



## **O ENFRENTAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS EM INTERFACE AOS BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO**

### **ARTIGO DE REVISÃO**

SANTOS, Pedro Augusto Silva<sup>1</sup>

SANTOS, Pedro Augusto Silva. **O enfrentamento da depressão em idosos em interface aos benefícios da utilização do exercício físico**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 10, Vol. 03, pp. 71-84. Outubro de 2022. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/depressao-em-idosos>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/depressao-em-idosos

### **RESUMO**

O processo do envelhecimento humano se dá através das alterações progressivas e irreversíveis relacionadas ao processo funcional do corpo. A depressão é uma doença psíquica comum e uma das principais causas de incapacidade nos idosos. A atividade física é essencial e indispensável para todo ser humano, está proporciona benefícios variados ao corpo, a prática constante de exercícios relacionada à saúde. Diante do exposto, surgiu o seguinte questionamento: como o exercício físico pode beneficiar o idoso na prevenção e tratamento da depressão? Tendo como objetivo identificar a influência do exercício físico no tratamento da depressão em idosos. Trata-se de um artigo de revisão de literatura, descritiva de natureza qualitativa. As buscas ocorreram nas bases de dados SciELO e BVS. Foram selecionados 22 artigos que compõem os resultados e discussão. de acordo com os artigos selecionados, de maneira unânime, foi confirmado que o exercício físico traz inúmeros benefícios na prevenção e tratamento da depressão, porém é necessário que o profissional de educação física esteja preparado para lidar com o idoso e as limitações para conseguir proporcionar uma boa qualidade de vida. Foi possível concluir que a atividade física quando colocada da maneira correta, é eficaz para manutenção da saúde mental e qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico, Idosos, Depressão, Saúde, Educação física.



## 1. INTRODUÇÃO

A evolução do envelhecimento é um acontecimento caracterizado como natural com modificações progressivas e irreversíveis ao qual todos os seres humanos estão sujeitos. Vale ressaltar que este processo ocorre no decorrer dos anos.

De acordo com o estatuto do idoso - Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, a pessoa idosa é aquela que tem idade igual ou superior a 60 anos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

A depressão é uma doença psíquica comum e uma das principais causas de incapacidade nos idosos (ANÍBAL; ROMANO, 2017). É uma das principais patologias psicossociais que afetam a população, com uma maior incidência em idosos, merecendo assim uma atenção maior, pois desenvolvem consequências negativas na saúde e qualidade de vida do idoso.

É uma patologia crônica e recorrente, que gera diversas alterações no humor, baixa autoestima, sentimentos de dor, alteração no sono, desesperança, alteração no apetite, onde a maioria das alterações estão associadas a tristeza profunda podendo levar o indivíduo acometido ao isolamento social e inatividade física, gerando um agravamento no grau de depressão (CALDERON et al., 2015).

A atividade física é essencial e indispensável para todo ser humano, esta proporciona benefícios variados ao corpo, a prática constante de exercícios relacionada a saúde, possibilita uma melhor condição de vida a todos que praticam, diminuem o risco de desenvolver doenças e auxiliam de maneira significativa na saúde mental.

Existem duas maneiras onde as atividades praticadas influenciam positivamente na vida do idoso que tem a depressão, a maneira preventiva e a outra como uma forma de auxiliar no tratamento, respectivamente, uma é utilizada como precaução para que não ocorra sintomas depressivos e a outra utiliza a atividade física para



auxiliar no tratamento por meio de mecanismos psicológicos e biológicos (MENDES et al., 2017).

O profissional de educação física será o profissional que irá atuar e modificar de maneira significativa na qualidade de vida com ênfase em evitar e tratar a depressão no idoso ao inserir a atividade física na rotina diária, explicando sempre a importância das atividades e adequando o exercício de acordo com as necessidades e peculiaridades de cada um.

Diante deste contexto e tendo como objetivo os benefícios da prática do exercício físico no idoso que possui depressão, surgiu o seguinte questionamento: como o exercício físico pode beneficiar o idoso na prevenção e tratamento da depressão?

Este trabalho tem como objetivo geral: identificar a influência do exercício físico no tratamento da depressão em idosos. E como objetivos específicos: caracterizar o processo do envelhecimento e o idoso, discutir a depressão e como esta afeta os idosos e descrever os benefícios da utilização do exercício físico em idosos com depressão.

Esta pesquisa se justifica pela empatia que tenho frente ao assunto abordado, tendo como finalidade pessoal, construir e distribuir informações essenciais e atualizadas sobre a atividade física em interface com os idosos que possuem depressão.

Atualmente o envelhecimento populacional é uma realidade e depressão tem se tornando constante nesse público, por isso, esta pesquisa se justifica por ser um meio de conhecer as condições e medidas que são adotadas pelo profissional de educação física ao inserir a atividade física para auxiliar no enfrentamento a depressão nos idosos.

