



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

BRUNA RAFAELA DE VASCONCELOS LIMA

**DEPRESSÃO ENTRE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

CAMPINA GRANDE PB
2016

DEPRESSÃO ENTRE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

BRUNA RAFAELA DE VASCONCELOS LIMA

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para obtenção do título de Enfermeira.

Orientadora: Profa. Ms. Jacqueline Santos da Fonsêca Almeida Gama.

É expressamente proibida 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 da dissertação.

L732d Lima, Bruna Rafaela de Vasconcelos.
Depressão entre idosos ativos e sedentários [manuscrito] :
uma revisão integrativa / Bruna Rafaela de Vasconcelos Lima. -
2016.
21 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Enfermagem) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de
Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.
"Orientação: Profa. Ma. Jacqueline Santos da Fonsêca
Almeida Gama, Departamento de Enfermagem".

1. Idosos. 2. Depressão. 3. Atividade física. 4. Exercício
físico. I. Título.

21. ed. CDD 616.852 7

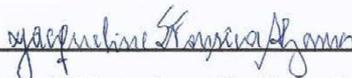
BRUNA RAFAELA DE VASCONCELOS LIMA

DEPRESSÃO ENTRE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS – UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Estadual Da Paraíba UEPB como requisito para o título de Enfermeira.

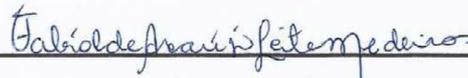
Aprovada em: 21/12/2016.

BANCA EXAMINADORA

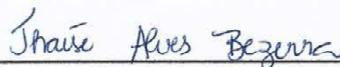


Profa. Mestre Jacqueline Santos Da Fônsca Almeida Gama

Orientadora



Profa. Doutora Fabíola Araújo Leite Medeiros



Profa. Mestre Thaise Alves Bezerra

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado discernimento para vencer todos os obstáculos que surgiram no decorrer de toda graduação.

A minha família, em especial meu esposo Felipe Gustavo, minha Mãe Clarice Miriam e minha irmã Pollyanna Vasconcelos, por todo suporte e incentivo para que eu seguisse em frente, mesmo diante das dificuldades.

A minha orientadora Professora Jacqueline Gama, que não se recusou momento algum em me ajudar e apoiar para que a conclusão deste trabalho fosse possível.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

RESUMO

Introdução: A depressão é um grave problema de saúde pública e quando acomete o idoso pode provocar sérios agravos em sua qualidade de vida. A prática de atividade física tem modificado a forma de prevenir e lidar com a depressão na pessoa idosa. **Objetivo:** Comparar através da revisão de artigos a presença sintomas de depressão entre os idosos que realizam alguma prática de atividade física e idosos sedentários. **Método:** Realizou-se uma revisão integrativa. A busca foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), na Base de Dados em Enfermagem (BDENF) e na Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados os cruzamentos dos descritores “idosos” “and” “depressão” “and” “atividade física” e “idosos” “and” “depressão” “and” “exercício”. **Resultados:** Foram encontrados 24 artigos na BVS e selecionados 6 para compor este trabalho e na SciELO, foram encontrados 18 artigos, mas nenhum novo artigo foi incluído. **Conclusão:** Verificou-se em todos os artigos que a prática de atividade física pode prevenir e reduzir os sintomas de depressão na pessoa idosa.

Descritores: Idosos; Depressão; Atividade física; Exercício.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVO	10
3 MÉTODO.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas tem acontecido um aumento significativo da população idosa em todo o mundo. No Brasil, em 2010, a população idosa representava 10,8% da população, quase 20,5 milhões de pessoas. Estima-se que em 2050 a expectativa de vida seja de 81,3 anos e que em 2025 o Brasil seja o sexto país com o maior número de população idosa. (IBGE, 2010).

O processo de envelhecimento pode trazer consigo algumas morbidades que estão ligadas a ele. “Sendo o envelhecimento um processo dinâmico e progressivo, geralmente caracterizado por alterações morfológicas, físicas, psicológicas, fisiológicas e bioquímicas que tendem a agravar as condições de vida da pessoa idosa” (COELHO et al. 2013 *apud* GONÇALVES et al. 2014, p. 81). Dentre estas morbidades, uma que tem estado em destaque e com alta prevalência em idosos é a depressão. A depressão é considerada hoje em dia, um grave problema de saúde pública que atinge pessoas de todas as idades, acarretando a sentimentos de tristeza e isolamento social.

