



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ERIKA CRISTIAN DE SOUZA CAETANO

**OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO EM IDOSOS**

**CAMPINA GRANDE – PB
2019**

ERIKA CRISTIAN DE SOUZA CAETANO

**OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO EM IDOSOS**

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento as exigências para conclusão de curso.

Orientador: Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto

CAMPINA GRANDE – PB
2019

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.

C128e Caetano, Erika Cristian de Souza.
Os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento da depressão em idosos [manuscrito] / Erika Cristian de Souza Caetano. - 2019.
16 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Atividade física. 2. Envelhecimento. 3. Ansiedade. 4. Depressão. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

ERIKA CRISTIAN DE SOUZA CAETANO

OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO EM IDOSOS

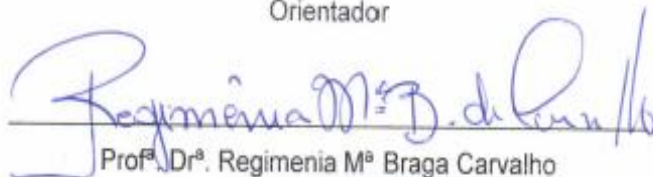
Artigo apresentado como Trabalho de
Conclusão de Curso – TCC, ao Departamento
de Educação Física da Universidade Estadual
da Paraíba em cumprimento as exigências para
conclusão de curso.

Aprovado em, 10/06/2019

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Manuel Freire de Oliveira Neto
Orientador



Prof. Dr. Regiménia M. Braga Carvalho
Membro examinador



Prof. Dr. Alvaro Luiz de Pessoa Farias
Membro examinador

CAMPINA GRANDE – PB

JUNHO- 2019

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. MATERIAIS E MÉTODOS	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	8
4. CONCLUSÃO.....	11
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	13

OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS

CAETANO, Erika Cristian de Souza¹

RESUMO

O aumento da população idosa nas últimas décadas aponta para a necessidade de prevenir, ou pelo menos atenuar, o desamparo desta população. Diante disto, a grande preocupação está em agregar qualidade de vida a população idosa, nesse contexto, a atividade física se destaca por promover inúmeros benefícios à saúde física, biológica, social e mental dos idosos. Teve como objetivo analisar e discutir sobre os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento da depressão em idosos. O presente trabalho trata-se de uma revisão sistemática, considerando as publicações relevantes a respeito do tema a partir de artigos científicos nacionais e internacionais disponíveis nas bases de dados PubMed, Scielo, Google Acadêmico e ScienceDirect. A prática de atividade física foi capaz de reduzir e até mesmo reverter quadros de depressão, como também prevenir sintomas em pessoas com predisposição a este tipo de patologia, melhorando de maneira geral a saúde mental do idoso. Assim, podemos concluir que a atividade física contribui de diferentes maneiras na saúde mental do idoso, aumentando os níveis de autoestima, enquanto os níveis de depressão são diminuídos, à medida que a frequência da prática de atividade física aumenta.

Palavras-chave: Atividade física; Ansiedade; Envelhecimento; Depressão.

1. *Aluna de Graduação do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.*

1. Undergraduate student of the baccalaureate course in Physical Education of the State University of Paraíba

THE EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF DEPRESSION IN ELDERLY.

CAETANO, Erika Cristian de Souza¹

ABSTRACT

The increase of the elderly population in recent decades points to the need to prevent, or at least mitigate, the homelessness of this population. Given this, the main concern is to add quality of life to the elderly population, in this context, physical activity stands out for promoting numerous benefits to the physical, biological, social and mental health of the elderly. had as objective analysis and discussion of the effects of physical activity on the prevention and treatment of depression in the elderly. The present work It is a systematic review, considering the relevant publications on the subject from national and international scientific articles available in the PubMed, Scielo, Academic and ScienceDirect databases. The practice of physical activity was able to reduce and even reverse depression, as well as to prevent symptoms in people with predisposition to this type of pathology, improving in general the mental health of the elderly. Thus, we can conclude that physical activity contributes in different ways to the mental health of the elderly, increasing the levels of self-esteem, while the levels of depression are diminished, as the frequency of the practice of physical activity increases.

Key words: Physical activity; Anxiety; Aging; Depression.

