



**UEPB**

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

**GABRIEL NASCIMENTO DE MIRANDA**

**A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS COM DEPRESSÃO**

**CAMPINA GRANDE  
2022**

GABRIEL NASCIMENTO DE MIRANDA

**A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS COM DEPRESSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga.

**CAMPINA GRANDE  
2022**

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.

M672c Miranda, Gabriel Nascimento de.  
A contribuição da atividade física para idosos com depressão [manuscrito] / Gabriel Nascimento de Miranda. - 2022.  
17 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.  
"Orientação : Prof. Dr. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."  
1. Atividade física. 2. Depressão. 3. Envelhecimento. I.  
Título  
21. ed. CDD 790.192 6

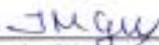
GABRIEL NASCIMENTO DE MIRANDA

A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS COM DEPRESSÃO

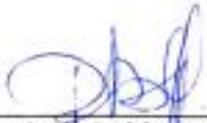
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento de Educação Física do Curso Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 21/07/2022.

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>15</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>17</b>

## A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS COM DEPRESSÃO

### THE CONTRIBUTION OF PHYSICAL ACTIVITY FOR ELDERLY WITH DEPRESSION

Gabriel Nascimento de Miranda<sup>1</sup>

#### RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo analisar e discutir a contribuição da atividade física para a vida de idosos com depressão. Para a realização do referido trabalho, foi feita uma revisão da literatura onde foram utilizadas as seguintes bases de dados online, o scielo, google acadêmico e portal de periódicos do capes, entre o período de 2016 a 2022, com os seguintes descritores: envelhecimento, atividade física e depressão, ao todo foram analisados 36 artigos, e depois de uma breve leitura dos resumos o número diminuiu para 15, após isso foi feito dessa vez uma outra análise por título onde obrigatoriamente deveria constar as palavras envelhecimento/idosos, atividade física e depressão, dentro desses critérios foram selecionados 8 estudos para serem utilizados nessa pesquisa. Com análise nos artigos, considera-se que no envelhecimento humano acontece um declínio das capacidades funcionais do organismo como um todo, e como consequência aparece uma série de patologias físicas e psicológicas, dentre elas a depressão. Os resultados apontaram que idosos praticantes de atividade física, principalmente em grupos têm menores riscos de desenvolver os sintomas depressivos e até mesmo a depressão em relação com os não praticantes. Os estudos analisados identificaram que a prática de atividade física de forma regular com idosos, principalmente em grupos, ajudam e muito na melhora do convívio social, aptidões físicas, tais como coordenação motora, força, flexibilidade, também na capacidade aeróbica e no aumento da autoestima e redução dos sintomas depressivos, podendo até diminuir os casos de depressão em si.

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

#### ABSTRACT

The present study aimed to analyze and discuss the contribution of physical activity to the lives of elderly people with depression. To carry out this work, a literature review was carried out using the following online databases, scielo, academic google and capes journals portal, between the period from 2016 to 2022, with the following descriptors: aging, physical activity and depression, a total of 36 articles were analyzed, and after a brief reading of the abstracts the number decreased to 15, after that, another analysis by title was carried out this time, where the words aging/elderly, physical activity and depression, within these criteria, 8 studies were selected to be used in this research. With analysis in the articles, it is considered that in human aging there is a decline in the functional capabilities of the organism as a whole, and as a consequence a series of physical and psychological pathologies appear, including