A depressão pode ser definida como uma síndrome psiquiátrica que afeta a população de modo geral, tendo como principais sintomas a baixa no humor e a perda de interesse por praticamente todas as atividades diárias. (BASTISTONI, 2005 *apud* GONÇALVES et al., 2014).

Diversos fatores podem estar associados ao desencadeamento da depressão na pessoa idosa, inclusive aspectos de ordem biológica, como as patologias já existentes. Porém, a maioria dos fatores está diretamente relacionada as questões psicológicas e de ordem social, como exemplo: solidão, dificuldade em aceitar uma nova vida, dificuldade em aceitar o surgimento de uma nova patologia e uma falta de ocupação com trabalho, por exemplo. (FREITAS et al., 2007 *apud* SOUZA; SOUZA; SUZUKI, 2012).

Muitos danos são causados na vida de idosos acometidos pela depressão. Para os autores acima citados dentre todos os danos que a depressão acarreta, as principais consequências são: a perda da autonomia, o agravamento de patologias já existentes, o aumento do risco de suicídio e a redução da qualidade de vida.

A atividade física tem sido defendida por muitos autores como uma solução não farmacológica para redução e cura dos níveis de depressão em idosos. Sendo a atividade física um recurso essencial e que pode auxiliar na manutenção da saúde, na prevenção de doenças e da capacidade funcional dos idosos. (DOMINGUES & NERI, 2009 *apud* GONÇALVES et al. 2014).

Diante do exposto, através da revisão de artigos este estudo busca analisar: qual o efeito da atividade física com relação à depressão em idosos?

2 OBJETIVO

Comparar, através da revisão de artigos científicos, a presença de sintomas de depressão entre idosos ativos e sedentários, evidenciando qual a relação da atividade física com a depressão na pessoa idosa.

3 MÉTODO

Para alcançar o objetivo proposto neste estudo, o método utilizado foi o de Revisão Integrativa. A revisão integrativa tem como finalidade reunir e resumir o conhecimento científico já produzido sobre o tema investigado, ou seja, permite buscar, avaliar e sintetizar as evidências disponíveis para contribuir com o desenvolvimento do conhecimento na temática. (MENDES, 2008).

Para elaboração do presente estudo foram seguidas etapas, tais como: definição da questão norteadora, objetivo da pesquisa, a busca de artigos científicos, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão dos artigos, análise dos dados obtidos e apresentação e discussão dos resultados.

A busca das publicações indexadas foi realizada em Outubro de 2016 nas seguintes bases de dados: Base de Dados em Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para isso, foi utilizado o banco de dados *on line* da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Optou-se por estas bases de dados e biblioteca por compreender que alcançam a literatura publicada nos países da América Latina e Caribe, como também referências técnico-científicas brasileiras em enfermagem e incluem periódicos conceituados da área da saúde. Para complementar a busca das publicações foi realizada em Dezembro, do corrente ano, pesquisas na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foi utilizado em todas as pesquisas o cruzamento dos descritores “idosos”, “depressão”, “atividade física” e por conseguinte “idosos”, “depressão” e “exercício”. Destaca-se que foi utilizado “and” entre cada um dos descritores.