A deficiência de conteúdos atualizados que abordem a temática da atividade física no enfrentamento da depressão é notória, diante de um tema tão importante e



crescente na sociedade, por isso trabalhos de pesquisa realizados com tal abordagem tendem a diminuir esta lacuna, gerando assim, mais informações para as pessoas diretamente implicadas com o tema em questão, idosos, familiares dos idosos e profissionais da educação física.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um artigo de revisão de literatura de natureza descritiva e qualitativa. As características deste estudo são descritivas, pois estão relacionadas à tendência do fenômeno, tendo como foco principal descrever as características da população, amostra e histórico. Geralmente são utilizados para estabelecer relações entre construções ou variáveis (SEVERINO, 2017).

Consistem em investigações de pesquisa empírica cuja principal finalidade é o delineamento ou análise das características de fatos ou fenômenos, a avaliação de programas, ou o isolamento de variáveis principais ou chave. Utilizam várias técnicas como entrevistas, questionários, formulários e empregam procedimentos de amostragem (SEVERINO, 2017, p. 187).

A natureza qualitativa melhora o significado relacionado à intervenção humana, fato este que não se estabelece nas estatísticas em alguns fenômenos. A pesquisa qualitativa vai além de se converter em números, existe uma relação entre o mundo e o sujeito. Dessa forma, explica como certos fenômenos podem ser compreendidos. Assim, em geral, possui subjetividade e nuances que não podem ser qualificáveis (MATTAR, 2017).

As bases de dados utilizadas foram a Biblioteca Eletrônica de Ciências Online (SciELO), a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google acadêmico. Sendo utilizados termos booleanos AND, OR e NOT para a pesquisa. Os materiais utilizados foram artigos publicados, monografias, dissertações, estatutos, sites e livros.



Esta pesquisa foi desenvolvida a partir da coleta de dados relacionados aos conhecimentos e informações científicas sobre a importância da atividade física para idosos que possuem depressão. As buscas de artigos foram realizadas através das palavras-chave no idioma português, selecionadas mediante consulta aos descritores: atividade física, idosos e depressão.

Após a leitura do resumo, ocorreu a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão com base no banco de dados. Os critérios de inclusão foram: artigos na íntegra, monografias, dissertações, sites e livros publicados em português nos últimos dez anos, além de estatuto, sendo diretamente relacionado ao foco da pesquisa. Como critérios de exclusão: resumo de artigos, monografias, dissertações, sites e livros que não abordassem o assunto em foco e que não fossem publicados nos anos de 2011 a 2021.

Após a aplicação dos critérios citados, constatou-se que havia 46 artigos sobre o assunto, mas somente 22 artigos publicados, monografias, dissertações, sites e livros atenderam aos critérios de inclusão, sendo assim, os selecionados, após análise, foram dispostos nos resultados e discussão.

O estudo atendeu à Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, que altera, atualiza e incorpora a legislação de direitos autorais e dá outras providências (BRASIL, 1998).

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A longevidade é um processo ao qual reflete o processo do envelhecimento mundial, devido ao aumento populacional, e esse crescimento é resultado da busca pela qualidade de vida que muitos idosos buscam ter. Sendo assim, um dos meios mais utilizados para obter uma boa saúde com qualidade de vida, com ênfase na prevenção e tratamento da depressão é a prática regular de exercício físico.



### 3.1 O IDOSO E O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

Com o passar dos anos a população de idosos aumenta gradativamente, onde, desde o século XX é possível observar o avanço da longevidade mundial, graças ao avanço da medicina, descobertas de novos medicamentos e tratamentos, mudanças de hábitos de vida incluindo uma alimentação mais saudável e a prática de exercícios físicos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a média de vida no planeta aumentou entre os anos de 2000 a 2015 sendo o maior crescimento desde os anos 60, onde situa-se em 71,4 anos a média mundial. O Japão (83,7 anos) e a Suíça (83,4 anos) lideram a expectativa, e com relação a taxa determinada pelo sexo, a OMS aponta que as mulheres vivem mais que os homens em todo o mundo (WHO, 2016).

No Brasil, o envelhecimento acontece de maneira acelerada e expressiva. No ano de 1901 o brasileiro obtinha uma média de vida de 33,5 anos, já em 2016 atingiu uma expectativa de 75 anos de acordo com os dados fornecidos pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2016).

A evolução do envelhecimento é um acontecimento caracterizado como natural com modificações progressivas e irreversíveis ao qual todos os seres humanos estão sujeitos, este processo ocorre no decorrer dos anos. De acordo com o estatuto do idoso - Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, a pessoa idosa é aquela que tem idade igual ou superior a 60 anos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

O estatuto do Idoso propõe uma série de direitos que devem ser garantidos prioritariamente às pessoas com mais de 60 anos. No primeiro parágrafo apresenta o conteúdo da garantia. Deve ser uma prioridade para os idosos: a prestação de serviços preferenciais instantâneos e personalizados ao público junto



a prestadores de serviços públicos e privados, a priorização, a formulação e implementação de políticas públicas sociais específicas, locação prioritária de recursos públicos no domínio da proteção do idoso, a viabilização de outras formas de participação, ocupação e interação entre os idosos e outras gerações. Visa também dar prioridade aos familiares para o cuidado de idosos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