---

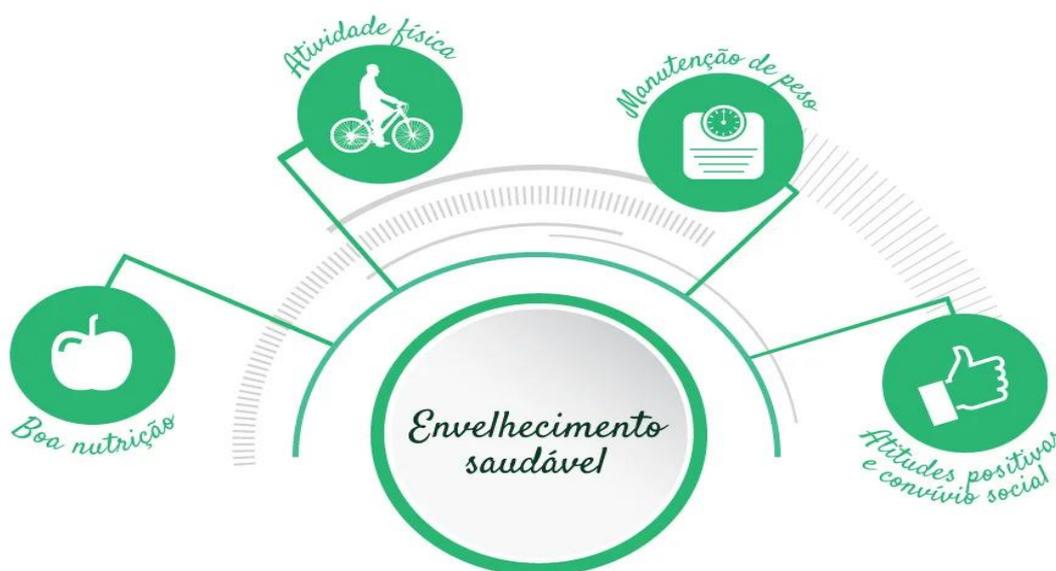
<sup>1</sup> Graduado em Educação Física Licenciatura pela UEPB; Graduando Bacharelado em Educação Física pela UEPB, e-mail: gabrielmiranda27@gmail.com.

depression. The results showed that elderly practitioners of physical activity, especially in groups, have lower risks of developing depressive symptoms and even depression in relation to non-practitioners. The analyzed studies identified that the practice of physical activity on a regular basis with the elderly, especially in groups, helps a lot in improving social life, physical skills, such as motor coordination, strength, flexibility, as well as aerobic capacity and increased self-esteem. and reduction of depressive symptoms, and may even decrease cases of depression itself.

**Keywords:** Aging; Physical activity; Depression.

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho é resultado de uma pesquisa da literatura sobre a temática a contribuição da atividade física para idosos com depressão. O envelhecimento é um processo inerente na vida do ser humano e, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o envelhecimento saudável é o processo de desenvolvimento e manutenção de aptidões funcionais que levam ao bem-estar à medida que as pessoas ficam velhas, diante destes dados percebe-se o quão importante é levar uma vida bem regrada, com bons hábitos para que se tenha um envelhecimento saudável e uma ótima qualidade de vida.



Fonte: google imagens

Geralmente nessa fase da vida o desempenho nas atividades diárias tem um declínio natural com o passar da idade essa diminuição muitas vezes acarreta a sensação de incapacidade e conseqüentemente, a redução da qualidade de vida tornando os idosos altamente dependentes e sem nenhuma autonomia para realizar seus afazeres.

O envelhecimento humano é um dos fatores que levam ao declínio da função da mão, o que limita as atividades diárias do idoso (GAZZOLA *et al.*, 2017). As habilidades físicas exigidas para a realização das atividades diárias envolvem variáveis fisiológicas como força muscular, flexibilidade, equilíbrio, sensibilidade e capacidade de manipular objetos, muitas vezes relacionados à coordenação motora, que tendem a declinar ao longo da vida (ZHENG *et al.*, 2016).

O processo de envelhecimento é um fator que ocorre naturalmente em todas as pessoas. Afeta fisiologicamente o comportamento social e biológico. Os idosos representam uma proporção maior da população a predisposição a problemas de saúde e transtornos de humor é comum nessas populações individualmente, o foco está na depressão e nos sintomas depressivos (OLIVEIRA NETO *et al.*, 2017).

A depressão é um transtorno bem antigo, segundo Pereira (2016) existe registros históricos que mostram a presença de sintomas melancólicos há mais de 400 anos A.C. Hipócrates já tecia as suas hipóteses humorais buscando compreender a etiologia do transtorno.