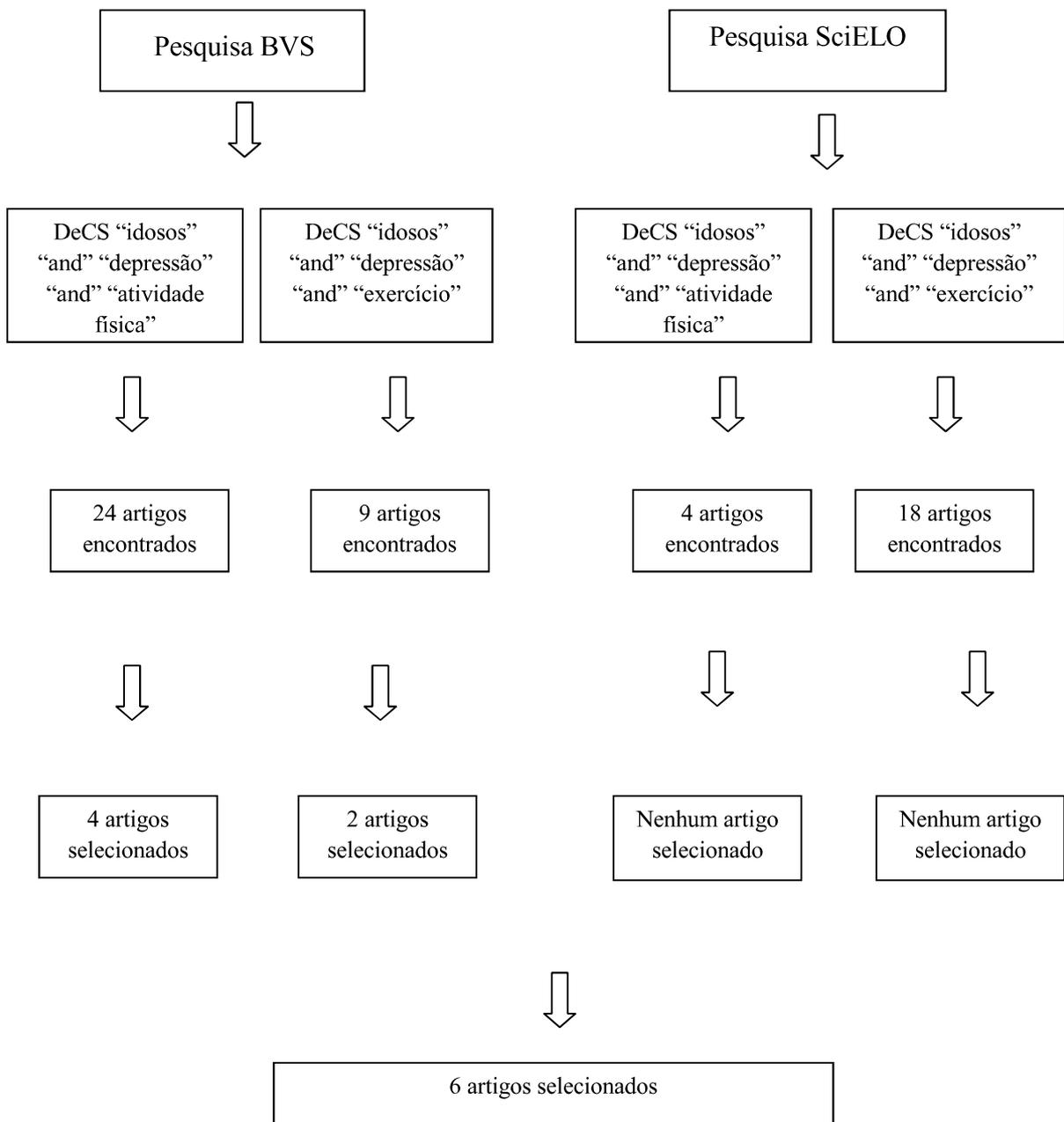
Foram incluídos nesta revisão os artigos elaborados a partir de pesquisas que abordassem a depressão em idosos praticantes ou não de atividade física, publicadas em português, que apresentassem texto completo e que tivessem sido publicados entre os anos de 2011 a 2015. Foram excluídos os trabalhos que não atendiam aos critérios pré-estabelecidos.

Em pesquisa realizada na BVS, no cruzamento “idosos” “and” “depressão” “and” “atividade física” foram encontrados 24 artigos, dos quais 3 repetiram-se. Foram lidos e avaliados os resumos destes e selecionados para fazer parte deste trabalho 4 artigos que correspondiam a temática. Ainda na BVS no cruzamento “idosos” “and” “depressão” “and” “exercício” foram encontrados 9 artigos, destes 4 já haviam aparecido na pesquisa anterior e 2 foram selecionados, lidos e fizeram parte da construção deste trabalho. Já na pesquisa realizada na SciELO foram encontrados 18 artigos no cruzamento “idosos” “and” “depressão” “and” “exercício”, destes 3 repetiram-se na pesquisa realizada na BVS e já haviam sido

incluídos para construção deste trabalho e 7 artigos estavam escritos apenas em inglês. Dos 18 artigos encontrados nenhum novo artigo foi selecionado. Já no cruzamento “idosos” “and” “depressão” “and” “atividade física” apareceram 4 artigos aos quais 3 já haviam surgido na pesquisa anterior e 1 artigo estava escrito apenas em inglês, desta forma nenhum novo artigo foi selecionado.

Esquema da obtenção da amostra de estudo do trabalho “ Comparação dos níveis de depressão entre idosos ativos e sedentários”

Esquema 1:



4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na presente revisão integrativa, analisou-se seis artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos, apresentados na tabela 1.

