transversal	Analisar os fatores intervenientes nos indicativos de depressão em idosos das unidades básicas de saúde (UBS) do município de Maringá, paraná, brasil, em 2017	O estudo foi realizado com 654 idosos de ambos os sexos do município de Maringá. Foi aplicado um questionário dentro das UBS que esses idosos eram atendidos com questões sociodemográficas, a escala de depressão geriátrica para avaliar os indicativos de depressão. Para avaliação dos níveis de atividade física foi aplicado um questionário internacional de atividades física. Ao final foi comparado os indicativos de depressão com as variáveis sociodemográficas e as condições de saúde.	Os principais resultados mostraram que a maioria dos idosos (60,7%), apresentava um nível de atividade física ativo/muito ativo. Além disso, constatou-se que os idosos mais ativos fisicamente apresentavam menor indicativo de depressão. A realização de atividades leves também foi associada à redução dos níveis de depressão. A caminhada foi identificada como uma prática de atividade física eficaz para baixar os níveis de depressão quando feita em durações maiores (por minutos). Por fim, os idosos que gastavam mais energia em atividades diárias ou atividades físicas, como caminhadas, apresentavam baixos níveis de depressão em comparação aos que não praticavam nenhuma atividade ou praticavam pouca.

Tabela 3 – Artigos selecionados para compor o corpus da pesquisa, incluindo o título, nome do periódico, os autores, ano de publicação e o tipo de estudo.

(conclusão)

Autores/ Ano Título/	Tipo de estudo	Objetivo	Metodologia	Desfecho
GATO <i>et al.</i> , (2018) Saúde Mental e Qualidade de Vida de Pessoas Idosas.	Estudo Transversal Quantitativo	Avaliar o estado de saúde mental, índice de depressão, humor e qualidade de vida de idosos	O estudo foi realizado com 122 pessoas idosas de ambos os sexos, residentes do município do oeste catarinense, sem déficit de cognição. Ocorreu uma coleta de dados com o consentimento de todos. Os dados foram gerados com os instrumentos Whoqol- old, Whoqol-bref, escala de depressão geriátrica e questionário sociodemográfico e clínico, para analisar a qualidade de vida desses idosos.	Os resultados principais apontaram que 47,5% dos idosos estudados praticavam alguma forma de atividade física, sendo a hidroginástica e caminhada as mais comuns. O estudo demonstrou que a prática regular de atividade física exerce um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, incluindo a saúde mental. Durante a prática, são ativados mediadores químicos que possuem efeito calmante e relaxante, contribuindo para reduzir os sintomas de depressão.

Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Os resultados deste estudo indicaram que a prática de atividade física é um fator benéfico e positivo na redução dos níveis de depressão e melhora da qualidade de vida em idosos. Considerando que idosos passam por mudanças em seus corpos físicos e psicológicos, como a perda de massa óssea e a diminuição da facilidade de realização de atividades cotidianas, é importante reconhecer que essas mudanças podem levar a doenças como a depressão.

O estudo de Barbiero *et al.*, (2021) destacou que idosos com menor nível de atividade física apresentaram maior probabilidade de ter sintomas de depressão. Por outro lado, idosos com depressão severa tendem a ter uma baixa qualidade de vida (GATO *et al.*, 2018). Deste modo, fica evidente a importância dos idosos se movimentarem realizando atividade física, visto que isso traz diversos benefícios, incluindo melhorias na qualidade de vida tanto física quanto psicológica.

De acordo com Hernandez; Voser, (2019), idosos fisicamente ativos apresentam uma dimensão somatomotor mais avançada em comparação aos idosos sedentários. Esse resultado é positivo em relação à independência dos idosos, uma vez que a preservação da função somatomotor permite que eles realizem algumas atividades diárias sem precisar de ajuda. Constatou-se também que idosos que praticavam alguma atividade física apresentavam uma média bem menor de sintomas cognitivos da depressão em comparação aos sedentários, o que pode ser atribuído aos benefícios fisiológicos da atividade física, como a melhora do transporte de oxigênio para o cérebro, bem como aos benefícios psicológicos, como a redução dos níveis de ansiedade e depressão. Isso reforça a importância da prática regular de atividade física para uma boa qualidade de vida da pessoa idosa.

Em relação às práticas de atividade física mais comuns e escolhidas pelos idosos, Gato *et al.*, (2018) constataram que a caminhada e a hidroginástica foram as atividades físicas mais comuns entre os idosos de sua pesquisa; por serem atividades que não exigem grande esforço físico e promovem descontração e lazer. Além disso, Oliveira e colaboradores, (2019) ressaltaram a importância da caminhada na redução dos níveis de depressão, associando a prática de atividades leves em maior tempo durante a semana a menores níveis de depressão.