A depressão é caracterizada por alterações psicopatológicas distintas que podem variar em sintomas, gravidade, curso e prognóstico. Depressão é um problema de saúde pública, cerca de 154 milhões de pessoas em todo o mundo são afetadas, idosos são afetados neste caso, a prevalência de certos sintomas é de 15% nessa população específica (OLIVEIRA NETO *et al.*, 2017). A depressão ainda possui os seus sintomas clássicos: tristeza, visão negativa de si e do mundo, alterações no apetite, libido, sono, ânimo, entre outros. E esses sintomas são bem democráticos (PEREIRA, 2017).

Tendo em vista que no envelhecimento as pessoas perdem muito a capacidade funcional e até a autonomia para realização das tarefas do cotidiano, e muitas vezes podem se sentirem incapazes, inúteis e se isolando do seu grupo familiar e social e, conseqüentemente, desenvolvendo sintomas depressivos, partindo disso o estudo buscou analisar e discutir a contribuição da atividade física para a vida de idosos com depressão.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Tomando por base que a depressão é uma doença grave, onde pode acarretar uma série de malefícios tanto físico quanto psicológico, sentimos a necessidade de aprofundamento mais sobre o tema e correlacionar com a área da atividade física e saber até que ponto pode ser benéfica para amenizar esse problema e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida da população idosa.

De acordo com o IBGE em 2043, um quarto da população terá mais de 60 anos, em comparação com apenas 16,3% dos jovens com menos de 14 anos. Como resultado, o envelhecimento da população irá acelerar, com a população idosa

superando a população mais jovem (IBGE, 2018).

Dados mostram um aumento no número de idosos de quase 700% em 50 anos, sendo que na década de 60 eram 3 milhões de idosos passando para 20 milhões em 2008 (VERAS, 2009).

O envelhecimento é um processo ativo e contínuo, no qual ocorrem transformações causadora de sucessivas privações da capacidade de ajustamento ao meio. Dessa incapacidade progressiva de adaptação emergem várias emoções negativas no idoso, como o sentimento de invalidez, de incapacidade e de autodesvalorização. Esses sentimentos comprometem e enfraquecem o grau de satisfação que o indivíduo sente em relação a si próprio baixa autoestima e predis põem-no a desenvolver estados depressivos (TEIXEIRA, 2016).

A depressão está entre as principais doenças na terceira idade, sendo um importante problema de saúde mental tanto pela sua periodicidade, como pela sua forte associação com outras doenças que geram incapacidades e trazem prejuízos na qualidade de vida e sobrecarga para a família e para os serviços de saúde (MENDES, *et al.*, 2011).

Ela é considerada um transtorno de humor ou da área afetiva que pode afetar as pessoas em qualquer faixa etária, podendo ocasionar limitação funcional, tendo no idoso, formas de apresentação e etiologia diferentes porque envolvem aspectos biológicos relacionados com a fragilidade, comorbidade, aspectos psicológicos relacionados com a viuvez, mudança de papéis e aspectos sociais relacionados com a solidão (SILVA, 2015).

Considerando o aumento na expectativa de vida e consequentemente as demandas crescentes por incremento qualidade de vida da população idosa, a atividade física configura importante fator capaz de atenuar os processos degenerativos que refletem negativamente no processo do envelhecimento, que por vezes cursam com incapacidades e prejuízos severos na qualidade de vida (TEIXEIRA, 2016).

Como observado no estudo, o envelhecimento por si só e suas complicações tanto patológicas quanto psicológicas podem vir a desenvolver sintomas depressivos e a atividade física é uma forte aliada no combate destes sintomas melhorando não só os sintomas quanto a qualidade de vida do praticante como veremos no decorrer da pesquisa.

Estudos revelam que a atividade física é eficaz na redução de sintomas da

depressão, melhorando o estado de humor, a qualidade do sono, o apetite e a autoestima, se mostrando, portanto, de maneira positiva tanto na saúde física quanto na saúde psicológica (ANIBAL *et al.*, 2017).

### 3 METODOLOGIA

Este estudo foi uma revisão da literatura acerca da relação entre atividade física e depressão em idosos. Para solucionar a problemática da pesquisa, optou-se por esse tipo de revisão, já que tem por objetivo realizar um resumo de várias conclusões científicas (LAKATOS, 2011). Se apresenta de forma organizada e ordenada, com base no referencial teórico, da prática fundamentada em evidências e envolveu a definição de um problema, a busca foi feita através de análises críticas dos achados disponíveis e resultados encontrados.