Tabela 1 – Apresentação da síntese de artigos incluídos na revisão integrativa

Título do Artigo	Autores/ Ano de publicação	Objetivos	Resultados	Conclusão
Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física	Gonçalves et al. 2014	Verificar se existe diferença entre sintomas depressivos e qualidade de vida em idosos de diferentes faixas etárias praticantes de atividade física.	Os idosos ativos, apresentam diferenças entre as médias nas variáveis de sintomatologia depressiva e qualidade de vida.	Os idosos ativos apresentam qualidade de vida satisfatória e ausência de sintomas depressivos, em todos os grupos de idade.
Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos	Ferreira et al. 2014	Avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos.	Apenas o G5 (grupo controle) obteve pontuação para depressão (n=12, 50%).	A prática regular de exercícios físicos pode contribuir para redução de sintomas depressivos em idosos.
O baixo consumo de oxigênio tem reflexos nos escores de depressão.	Antunes et al. 2014	Investigar os efeitos de diferentes tipos de exercício físico nos escores indicativos de depressão em idosos.	Os grupos de caminhada e cicloergômetro, apresentaram redução nos escores de depressão.	Exercícios aeróbios são mais efetivos em promover reduções em escores de depressão de idosos.
Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior	Melo et al. 2014	Comparar diferentes intervenções com exercícios físicos na Qualidade de Vida e nos sintomas depressivos em idosos depressivos.	Após três meses de intervenção, somente os grupos aeróbio (p=0,01) e força (p=0,02) reduziram significativamente os sintomas depressivos.	Tanto o Treinamento Aeróbio quanto o Treinamento de Força com intensidade moderada podem contribuir para a redução dos sintomas de depressão em

Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários	Minghelli et al. 2013	Comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	O Grupo Sedentário apresentou 38 vezes mais de probabilidade de vir a desenvolver sintomas de ansiedade e depressão.	idosos. A prática da atividade física pode representar um fator importante para reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos.
Atividade física e nível de depressão em idosas	Souza B. Serra J. Suzuki S. 2012.	Verificar a influência da prática de exercícios físicos na ocorrência de sinais sugestivos de depressão geriátrica.	Das 15 idosas entrevistadas, 12 apresentaram grau normal, 3 depressão média e nenhuma depressão moderada/severa.	A prática de atividade física, possivelmente contribui para uma melhora na capacidade funcional reduz os níveis de depressão geriátrica.

Dentre os artigos incluídos na revisão integrativa, dois foram escritos por profissionais da área de Educação Física, um foi escrito por estudiosos da neurociência e doença de Alzheimer, um por profissionais da área de psicologia, biociências e matemática, computação e cognição. E dois não foi possível identificar a área profissional dos autores.

Dos artigos avaliados, dois realizaram suas pesquisas em academias, sendo que desses dois, um também desenvolveu sua pesquisa em um grupo para terceira idade, um foi desenvolvido em uma instituição para idosos, um em um centro para pessoas com doença de Alzheimer e instituto de neurologia, um em um projeto de extensão universitária e um não deixou claro o local de realização da pesquisa.

Cada artigo foi publicado em uma revista diferente: Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ConScientiae Saúde, Revista de Psiquiatria Clínica, Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Kairós Gerontologia.

Quanto ao tipo de delineamento das pesquisas, evidenciou-se três estudos de corte transversal, um estudo longitudinal, e em dois artigos não ficou claro o tipo de estudo. Em relação ao ano de publicação dos artigos, um foi publicado em 2012, um em 2013 e os outros quatro no ano de 2014.

No que diz respeito as amostras, em quatro estudos eram compostas por idosos acima de 60 anos, e em dois por idosos a partir de 65 anos. Apenas em um estudo a amostra foi composta apenas por mulheres idosas. Na maioria dos artigos os estudos dividiram os grupos de idosos em amostras de praticantes de exercício físico e grupo controle. Também, em quatro artigos as pesquisas foram realizadas com idosos que já praticavam atividade física.

Foram utilizados para pesquisa métodos de estimulação física de várias categorias, como: musculação, caminhada, hidroginástica, aeróbio, Pilates, treinamento resistido com peso e atividades de lazer. Tais exercícios foram realizados, no mínimo, 3 vezes por semana, sendo que em um dos estudos foram realizados no mínimo 2 vezes por semana. Dois dos estudos deixavam claro que os idosos não poderiam estar fazendo uso de antidepressivo e um dos artigos indicava que os idosos deveriam estar fazendo uso de antidepressivo há pelo menos 1 mês, assim como ter sido diagnosticado com depressão maior.