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fator que ocorre naturalmente em todos os indivíduos afetando fisiologicamente o comportamento social e biológico (GONÇALVES, F. B., et al, 2015). Nesse caso, o aumento da população idosa está relacionada à prevalência elevada de doenças crônico-degenerativas, dentre elas aquelas as que afetam o funcionamento do sistema nervoso central, como as enfermidades neuropsiquiátricas, especialmente a depressão. Contudo, mesmo o envelhecimento normal apresentando efeitos na lentidão dos processos mentais, isto não quer dizer que perde as representa funções cognitivas.

A população idosa apresenta maior vulnerabilidade para problemas de saúde e os transtornos do humor são frequentes entre estes indivíduos, com destaque para a depressão e os sintomas depressivos (PINHO MX., et al, 2009). Onde Rocha, J.A, (2018) confirma que o envelhecimento traz ao ser humano uma série de mudanças psicológicas, na qual pode originar na dificuldade de se adaptar a novos papéis, por se relacionar com uma complexa rede de fatores físicos, psicológicos, sociais, econômicos e culturais.

As origens da depressão no idoso constituem - se a partir de fatores genéticos, eventos vitais, como luto e abandono, e doenças incapacitantes, entre outros. Competem evidenciar que a depressão no idoso sempre vem associada a perda da qualidade de vida relacionada ao isolamento social e ao surgimento de doenças clínicas graves. Podendo resultar em falta de motivação, necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afetivas e sociais, dificuldade de se adaptar às mudanças rápidas, alterações psíquicas que exigem tratamento, depressão, hipocondria, somatização, paranoia, suicídios e, por fim, baixas autoimagem e autoestima. (VECCHIA, et al. 2005). Para Assis e Araújo (2004), as mudanças fisiológicas do envelhecimento, combinadas com a inatividade física, ocasionam processos patológicos que podem levar o idoso a uma perda progressiva de autonomia e independência. Assim, idosos que se mantém ativo ao longo da vida apresentam ganhos na saúde, com maior autonomia e independência (CRESS ET AL., 1999).

A depressão caracteriza-se por alterações psicopatológicas diversas que podem diferenciar-se em relação à sintomatologia, gravidade, curso e prognóstico (SILVA, E. et al, 2012). pode acometer qualquer faixa etária, classe social ou cultural, muito frequente nos dias atuais. Trazendo dor, sofrimento tanto ao paciente, quanto a famílias, gerando um desequilíbrio na estrutura familiar e nas relações interpessoais (OLIVEIRA,D. G. et al, 2016). A depressão é um problema de saúde pública, em que cerca de 154 milhões de pessoas são afetadas mundialmente, e os idosos se encaixam neste contexto com um percentual de 15% de prevalência para algum sintoma depressivo (SILVA, E. et al, 2012).

Os sintomas mais comum da depressão são: Sintomas do estado de humor (Deprimido/disfórico, irritabilidade tristeza, desânimo sentimento de abandono, sentimento de inutilidade, diminuição da auto-estima Retraimento social/solidão, anedonia e desinteresse, idéias autodepreciativas, idéias de morte, tentativas de suicídio); Sintomas neurovegetativos (Inapetência, emagrecimento, distúrbio do sono, perda da energia, lentificação psicomotora, inquietação psicomotora, hipocondria, dores inespecíficas); Sintomas cognitivos (Dificuldade de concentração/memória, lentificação do raciocínio); Sintomas psicóticos (Idéias paranóides, delírios de ruína, delírios de morte, alucinações mandativas de suicídio)(DEL- PORTO, 1999).

Quanto 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 dos mesmos (VECCHIA, R. D. et al, 2005). Assim sendo, a qualidade de vida no idoso pode ser estabelecida como a manutenção da saúde em seu mais alto nível em todos os aspectos da vida humana, sendo eles: o físico, o social, o psíquico e o espiritual (OLIVEIRA, R. D. et al, 2009).

Dentre os métodos de prevenção exemplificados, destaca-se a atividade física como um relevante fator para a tal feito, por diminuir tensões e aliviar os estresses devido a um aumento da taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso, reduzindo o impacto estressor do ambiente e com isso pode prevenir ou reduzir transtornos depressivos, o que é visto em boa parte dos estudos, idosos que não apresentam depressão, praticam atividades físicas regulares e diárias. Atividade física regular deve ser considerada como uma alternativa não-farmacológica. Além de apresenta vantagem sobre o tratamento medicamentoso, ela não apresentar efeitos colaterais indesejáveis e

também por ser uma prática ativa, com maior comprometimento por parte do paciente.