Para seleção dos artigos, foram consultadas as bases de dados das plataformas: *Scielo*, *Google Acadêmico* e o Portal de Periódicos da CAPES, do período de 2016 a 2022. Foi utilizado como agente facilitador na busca e seleção dos artigos as seguintes palavras-chave: “envelhecimento”, “atividade física” “idoso” e “depressão”.

Ao todo foram analisados 36 artigos, e depois de uma breve leitura dos resumos o número diminuiu para 15, após isso foi feito dessa vez uma outra análise por título onde obrigatoriamente deveria constar as palavras envelhecimento/idosos, atividade física e depressão, dentro desses critérios foram selecionados 8 estudos para serem utilizados nessa pesquisa.

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados estarão dispostos em um quadro com informações sobre autoria, título, metodologia, ano e os principais resultados das obras analisadas. Em seguida, está organizada a discussão dos dados obtidos.

**Quadro 1:** Síntese dos estudos selecionados segundo o autor, tipo de estudo, ano e principais resultados:

AUTORIA/TÍTULO	ANO	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Teixeira <i>et al.</i> Atividade física, autoestima e depressão em idosos	2016	Estudo transversal com abordagem quantitativa	O seguinte estudo evidenciou que a prática de atividade física influencia os níveis de autoestima e de depressão. Com efeito, verificou-se que os praticantes revelaram níveis de autoestima elevados e níveis de depressão reduzidos.
MENDES <i>et al.</i> Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa	2017	Revisão integrativa da literatura científica	Essa revisão evidenciou que a atividade física pode ser utilizada como recurso terapêutico não medicamentoso na prevenção e no tratamento da depressão em idosos.
OLIVEIRA NETO <i>et al.</i> Os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento da depressão em idosos	2017	Revisão bibliográfica	Nesse estudo mostra que a atividade física ganha destaque na qualidade de vida da geração mais velha, e em todos os estudos analisados comprovam a eficácia da atividade física em idosos ativos comparados com os sedentários, sendo capaz de prevenir e até mesmo reverter transtornos depressivos.
PEREIRA Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura	2017	Revisão sistemática da literatura	O estudo mostrou que já aponta a contribuição que a atividade física exerce na qualidade de vida e principalmente na redução da sintomatologia clínica da depressão em idosos.
SILVA <i>et al.</i> Níveis de depressão em indivíduos da terceira idade praticantes de atividade física na cidade de Caxias do Sul/RS	2020	Estudo transversal de abordagem quantitativa	Os estudos mostraram que o nível de depressão dos participantes da pesquisa é baixo devido a serem ativos de programas voltados a atividade física. Comparando os grupos com espaçamento de 5 anos, nota-se que os indivíduos da pesquisa de maior idade têm menos sintomas depressivos, o que faz acreditar que a prática constante e longa de atividades melhora e muito não só os benefícios físicos como também traz inúmeros benefícios se tratando da saúde mental dos participantes com o passar do tempo.
MACHADO <i>et al.</i> Importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos	2020	Revisão integrativa da literatura	De acordo com os artigos citados a atividade física foi considerada um tratamento efetivo contra a depressão leve e moderada, se mostrou de extrema importância para o aumento da autoestima e sociabilização reduzindo os níveis da doença e até podendo evitá-la.
JANEIRO <i>et al.</i> Avaliação no benefício da prática de atividade física nos parâmetros fisiológicos e bioquímicos em idosos com depressão e ansiedade	2020	Revisão integrativa da literatura	Observou-se que programas de atividade física podem contribuir de forma expressiva na qualidade de vida na população idosa, tanto pelo engajamento social quanto pelos estímulos positivos no aspecto físico resultando em uma maior autonomia.
COSTA <i>et al.</i> Sintomas depressivos, depressão e atividade física no envelhecimento	2021	Revisão integrativa	Ficou evidente que os estudos revisados nesse trabalho mostraram efeitos positivos da atividade física e exercícios na prevenção e redução de sintomas depressivos em pessoas idosas. e fortalecendo o efeito da atividade física enquanto tratamento não farmacológico em idosos com sintomas depressivos.