Para avaliação do nível da depressão nos idosos, foi utilizada em quatro artigos a Escala Geriátrica de Depressão. Mais conhecida como Geriatric Depression Scale (GDS), desenvolvida há mais de 20 anos, especificamente para avaliar idosos. De acordo com a soma das pontuações das respostas compatíveis com depressão, a avaliação é classificada de 0-10 pontos como normal, 11-20 como depressão média e 21-30 depressão moderada/severa. (SOUZA et al., 2012 *apud* SOUZA, SERRA, SUZUKI, 2012). Em uma das pesquisas foi utilizada a escala de Ansiedade e depressão para Hospital Geral. Esta escala é constituída por 14 itens, subdivididas em duas escalas, dos quais 7 itens medem a ansiedade (HADS-A) e os outros 7, a depressão (HADS-D). E em uma pesquisa foi utilizada a escala de Hamilton, na qual escores acima de 25 pontos são característicos de pacientes gravemente deprimidos, escores entre 18 e 24 pontos, pacientes moderadamente deprimidos e escores entre 7 e 17 pontos, pacientes com depressão leve (MORENO et al. 1998).

Em todos os artigos analisados para esta revisão integrativa, os resultados indicaram que quando comparadas as amostras de idosos sedentários e ativos, aqueles que realizaram estímulos físicos, não apresentaram elevação nos escores de depressão, ou simplesmente diminuíram seus níveis de depressão. Já nos idosos sedentários não foram relatados alterações nos escores de depressão, porém quando comparados os grupos ativos com os sedentários, este apresentou uma pontuação significativamente maior nos níveis de depressão.

Dois artigos concluíram em suas pesquisas que os praticantes de ginástica tiveram pontuação menor na escala de depressão em comparação com os praticantes de musculação, hidroginástica e Pilates. “A ginástica, quando praticada regularmente, possibilita a aquisição de habilidades que auxiliam na prevenção da senilidade precoce, esclerose vascular, debilidade física, depressão e outras doenças de origem degenerativa” (SILVA, 2013 *apud* FERREIRA et al. 2014, p. 408).

O índice de depressão elevado no gênero feminino foi evidenciado em um dos estudos e destacado que tal evento pode ser percebido pelo fato das mulheres procurarem mais os serviços de saúde e tal diagnóstico ser mais facilmente identificado. Outra realidade destacada por esta pesquisa foi a elevação nos escores de ansiedade e depressão em idosos que viviam sozinhos, assim como idosos com menor índice de habilitações literárias. Em um outro estudo distinto Barroso & Tapadinhas (2006) *apud* PEREIRA (2010) verificaram que os idosos solteiros e divorciados apresentaram maiores níveis de solidão do que os casados. O mesmo acontece relativamente ao nível do entendimento pessoal da preocupação familiar, sendo percebido que os idosos que receberam mais visitas de amigos e familiares os que menos apresentaram sentimentos de solidão. Tudo isto reforça a ideia que o isolamento social pode agravar os níveis de depressão nos idosos. Este mesmo estudo relata que a redução dos níveis de ansiedade e depressão nos idosos pode não se dar apenas pela prática da atividade física, mas também pelo fato da mesma ser realizada em grupo.

Outro artigo concluiu em sua pesquisa que apenas os idosos submetidos a exercícios aeróbicos e de força conseguiram reduzir os sintomas de depressão. Motl et al. (2005) *apud* MORAES et al. (2007) compararam exercícios de resistência e flexibilidade com aeróbios, realizados com a mesma duração e frequência em idosos sem quadro clínico de depressão. Embora ambos tenham reduzido os sintomas depressivos logo após a intervenção, os exercícios aeróbios promoveram maiores resultados. Já King (1993) et al. *apud* MORAES et al. (2007) não encontraram diferença nos resultados quando compararam diferentes intensidades de exercícios aeróbios. Entretanto, a frequência da prática das atividades foi um fator determinante na redução dos sintomas de depressão. Por outro lado Haboush (2006) et al. *apud* MORAES et al. (2007) promoveram aulas de dança de salão em idosos depressivos durante 8 semanas, com a frequência de apenas uma vez por semana, e não obtiveram resultados nos sintomas de depressão. De qualquer forma, tais pesquisas revelam que os exercícios de baixa, média e alta intensidade desde que realizados com frequência regular, são capazes de produzir resultados significativos na qualidade de vida dos idosos, inclusive para manutenção dos aspectos sociais.