Vários estudos indicam o exercício físico como o mais usado no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento, pois promove melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais. Valendo salientar que os exercícios físicos devem ser executados de forma preventiva, ou seja, antes de a doença apresentar suas manifestações clínicas (GROPPO, H.S. et al, 2012).

Podemos observar que a atividade física é um importante aliado no tratamento dos sintomas depressivos, pois diminui o estresse e o risco de ansiedade, assim como é um relevante fator de melhora na qualidade de vida. Porque além de retardar sintomas depressivos, diminui o risco cardiovascular que acomete essa faixa etária, proporcionando um bem estar físico e mental (LIMA, A. M. P., et al,2016). Pois ao realizar exercícios físicos o corpo reage a uma série de alterações bioquímicas e fisiológicas envolvidas com a liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos, auxiliando na redução de depressão (MEEUSEN, R., & DE MEIRLEIR, K.,1995). Corroborando com Pereira et al. (2006) que afirma a atividade física regular como auxílio no tratamento da depressão por reduzir o risco de diminuição funcional, além de exigir do praticante um engajamento ativo, como a melhor confiança em si mesmo, as adaptações metabólicas, tratando da melhora da saúde física e psicológica.

Assis (2004) alega que a prática regular de exercício físico no idoso auxilia no controle da depressão e diminuição da ansiedade, possibilitando a este maior familiaridade com o seu corpo e funções. Desta maneira, a atividade física em qualquer idade pode reduzir os riscos de depressão e declínio cognitivo. Sendo assim, idosos que ao longo de sua vida se mantêm ativos apresentam ganhos e benefícios no campo do bem estar psicológico e na qualidade de vida, melhorando sua saúde no modo geral (FECHINE, B.R.A; NICOLINO,T., 2015).

Portanto, o presente estudo tem como objetivo, a análise e discussão sistemática de artigos sobre os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento da depressão em idosos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho é caracterizado como uma revisão sistemática da literatura que segundo Atallah, A.N e Castro, A.A. (1998) é um estudo secundário, que tem por objetivo reunir estudos semelhantes, publicados ou não, avaliando-os criticamente em sua metodologia e reunindo-os numa análise estatística, a metanálise, quando isto é possível. Essa escolha se deu porque, através das bibliografias pesquisadas podemos verificar um dos principais problemas de saúde pública atualmente que é a depressão. O combate a essa doença requer medidas que devem ser levantada, analisada e discutida, e por meio da revisão traremos algumas respostas do efeito da atividade física nos sintomas depressivos. Foram consideradas as publicações relevantes a respeito do tema a partir de artigos científicos nacionais e internacionais, disponíveis nas bases de dados PubMed, Scielo, Google Acadêmico e ScienceDirect. Foram analisados artigos, dos últimos 5 anos que abordam a temática sobre a depressão e atividade física. Os descritores utilizados foram: "Atividade física" "Envelhecimento" "Depressão" "Ansiedade". Como critério de inclusão, foram selecionadas 30 artigos de publicações originais e revisões de

literatura que disponibilizavam o trabalho na íntegra; analisados de maneira criteriosa com estudos que abordavam o efeito antidepressivo da atividade física, nos quais apenas 8 artigos atenderam ao objetivo do estudo. Foram excluídas as publicações que não apresentavam o trabalho completo e que não apresentavam relação com o tema.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O objetivo deste estudo foi analisar e discutir os efeitos da atividade físicas na prevenção e tratamento de depressão em idosos. Vários estudos apontam mudanças notáveis em idosos com tais sintomas, uma vez que a prática do exercício físico auxilia para a diminuição dos sintomas depressivos, assim como outras doenças senis, resultando de um modo geral benefícios para a qualidade de vida. A senescência é um processo do envelhecimento no qual compromete os aspectos, biológicos, físicos, psíquicos e sociais, propagando assim, o aparecimento de sintomas e doenças acometida pela idade. Constata-se que com o aumento da idade os traços depressivos tendem a aumentar, devido ao declínio gradual nas funções cognitivas. Pois o envelhecimento é reflexo de inter-relações sociais e individuais, oriundas da educações, trabalho e experiência de vida Que com a idade são afetadas.

A depressão é um estado clinica de grande relevância em idosos, pois aumenta a morbimortalidade, afeta negativamente a capacidade funcional e a qualidade de vida destes indivíduos. Deve ser investigada de forma continua, pois é uma condição muito predominante e tratável; a melhora dos sintomas e o tratamento completa do quadro são possíveis e deve ser almejada.