O estudo de Cassiano *et al.*, (2020), utilizou um protocolo misto de exercícios físicos que incluía exercícios funcionais em circuitos e caminhada, com o objetivo de melhorar pontos como flexibilidade e força muscular. O protocolo foi realizado duas vezes por semana durante 16 semanas, totalizando 32 semanas, com uma sessão semanal de 60 minutos de caminhada. Os resultados indicaram uma redução significativa nos sintomas depressivos da amostra, que passou de 25% para 4,2%, resultando em uma melhora significativa na Escala de Depressão Geriátrica.

O estudo de Cassiano *et al.*, (2020) também evidenciou que a atividade física pode ser um importante fator promotor da saúde e qualidade de vida dos idosos em diferentes aspectos, como o social, físico e psicológico. Esses achados reforçam a importância da atividade física na prevenção de problemas de saúde futuros, como a depressão, sentimentos de inutilidade e quedas, além de contribuir para a longevidade e qualidade de vida dos idosos.

No que se refere ao uso de medicamentos, embora sejam prescritos pelos médicos para aliviar e amenizar os sintomas, eles podem ter efeitos colaterais que afetam negativamente a saúde mental dos idosos, juntamente com outras questões de saúde. Oliveira *et al.*, (2019), constataram em seu estudo que o uso de medicamentos, quedas e comorbidades estão associados aos maiores indicativos de depressão. A presença de comorbidades pode muitas vezes levar a dependência e fragilidade nos idosos. Em um estudo realizado por Barbiero *et al.* (2021), foi evidenciado que os sintomas depressivos em idosos estavam associados a marcadores de fragilidade, fadiga/exaustão e redução do nível de atividade física. É notável, portanto, que a prática de atividade física é um meio não farmacológico que pode trazer benefícios significativos para a saúde dos idosos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A influência da atividade física na depressão em idosos é um tema de grande relevância e que tem despertado a atenção de diversos pesquisadores. Os estudos apresentados evidenciaram a importância da prática regular de atividade física na prevenção e tratamento da depressão em idosos, demonstrando sua efetividade em melhorar o estado emocional e físico desses indivíduos. Uma das conclusões mais importantes que se pode tirar a partir da análise dos estudos é a sua importância como meio de promoção de saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. Em suma, a prática regular de atividade física tem se mostrado uma estratégia efetiva na prevenção e tratamento da depressão em idosos. Além disso, é inegável que a prática regular de exercícios físicos pode trazer inúmeros benefícios à saúde física e mental dos idosos, como a prevenção de doenças, a manutenção da autonomia e independência, e a promoção do bem-estar psicológico.

As práticas de atividades leves foram enfatizadas como uma grande promissora para a diminuição dos níveis de depressão na pessoa idosa, principalmente no que diz respeito a caminhada que além de promover saúde e qualidade de vida para a pessoa idosa, promove também uma boa interação com

outras pessoas e com o meio ambiente, resultando assim em um progresso em todos os aspectos do idoso.

No entanto, ainda há muito a ser explorado nessa área, especialmente no que diz respeito aos efeitos específicos de diferentes tipos de exercícios físicos, às melhores estratégias para incentivar a prática regular de atividades físicas pelos idosos, e às interações entre atividade física e outros fatores que podem afetar a saúde mental dos idosos. Portanto, a realização de mais estudos nessa área é de extrema importância para aprofundar o conhecimento sobre o tema e fornecer subsídios para o desenvolvimento de políticas públicas e práticas clínicas mais efetivas na promoção da saúde e bem-estar dos idosos.

REFERÊNCIAS

BARBIERO, M. M. A.; LENARDT, M. H.; BETIOLLI, S. E.; HAMMERSCHMIDT, K. S. de A.; BINOTTO, M. A.; LETA, P. R. G. Marcadores de fragilidade física preditivos de sintomas depressivos em pessoas idosas da atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 24, no. 4, 2021. <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210125>.

CAMBOIM, F. E. de F.; NÓBREGA, M. O.; DAVIM, R. M. B.; CAMBOIM, J. C. A.; NUNES, R. M. V.; OLIVEIRA, S. X. Benefícios da Atividade Física na Terceira idade para a Qualidade de Vida. **Revista de Enfermagem UFPE**, vol. 11, no. 6, p. 2415–2422, 2017. <https://doi.org/10.5205/reuol.10827-96111-1-ED.1106201721>.

CASSIANO, A. D. N.; DA SILVA, T. S.; DO NASCIMENTO, C. Q.; WANDERLEY, E. M.; PRADO, E. S.; SANTOS, T. M. de M.; MELLO, C. S.; BARROS-NETO, J. A. Effects of physical exercise on cardiovascular risk and quality of life in hypertensive elderly people. **Ciencia e Saude Coletiva**, vol. 25, no. 6, p. 2203–2212, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>.

COSTA, M. J. M.; RAMOS-CERQUEIRA, A. T. de A. Sintomas depressivos, depressão e atividade física no envelhecimento: uma revisão integrativa. **Saúde Coletiva (Barueri)**, vol. 11, no. 67, p. 6911–6922, 2021. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i67p6911-6922>.