Os resultados apresentados permitem concluir que a elevação da idade pode acelerar ou facilitar o aparecimento de sintomas de depressão e que a prática regular de exercícios físicos, principalmente as atividades aeróbicas e de força, são capazes de reduzir e prevenir esses sintomas em idosos.

Tendo em vista as alterações funcionais e fisiológicas que ocorrem no processo de envelhecimento, nota-se a importância de manter-se ativo para o idoso. Isso envolve uma série de conceitos e hábitos de vida que podem beneficiar a qualidade de vida e de saúde desses idosos. A atividade física se apresenta como uma das alternativas existentes para contribuir na manutenção da capacidade funcional de idosos, bem como de suas habilidades cognitivas (FERREIRA et al. 2012).

Nota-se que a prática de atividade física realizada em grupo e sob observação se tornam mais eficazes. Tal prática acrescenta outras vantagens: discutir a ideia de que os seus problemas não são únicos e inalteráveis, descobrir afinidades em comum, diminuir o isolamento sentido por alguns idosos, aumentar a autoestima e fazer o idoso sentir-se valorizado e útil. Os idosos quando estão em grupo sentem-se mais animados, melhorando sua participação na vida da comunidade a qual faz parte, além de desenvolver sua autonomia pessoal (JACOB, 2007 *apud* TEIXEIRA, 2010). Sugere-se, então, que a prática regular de exercícios físicos seja cada vez mais prescrita para os idosos, diagnosticados ou não com depressão, tendo em vista que a prática de exercícios regularmente melhora a capacidade física, mental e social do idoso.

Para a população acima de 65 anos, o Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM) preconiza atividade aeróbia de intensidade de 40 a 60% da frequência cardíaca de reserva, ou 11 a 13 na escala de Borg, com duração de 20 minutos e frequência de três vezes por semana”. Na escala de Borg a percepção vai de 0 a 10, desde “repouso” até “máximo”. Quanto mais próximo de 0 (zero), significa que a sessão de treino foi de baixa intensidade, assim como, quanto mais próximo de 10 (dez), maior foi a intensidade do exercício. A classificação da intensidade do exercício é multiplicada pela duração da sessão do treinamento em minutos, a partir daí, chega-se a um número que representa a magnitude da sessão de treinamento (MORAES et al., 2007).

A depressão é, sem dúvidas, uma grave desordem psíquica que leva o indivíduo a perda da autonomia e ao agravamento de patologias preexistentes. No caso da pessoa idosa, acelera a falta de autocuidado, levando-o a sentir menos vontade de realizar uma atividade física e, assim, agravando o caso de saúde física e psíquica do idoso.

Sendo detectados sintomas de depressão em qualquer nível na pessoa idosa, deve-se cercar-se de cuidados de todas as áreas profissionais a fim de evitar o agravamento dos sintomas. Neste sentido, a enfermagem possui de um papel fundamental, não devendo focar apenas no cuidado medicamentoso, mas também sendo passiva de escuta e focando na interação enfermeiro *versus* paciente, na qual este reconhece sua importância no tratamento e auxilia na manutenção ou exclusão dos sintomas da depressão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta investigação, foram encontrados artigos que verificaram qual a relação da prática de atividade física com a diminuição ou prevenção de sintomas de depressão em idosos. Também foram identificadas pesquisas que compararam diferentes modalidades de exercício e sua relevância na depressão geriátrica.

Verificou-se em todos os artigos que a prática de atividade física, no mínimo três vezes por semana, é capaz de prevenir e reduzir os níveis depressores na pessoa idosa e que as modalidades de atividade aeróbica e de força são as que mais apresentam resultados satisfatórios diante desta questão. Porém, destaca-se que são necessários mais estudos referentes à atividade física e sua influência diante da depressão na pessoa idosa, estudos conclusivos e diretos diante de qual modalidade é mais efetiva para reduzir e/ou prevenir os sintomas de depressão nesse grupo etário.