Quadro 1. Artigos selecionados de acordo com o método apresentado.

Autor	Tipo estudo	Ano	Principais resultados
AGUIAR, B., et al.	Artigo original	2014	Após três meses de intervenção foi observada redução significativa dos sintomas depressivos para o grupo exercício, tanto aeróbico, quanto de força, enquanto os demais grupos não apresentaram nenhuma resposta significativa para estes sintomas.
LIMA, A. M. P., et al.	Artigo de revisão sistemática da literatura	2016	A atividade física é um importante aliado no tratamento dos sintomas depressivos, pois diminui o estresse e o risco de ansiedade, assim como é um relevante fator de melhora na qualidade de vida, porque além de retardar sintomas depressivos, diminui o risco cardiovascular que acomete essa faixa etária, proporcionando um bem-estar físico e mental.
OLIVEIRA, D. G., et al.	Artigo de de revisão	2016	A partir dessa revisão bibliográfica pode-se concluir que a atividade física é um dos tratamentos não farmacológicos para pessoas acometidas por distúrbios mentais e principalmente com a depressão, pois estudos asseguraram e demonstraram que a atividade física em intensidade moderada é benéfica.
LIMA, A.C., et al.	Artigo de revisão	2016	De acordo com a contribuição deste estudo conseguimos perceber que os idosos que praticavam atividades físicas tiveram um resultado satisfatório e reduziram os escores de depressão, sugerindo que a prática da atividade física pode contribuir significativamente para a saúde mental dos idosos.
TEIXEIRA, C. M., et al.	Artigo original	2016	Relativamente à depressão, verificou-se que à medida que a frequência de atividade física aumenta, diminui a prevalência dos sintomas depressivos.
ANIBAL, C ; ROMANO,	Artigo de	2017	O conceito de que a atividade física traz benefícios aos indivíduos com depressão

L.H.	revisão		parece estar bem estabelecido na literatura, sobretudo em indivíduos com depressão leve ou moderada.
PEREIRA, D. F.	Artigo de revisão sistemática da literatura	2017	Avaliando a relação entre exercício físico e estado de saúde mental, verificou que a prática constante de exercício físico, iniciada bem cedo, somada a um bom estilo de vida, reduz significativamente o risco de produzir sintomas de transtornos mentais, dentre eles a depressão que é tão comum entre os idosos.
HUA, F.Y., et al.	Artigo original	2018	A pesquisa também demonstrou que indivíduos que praticavam atividade física regular, apresentavam menos sintomas depressivos, novamente confirmando a importância do exercício físico na preservação do humor, na qualidade de vida e no bem-estar.

Considerando a predisposição a depressão, um estudo feito por Mazo, et al (2005), através de um questionário com idosos praticantes de atividade física mostrou que 91% deles não apresentaram tendências a estados depressivos, o que nos mostra que a atividade física é indispensável para melhorar a saúde mental do idoso e consequentemente sua qualidade de vida. Todavia, é essencial assimilar que a prática de atividade física no idoso acarreta algumas limitações devido às modificações fisiológicas e psicológicas previamente explanadas. Contudo, o idoso precisa se manter ativo e isso é importante em vários aspectos da sua vida.

De maneira geral, apesar de a variável depressão ser significativamente estudada no âmbito da psicologia e ciências da saúde, a mesma atenção não é dada quando se busca correlacionar esse transtorno com a prática de atividades físicas na terceira idade. Nesse sentido evidencia-se que embora a longevidade dos idosos cresça a cada década e, com isso, as alterações cognitivas e patologias comuns dessa fase da vida também, 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.

O conceito de que a atividade física traz benefícios aos indivíduos com depressão parece estar bem estabelecido na literatura. Confirmando com Anibal, C; Romano, L.H (2017) e Cordeiro (2013) ao dizer que a atividade física é um tratamento psicossocial sobretudo para indivíduos com síndrome depressiva leve ou moderada, contribuindo para melhorias com benefícios psicológicos (melhora geral da autoestima e da percepção de auto eficácia, do humor e do bem-estar

psicológico, distração - afastar pensamentos negativos), e sociais (ganhos sociais pela interação e convivência).