DANTAS, Hallana Laisa de Lima et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022. Disponível em: <http://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>

FERREIRA, K. V.; MELO, N. I. DEPRESSÃO EM IDOSOS: o papel do profissional farmacêutico. **Psicologia e Saúde em Debate**, vol. 4, no. 1, p. 44–60, 2018. <https://doi.org/10.22289/2446-922x.v4n1a3>.

GATO, J. M.; ZENEVICZ, L. T.; FAGANELLO MADUREIRA, V. S.; GAFFURI DA SILVA, T.; SEDREZ CELICH, K. L.; SILVA DE SOUZA, S.; MARTINS FURLAN DE LÉO, M. Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. **Avances en Enfermería**, vol. 36, no. 3, p. 302–310, 2018. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v36n3.68498>.

HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. D. C. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, vol. 19, no. 3, p. 718–734, 2019. <https://doi.org/10.12957/epp.2019.46912>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. 2018. **Agência IBGE Notícias**. Available at: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/>. Accessed on: 9 Nov. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação. 2022. **IBGE**. Available at: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Accessed on: 11 Nov. 2022.

MENEZES, G. R. S.; SILVA, A. S.; SILVÉRIO, L. C.; MEDEIROS, A. C. T. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, vol. 3, no. 2, p. 2490–2498, 2020. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-097>.

OLIVEIRA, D. V. de; PIVETTA, N. R. S.; OLIVEIRA, G. V. do N. de; SILVA, D. A. da; JÚNIOR, J. R. A. do N.; CAVAGLIERI, C. R. Fatores intervenientes nos indicativos de depressão em idosos usuários das unidades básicas de saúde de Maringá, Paraná, 2017. **Epidemiologia e serviços de saúde : revista do Sistema Unico de Saúde do Brasil**, vol. 28, no. 3, p. e2018043, 2019. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742019000300010>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Depressão. 2022. **OMS**. Available at: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1. Accessed on: 9 Nov. 2022.

PEREIRA-ÁVILA, F. M. V.; LAM, S. C.; GOULART, M. de C. e. L.; GÓES, F. G. B.; PEREIRA-CALDEIRA, N. M. V.; GIR, E. Fatores Associados Aos Sintomas De Depressão Entre Idosos Durante a Pandemia Da Covid-19. **Texto & Contexto - Enfermagem**, vol. 30, p. 1–15, 2021. .

RAMOS, F. P.; SILVA, S. C. da; FREITAS, D. F. de; GANGUSSU, L. M. B.; BICALHO, A. H.; SOUSA, B. V. de O.; RAMETTA, Z. M. de J.; RAMETTA, F. de J.; RAMETTA, F. de J.; RAMETTA, L. P. M.; NASCIMENTO, C. I. C.; SANTOS, S. H. S.; GUIMARÃES, T. A. Fatores associados à depressão em idoso. **Electronic Journal Collection Health**, vol. 19, p. e239, 2019. <https://doi.org/10.25248/reas.e239.2019>.

ROCHA, J. A. da. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista FAROL**, vol. 6, no. 6, p. 77–89, 2018. .

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. L. R. Depressão nos idosos: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Journal of Physical Education**, vol. 8, no. 3, p. 91–98, 2002. .

TEIXEIRA, C. M.; NUNES, F. M. .; RIBEIRO, F. M. .; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de psicología del deporte**, vol. 16, no. 3, p. 55–66, 2016. .

VIANA, A. M.; JUNIOR, G. A. Qualidade De Vida Em Idosos Praticantes De Atividades Físicas. **Psicologia e Saúde em Debate**, vol. 3, no. 1, p. 87–98, 2017. <https://doi.org/10.22289/2446-922x.v3n1a7>.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois durante toda essa jornada foi Ele que me manteve firme, pude sentir o cuidado e o amor Dele para comigo. Essa minha conquista tem muito do meu Deus.

Agradecimento especial aos meus pais, Valquiria e Roberto e aos meus irmãos Raylla, Renan e Renally por todo amor e incentivo e por todas as vezes que disseram que eu iria conseguir.

Ao meu noivo, Iuri, agradeço por todo companheirismo durante esse período e por todas as vezes que você dizia que tudo iria dar certo, você foi essencial nesse processo.

Agradeço ao meu amigo Yure pelos anos de amizade e por todo apoio durante essa minha jornada, em tantas situações ele sempre esteve presente e nunca mediu esforços para me ajudar.

Aos meus amigos que permaneceram comigo desde o ensino fundamental em especial a Mysael e Madjorie por toda ajuda em tantas situações durante essa jornada.

Agradeço as minhas colegas de turmas Andreza, Anabiafy e Grazielly por terem tornado esse processo mais leve desde os trabalhos realizados em grupos até o fim de tudo.

Não poderia deixar também meu agradecimento especial a minha prima Fabiana, que foi minha maior ajuda durante todo esse período, sempre esteve presente em tudo e me ajudou até o fim.

E por fim, a minha professora e orientadora Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, pela paciência, por toda ajuda e orientação.