Espera-se que os conhecimentos revelados por este estudo possam ampliar as possibilidades de uma melhor distribuição de atividades físicas para os idosos, de uma forma que eles possam conviver mais entre si e com a sociedade de modo geral. Tendo sido percebido nas pesquisas fatores positivos quanto a realização de atividades em grupo, apoia-se que tal prática seja realizada em áreas públicas, tornando-se mais acessível, aumentando a interação e diminuindo os custos para os municípios, tornando a atividade prática e consequentemente mais fácil de ser aplicada.

Espera-se, ainda, que a prática de atividade física, tendo em vista seus inúmeros benefícios, seja sempre utilizada como meio não farmacológico para prevenir e tratar os sintomas de depressão em idosos.

ABSTRACT

Introduction: Depression is a serious public health problem and when it affects the elderly can cause serious problems in their quality of life. The practice of physical activity has modified the way to prevent and deal with depression in the elderly. **Objective:** Compare through the review of articles the presence of symptoms of depression among the elderly who perform some physical activity and sedentary elderly. **Methods:** An integrative review was carried out. The research was carried out in the Virtual Health Library (VHL), the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), the Nursing Database (BDENF) and the Scientific Electronic Library Online (SciELO). The crossings of the descriptors "elderly" and "" depression "" and "" physical activity "and" elderly "and" depression "and" exercise "were used. **Results:** We found 24 articles in the VHL and selected 6 to compose this work and in SciELO, 18 articles were found, but no new article was included. **Conclusion:** It has been found in all articles that practicing physical activity can prevent and reduce the symptoms of depression in the elderly.

Keywords: Elderly; Depression; Physical activity; Exercise.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Hanna Karen Moreira; et al. O baixo consumo de oxigênio tem reflexos nos escores de depressão em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v.17, n. 3, p.505-515, 2014. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n3/1809-9823-rbgg-17-03-00505.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2016.
- 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, 15 ago. 2014. Disponível em: < <http://www.redalyc.org/pdf/929/92932100011.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2016.
- GONÇALVES, Andréa Kruger; et al. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.17, n.3, p.79-94, set. 2014. Disponível em:< <file:///C:/Users/daniela/Downloads/21674-55572-1-SM.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2016.
- IBGE. Censo Demográfico 2010 – Características Gerais da População. Resultados da Amostra. IBGE, 2010. Disponível em: <http://censo2010.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 02 de Nov. 2016.
- MELO, Bianca; et al. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, Pelotas, v.19, n.2, p. 205-214, Marc. 2014. Disponível em:< <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/3237/pdf162>>. Acesso em: 20 out 2016.
- MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO , Cristina Maria. Revisão Integrativa: Método de Pesquisa Para a Incorporação de Evidências na Saúde e na Enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n.4, p. 758-764, out-dez 2008. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>>. Acesso em: 06 dez. 2016.
- MINGHELLI, Beatriz, et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 40, n.2, p. 71-76, 2013. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v40n2/v40n2a04.pdf>>. Acesso em: 06 dez 2016.
- MORAES, Helena, et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria**, Rio Grande do Sul. V.29, n.1, p.70-79, 2007. Disponível

em:< <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a14.pdf>>. Acesso em 15 nov. 2016.

MORENO, Ricardo Alberto; MORENO, Doris Hupfeld. Escalas de depressão de Montgomery & Asberg (MADRS) e de Hamilton (HAM-D). **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v.25, n.5, p.262-272, 1998.

PEREIRA, Liliana Patrícia Teixeira; **Solidão e Depressão no Idoso Institucionalizado: A Intervenção da Animação Sociocultural**. 2010. 93 f. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências da Educação) - UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO – PÓLO DE CHAVES, Portugal, 2010. Disponível em:< https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/701/1/MsC_lptpereira.pdf>. Acesso em: 06 dez 2016.

SOUZA, Daniela Barcelos De; SERRA, Andrey Jorge; SUZUKI, Frank Shiguemitsu. Atividade física e nível de depressão em idosas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa. V.16, n.1, p.3-6 Julh 2012. Disponível em:< <file:///C:/Users/daniela/Downloads/10261-18067-1-PB.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2016.

TEIXEIRA, Liliana Márcia Fernandes. **Solidão, Depressão E Qualidade De Vida Em Idosos: Um Estudo Avaliativo Exploratório e Implementação-Piloto De Um Programa De Intervenção**. 2010. 92 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade De Lisboa Faculdade De Psicologia, Lisboa, 2012. Disponível em:< http://repositorio.ul.pt/jspui/bitstream/10451/2608/1/ulfp037460_tm_tese.pdf>. Acesso em 06 dez 2016.