Em seus estudos Oliveira (2005) relatou que a atividade física pode ter efeito preventivo sob o risco de depressão. Demonstrando também que atividades físicas prolongadas com intervenção de medicamentos traz grandes resultados, sem riscos de reações adversas causadas pelos antidepressivos. Para Mattos et al. (2004), exercícios moderados com duração de 30 minutos e frequência de três vezes por semana podem ser tão eficazes quanto à psicoterapia no tratamento da depressão, seu efeito pode ser tranquilamente comparado ao efeito da psicoterapia individual, da psicoterapia em grupo e da psicoterapia cognitiva, sobre os sintomas da depressão leve e moderada. Desse modo, várias pesquisas mostraram que a atividade física realmente é fundamental no tratamento da depressão, sendo evidente seus efeitos benéficos na melhora do humor, estabilidade emocional e autocontrole psicológico, interação social e imagem corporal positiva, a diminuição da insônia e tensão.

Idosos que ao longo da vida se mantêm ativo apresentam ganhos para a sua saúde, beneficiando-se com melhoras no campo do bem-estar psicológico e da qualidade de vida (FECHINE, B.R.A; NICOLINO,T, 2015). Então dentre as atividades físicas que auxiliam no tratamento da depressão evidencia as atividades aeróbicas, como a dança, corrida e, anaeróbica como a musculação, que além de benéfica proporciona interação social (GONÇALVES, L.S, 2018). Portanto quando as atividades são realizadas em grupo são percebidas mudanças a longo prazo, na manutenção da qualidade de vida dos idosos, uma vez que a interação tem benefícios biopsicossociais, contribuindo assim para a manutenção da qualidade de vida da terceira idade.

Então vários autores observaram que o aparecimento da depressão está relacionada com aumentos do sedentarismo, do consumo de cigarro e da diminuição nos minutos de prática de atividade física. Tornando se notório o quanto a atividade física é importante. De acordo com os resultados obtidos pelos autores dos artigos analisados, a atividade física exibe melhoras no estado de saúde psíquica, principalmente se levarmos em consideração que durante a prática de exercícios físicos, onde o cérebro libera uma série de substâncias capazes de amenizar vários sintomas da depressão, amenizando dores, provocando relaxamento e consequentemente melhorando a condição de vida daquele idoso.

4. CONCLUSÃO

Estamos vivenciando um quadro de transição demográfica devido ao rápido crescimento da população idosa nas últimas décadas, portanto, questões sobre como melhorar a qualidade de vida dessa geração tem sido algo cada vez mais importante a se discutir, considerando o que seria importante para se obter um envelhecimento mais saudável. Diante deste contexto a atividade física ganha destaque no que diz respeito a melhora da qualidade de vida das gerações mais velhas, em todos os estudos analisados, podemos comprovar a eficácia da atividade física em idosos ativos comparados aqueles considerados sedentários, sendo capaz de prevenir e até mesmo reverter transtornos depressivos, promovendo benefícios físicos psicológicos e sociais ao idoso. Assim, podemos concluir que a atividade física contribui de diferentes maneiras na saúde mental do idoso, por isso, é

importante enfatizar a importância de estimular a prática regular deste tipo de atividade, pois à medida que a frequência da prática de atividade física aumentam, os níveis de autoestima tornam-se mais acentuados, enquanto os níveis de depressão diminuíram. Todavia, é essencial assimilar que a prática de atividade física no idoso acarreta algumas limitações devido às modificações fisiológicas e psicológicas previamente explanadas, sendo assim, é interessante que esta prática seja feita sob orientação de um profissional qualificado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR, BIANCA. et al. **Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde., v. 19, n. 2, p. 205, 2014.
- ASSIS, M. **Aspectos sociais do envelhecimento.** In A.L. Saldanha., Caldas, C.P (Ed.), **Saúde do Idoso: a arte de cuidar.** 2a edição. Rio de Janeiro: Ineterciência, p.11-26, 2004.
- ASSIS, M. E ARAÚJO, T.D. **Atividade e postura corporal.** In A.L. Saldanha e, C.P. Caldas (Ed), **Saúde do Idoso: a arte de cuidar.** 2a edição. Rio de Janeiro: Ineterciência, p.83-86, 2004.
- ANIBAL, C ; ROMANO, L.H. **Relação entre atividade física e depressão: estudo de revisão.** Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 – Ano: 2017.
- CANÇADO, F.A.X., et al. **Envelhecimento cerebral.** Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan., p.112-127, 2002.
- CANINEU, P.R.; BASTOS, A. **Transtorno cognitivo leve.** Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.128-132, 2002.
- CHEIK, NADIA C., et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2008.
- CORDEIRO, D. **Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida. Mestrado em atividades físicas em populações especiais.** Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior, Portugal; 2013.
- CRESS, M.E., et al. **Exercise: effects on physical functional performance in independente older adults.** Journal of Gerontology Advanced Biological Sciences Medical and Science, v.54, n.5, p.242-248, 1999.
- DEL- PORTO, A. J. **Conceito e Diagnóstico.** Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v.21, n.1, 1999.
- FECHINE, B.R.A; NICOLINO,T. **O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** www.interscienceplace.org. 2015.
- GIRDWOOD, V. M. O., et al. **Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher.** Revista Baiana de Saúde Pública. 2011; 35(3), 537–547.
- 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).** Revista Saúde e Pesquisa, v. 8, n. 3, p. 557-567, set./dez. 2015.