Fonte: elaborado pelos autores 2022.

A depressão é tratada como “a doença do século”, e como observado no presente trabalho os números estatisticamente falando só aumentam principalmente, na população idosa que em sua grande maioria está aposentada, ociosa e com hábitos extremamente sedentários e com aumento gradativo de patologias, o que se torna fato determinante para que fiquem com sentimentos de invalidez, e isolamento social e em alguns casos venham perder até sua autonomia e junto a isso vem os sintomas depressivos e até a depressão em si. Na discussão a seguir, como observado nos estudos, a prática de atividade física se mostrou um instrumento bastante valioso no combate e melhoria dos sintomas depressivos em idosos.

Pereira (2017) indica que a prática de exercícios aeróbicos, três vezes por semana, com duração de 60 minutos pode reduzir os sintomas depressivos em idosos. Que indiretamente vem de encontro com a pesquisa de Costa *et al.* (2021), constatou que a prática de atividade física se mostrou uma medida não farmacológica muito eficaz nos sintomas depressivos, vale ressaltar que nesse segundo estudo não teve distinção no tipo de atividade, podendo ser aeróbica, de força ou de flexibilidade e citou a importância da atividade ser praticada em grupo para maior sociabilização ajudando no tratamento dos sintomas.

Vindo de encontro com esse estudo, Janeiro *et al.* (2020) reforça a importância dos idosos serem inseridos em programas de atividade física que são praticados em grupos assim melhorando a sociabilização às valências físicas em si, sua autonomia e conseqüentemente elevando a qualidade de vida, ou seja, fica bem evidente que a prática de atividade física é sim uma ótima aliada no combate ou tratamento dos sintomas depressivos em idosos e vale ressaltar que atividades em grupo é ainda melhor devido a convivência dos idosos em si melhorando a socialização com os demais e além da atividade ainda tem momentos descontraídos e cheios de humor.

Neste sentido a universidade estadual da Paraíba (UEPB), tem investido em programas de extensão como o programa “Universidade Aberta no Tempo Livre”, dentro desse programa existe dois projetos de extensão que são eles a Viva a Velhice com Plenitude e Envelhecimento ativo e Promoção de Saúde de Idosos” na perspectiva de incentivar idosos a prática de atividade física, se destacando duas modalidades, a Ginástica e a Musculação, onde são elaborado diversas práticas principalmente em grupos e exercícios voltados à esse público da terceira idade oportunizando uma melhoria da qualidade de vida e conseqüentemente melhorando

a autonomia e desenvoltura dos idosos no dia a dia.

Fica evidente que a prática de atividade física seja ela de qual modalidade for, desde aeróbica até atividades de força ou flexibilidade bem elaborada e sistematizada, adaptada para essa população idosa se mostra muito eficaz principalmente em grupo por conta das trocas de experiências, das brincadeiras, dos desafios em conseguir realizar as atividades de se mostrar capaz para si mesmo e para os demais, ganhar autoconfiança e autonomia e assim levando uma vida bem mais feliz e saudável.

Para Mendes *et al.* (2017), foi possível observar que idosos que praticam mais de 5 horas e 20 minutos por semana tem uma probabilidade 60% menor de apresentar um quadro depressivo em relação a idosos que praticam menos de 2 horas por semana, ou seja, concordando em partes com o estudo de Pereira (2017), que indicou que exercício aeróbico praticado 60 minutos três vezes por semana reduz os sintomas depressivos, neste estudo indica a prática de 3 horas semanais, o que supera as 2 horas dos idosos mais propensos a contrair sintomas depressivos conforme Mendes *et al.* (2017).

Teixeira *et al.* (2016) apontou diferenças estatísticas significantes entre as populações praticantes e não praticantes de atividade física, nos domínios de autoestima e depressão, com o efeito da prática os idosos apresentaram níveis mais altos de autoestima e níveis reduzidos de depressão comparados com os não praticantes. Indo de encontro com o estudo de Machado *et al.* (2020), constatou que a prática de atividade física foi considerada um tratamento efetivo contra a depressão leve e moderada, pois se mostrou muito importante para autoestima e sociabilidade dos idosos, consequentemente podendo diminuir os sintomas e até chegar a evitá-la. Dando para observar que quanto menor a prática maior o risco.

Nessa discussão fica evidente que para a atividade física ser eficaz no combate/tratamento dos sintomas depressivos é necessário a prática de ao menos 180 minutos semanais no mínimo e que tem uma diferença bastante significativa em relação aos praticantes e não praticantes de atividade física, os praticantes apresentam bem menos sintomas depressivos do que os não praticantes.

No estudo transversal de Silva *et al.* (2020), segundo os dados da pesquisa e discussão dos autores utilizados no trabalho, constatou-se que os idosos que praticam atividade física de forma longeva tendem a diminuir os níveis de depressão, por conta que as faixas etárias de maiores idades apontavam os índices mais baixos de depressão, ou seja, se um idoso entrar em um programa de atividade física logo aos

60 anos, por mais que ele esteja envelhecendo fisiologicamente, mentalmente ele estará cada vez mais ativo, com maior autoestima e menor risco de sintomas depressivos.

Um fato bem interessante é a afirmação do autor em questão citar que quanto maior o tempo da prática na velhice menores são os índices de depressão, ou seja, a tendência que naturalmente seria aumentar os sintomas no decorrer da idade por conta de praticarem atividade física regularmente os sintomas diminuem mais uma vez comprovando sua eficiência.

Segundo Oliveira Neto *et al.* (2017), o estudo evidenciou que embora a longevidade dos idosos cresça a cada década e, com isso, as alterações cognitivas e patologias comuns dessa fase da vida também, mas não existe uma preocupação científica (pelo em menos em volume de produção em periódicos científicos) relacionando os diversos tipos de exercícios físicos com a redução dos sintomas clínicos da depressão. Dos estudos selecionados apenas 2 relacionaram as modalidades.

Pereira (2017) menciona a atividade aeróbica e o estudo de Costa *et al.* (2021), que citou as modalidades aeróbica, de força e flexibilidade. Ainda assim sendo bem superficiais as informações das práticas e das durações, apenas dois estudos citaram o tempo minimamente necessário de atividade para ganho de tais benefícios. Aqui fica bastante evidente nas discussões que necessita de mais estudos para mensurar qual modalidade seria mais eficaz no combate/prevenção dos sintomas depressivos, porém vale ressaltar que os estudos atuais não diferenciam, mas, citam, que todos são muito úteis desde o aeróbico que é o que os idosos teriam mais fácil acesso até atividades de força e flexibilidade.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudos analisados identificaram que a prática de atividade física de forma regular com idosos, principalmente em grupos, ajudam e muito na melhora do convívio social, aptidões físicas, tais como coordenação motora, força, flexibilidade, também na capacidade aeróbica e no aumento da autoestima e redução dos sintomas depressivos podendo até diminuir os casos de depressão em si.

Assim, conclui-se que idosos praticantes de atividade física têm menos risco

de desenvolver os sintomas depressivos e até mesmo a depressão do que os idosos não praticantes, e que são necessárias ao menos 3 horas de práticas semanais para obterem melhores resultados, e que atividades feitas em grupo é de suma importância para tais resultados porque acarreta uma melhor adesão adaptação e sociabilização.

Se faz importante a recomendação de novos estudos sobre a temática abordada, incluindo outras estratégias metodológicas para que possa correlacionar com os dados apresentados neste estudo, principalmente mensurando quais modalidades de atividade física acarreta melhores resultados.