GROPPO, H.S., et al. **Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer.** Rev Brasileira de Educação Física e Esporte 2012;26(4):543-51.

HUA, F.Y. et al. **influências da Atividade Física na Cognição e na Depressão durante o Envelhecimento.** Arq. Bras. Ed. Fis. v. 1, n. 1, Jan./Jul., 2018.

LIMA, A.C., et al. **Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental.** Berontologia. BIUS N.º 2 Vol. 7, boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociog, 2016.

LIMA, A. M. P., 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.

MATHER, Anne S., et al. **Effectsof exercise on depressive symptoms in older adult swithpoorly responsive depressive disorder.** The British Journal of Psychiatry, v. 180, n. 5, p. 411-415., 2002.

MATTOS, A.S., et al. **A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício.** LAPE da Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil. Revista Digital, Ano 10 - N° 79. Buenos Aires; 2004.

MAZO, G. Z., et al. **Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física.** Rev. Bras. Cine. Des. Hum. ISSN, v. 1415, p. 8426, 2005. Rocha, J.A, 2018.

MEEUSEN, R; DE MEIRLEIR, K. **Exercise and brain neurotransmission.** Sports Medicine. 1995, 20(3), 160–188.

OLIVEIRA, D. G., et al. **Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão.** Uníftalo em Pesquisa, URL: [www.Ítalo.com.br/portal/cepesq/revista eletrônica.html](http://www.Ítalo.com.br/portal/cepesq/revista_eletrônica.html). São Paulo SP, v.6, n.2, p. 90-110, abr/2016.

OLIVEIRA, R. D. et al. **Correlação entre autonomia funcional e qualidade de vida em idosos.** RevBras Ciências Mov., v. 17, n. 1, p. 1-19, 2009.

PRATA, H. L., et al. **Aging, depression and falls: a study with the participants of a falls prevention project.** Fisioterapia em Movimento, v. 24, n. 3, p. 437-443, 2011.

PEREIRA, D. F. **Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura.** Revista Corpoconsciência, v. 20, n. 3, p.22-28, 2017.

PEREIRA, L., A. et al. **A importância do lazer na terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto.** Revista Digital de Buenos Aires, 2006.

PINHO M.X., et al. **Incidência de depressão e fatores associados em idosos residentes na comunidade: revisão de literatura.** RevBrasGeriatrGerontol 2009;12(1):123-140.

ROCHA, J.A. **O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais.** Revista FAROL – Rolim de Moura – RO, v. 6, n. 6, p. 77-89, jan./2018.

SANTANA, M. M. **Relação da atividade física na depressão em idosos: uma revisão sistemática.**, 2017.

SILVA E.R., et al. **Prevalência e fatores associados à depressão entre idosos institucionalizados: subsídio ao cuidado de enfermagem.** Revescenferm USP 2012; 46(6):1387-93.

TEIXEIRA, C. M., et al. **Atividade física, autoestima e depressão em idosos.** Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 16, 3, 55-66.2016.

VECCHIA, R. D., et al. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** RevBrasEpidemiol., v. 8, n. 3, p. 246-52, 2005.

ZIMERMAN, G.I. **Velhice: aspectos biopsicossociais.** Porto Alegre. Artes Médicas Sul, 2000.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus pela minha vida, pelas bênçãos e proteção divina, por ter me dado força, saúde e muita paciência para superar todos os obstáculos durante esse período acadêmico.

Aos meus pais pela dedicação, apoio, amor e incentivo contínuo.

A esta universidade, seu corpo docente, a direção e administração que oportunizarão a janela que hoje dislumbro um horizonte superior. Ao meu orientador, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivo.

A banca examinadora pela contribuição na correção e direcionamento do trabalho final.

E a todos que direta e indiretamente fizeram parte da minha formação, muito obrigada.