## REFERÊNCIAS

- ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e Depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**. [s. v.], nº 9, p. 190-199, 2017. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/021\\_artigo\\_cintia.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf). Acesso em: 11 abr. 2022.
- COSTA, Mara Jordana Magalhães; RAMOS-CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu. Sintomas depressivos, depressão e atividade física no envelhecimento: uma revisão integrativa. **Saúde coletiva**. [S. l.], v. 11, n. 67, p. 6911-6922, 2021. DOI: 10.36489/saudecoletiva.2021v11i67p6911-6922. Disponível em: <https://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1738>. Acesso em: 14 maio 2022.
- GAZZOLA, Juliana Maria et al. O envelhecimento e o sistema vestibular. **Fisioterapia em movimento (Physical Therapy in Movement)**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 39-48, 2017. Disponível em: <https://pucpr.emnuvens.com.br/fisio/article/view/18600>. Acesso em: 11 abr. 2022.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeções da população: Brasil e Unidades da Federação**. Rio de Janeiro. IBGE, 2018. *E-book*.
- JANEIRO, Anna Paula; MARTINS, Igor José. **Avaliação no benefício da prática de atividade física nos parâmetros fisiológicos e bioquímicos em idosos com depressão e ansiedade**. 2020. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Medicina) – Universidade Cesumar, Maringá, 2020. Disponível em: <https://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/7515>. Acesso em: 10 maio 2022.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia Científica**. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2011.
- MACHADO, Beatriz Jorge Macedo de et al. Importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos. **Revista Educação em Saúde**, [S. l.], v. 8, supl. 1, p. 372-375, 2020. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/4659>. Acesso em: 12 abr. 2022.
- MENDES, Gabriel Augusto Bernardes et al. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa. **Revista Atenção a Saúde**, São Caetano do Sul, v. 15, n. 53, p. 110-116, jul./set. 2017. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/4524](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4524). Acesso em: 18 abr. 2022.
- MENDES-CHILOFF, Cristiane Lara et al. Sintomas depressivos em idosos do município de São Paulo, Brasil: prevalência e fatores associados (Estudo SABE). **Ver Bras Epidemiologia**, [S. l.], v. 21, supl. 2, p. 1-16, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/W9vWsPMnD5n7BDSq3BFRR5t/?lang=pt&format=pd>

f. Acesso em: 15 abr. 2022.

OLIVEIRA NETO, Manoel Freire et al. Os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento da depressão em idosos. In: **Anais Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**, 2017. Editora Realize. Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2017/TRABALHO\\_EV075\\_MD2\\_SA7\\_ID384\\_27102017165452.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2017/TRABALHO_EV075_MD2_SA7_ID384_27102017165452.pdf). Acesso em: 14 abr. 2022.

OMS (Organização Mundial da Saúde). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. **Organização Mundial da Saúde**, 2015. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf;jsessionid=3D2C3D90376B17314C1ABBDE1F23FF07?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=3D2C3D90376B17314C1ABBDE1F23FF07?sequence=6). Acesso em: 10 mar. 2022.

PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 20, n. 3, p. 22-28, set./dez. 2016. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4431>. Acesso em: 14 abr. 2022.

SILVA, Amanda Ramalho. **Doenças crônicas não transmissíveis e sinais e sintomas de depressão e de declínio cognitivo em idosos na atenção primária à saúde**. 2015. 54 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/6198>. Acesso em: 14 abr. 2022.

SILVA, Larissa Braz da. **Níveis De Depressão em Indivíduos da Terceira Idade Praticantes de Atividade Física na Cidade de Caxias do Sul/RS**. 2020. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/9851>. Acesso em: 17 abr. 2022.

TEIXEIRA, C. M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016. Disponível em: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232016000300006&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232016000300006&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 14 abr. 2022.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 548-554, maio/jun. 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-512999>. Acesso em: 11 abr. 2022.

ZHENG, Guohua et al. Aerobic exercise ameliorates cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **British Journal Sports Medicine**. v. 50, n. 23, p. 1443-1450, dec. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27095745/>. Acesso em: 11 abr. 2022.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, a Deus por ter me mantido na trilha certa durante este tempo de curso com saúde e forças para chegar até aqui.

Aos meus pais, Joelma e Juarez, por me concederem todo o suporte e incentivo necessário para me manter acreditando nos meus sonhos e a toda minha família.

À minha esposa, Letícia, por estar sempre junto comigo me apoiando e dando todo incentivo, força e carinho.

Aos meus amigos e colegas por estarem juntamente comigo ao longo dessa caminhada e por todo o companheirismo.

À minha orientadora, Jozilma de Medeiros Gonzaga, pela confiança e contribuição por todo esse período de graduação e orientação.

As professoras Dóris e Regimênia por aceitarem estar aqui compondo a banca examinadora e dando suas contribuições, meu muito obrigado.

E a todos que torceram por mim, minha gratidão.