É necessário estabelecer um mecanismo que facilite a divulgação de informações educacionais sobre os aspectos biológicos e psicossociais do envelhecimento, além de garantir acesso às redes de serviços de saúde, como o SUS, e assistência social local, aproveitamento prioritário de descontos no imposto de renda (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

De acordo com o censo do IBGE de 2013 o Brasil tem um perfil demográfico cada vez mais envelhecido, com uma ampliação considerável na quantidade de idosos. Graças ao progresso da medicina e descoberta de medicamentos mais eficientes para comorbidades, a expectativa de vida do brasileiro é cada vez maior, o censo do IBGE projeta para o ano de 2050 a expectativa é que 30% da população de idosos alcance a média de 81 anos (IBGE, 2013).

No entanto, é relevante identificar como estas pessoas têm envelhecido: aumentou o número de idosos que residem sozinhos, muitos continuam trabalhando e possuem um papel importante na família, contudo, são mal remunerados, especialmente as mulheres, alguns apresentam doenças crônicas e sérias limitações na capacidade funcional, tendo a necessidade de alguns cuidados especiais.

O processo do envelhecer está diretamente ligado às alterações nos fatores fisiológicos e morfológicos, que podem ocorrer com a modificação da pressão arterial, atenuação do batimento cardíaco, redução de algumas funções pulmonares, a força e potência muscular, incluindo também a perda gradativa de



massa óssea e muscular, redução da acuidade visual, entre outros. Todos os fatores cooperam para o aparecimento de limitações físicas e algumas comorbidades as quais influenciam diretamente na independência e qualidade de vida.

Com essas alterações devido ao processo natural do envelhecimento, ocorre as Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), onde 85% dos idosos apresentam pelo menos uma, assim podendo aumentar o risco de morbimortalidade (OPAS/OMS, 2018).

Nos dias atuais, a realização de exercícios físicos é extremamente necessária, devido ao alto nível de estresse ao qual os idosos absorvem na rotina, trazendo assim como consequência, o aumento nas chances deste adquirir a depressão, assim, a prática de exercício constantes é considerada uma maneira de prevenção das patologias psicossociais (CALDERON et al., 2015).

Em geral, os idosos são mais suscetíveis aos efeitos colaterais dos medicamentos antidepressivos. A utilização de remédios para ansiedade, depressão e insônia está relacionado com uma qualidade de vida ruim. Nesse sentido, a atividade física é bastante vantajosa no tratamento da depressão, pois não acarreta efeitos colaterais e adversos que a medicação apresenta, o custo para a prática não é alto e proporciona inúmeros benefícios para a saúde física da pessoa idosa, gerando uma prevenção no declínio físico e funcional (ZUNTINI et al., 2018).

### **3.2 DEPRESSÃO**

A palavra depressão vem do latim *deprimere*, e tem como significado o abatimento, diminuição, afundamento (BORGES et al., 2020). A depressão é um transtorno psicossocial que pode ser caracterizado por uma tristeza profunda e persistente, além da perda de interesse em atividades que são normalmente



prazerosas ao ser humano, acompanhada por incapacidade de realizar atividades diárias por um determinado período.

Os transtornos mentais são caracterizados por uma carga pesada não só para o sofredor, mas também para os familiares e cuidadores. A depressão é atualmente o maior fardo de doenças entre todos eles. As características insidiosas destroem a esperança e a luz da vida de seus portadores e têm consequências devastadoras na vida das pessoas ao redor (WHO, 2014).

A depressão é caracterizada pela perda de interesse e prazer em tudo, tristeza e baixa autoestima. Os casos mais graves podem levar ao suicídio. Apesar disso, a doença permanece oculta e não foi tratada. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 350 milhões de pessoas no mundo hoje sofrem de depressão. As mulheres são as mais afetadas, com duas em cada dez mulheres sofrendo de depressão. A OMS e seus parceiros fornecem apoio para pessoas com depressão por meio do Plano de Ação para Lacunas de Saúde Mental e incentivam os países a desenvolver planos para ajudar pessoas com transtornos mentais (WHO, 2014).

A depressão pode ser identificada e tratada na atenção primária. O custo da depressão é geralmente muito alto, não apenas economicamente, mas também pode custar relacionamentos interpessoais, trabalho e até a própria vida. O resultado mais trágico da depressão é o suicídio. Uma pessoa comete suicídio a cada 40 segundos, portanto, devem ser tomadas precauções (WHO, 2014).

De acordo com o DSM-V, alguns critérios de diagnósticos que pode ser associado a depressão são humor deprimido na maior parte do dia, interligada a diminuição do interesse e prazer em todas as atividades rotineiras, na maior parte do dia, perda ou ganho de peso de maneira significativa, sem estar fazendo dieta, dificuldade de dormir quase todos os dias, perda de energia, sentimentos de inutilidade e culpa excessiva, pensamentos relacionados a morte e ideias suicidas (ARAÚJO; LOTUFO NETO, 2014).



A presença desta enfermidade na população idosa está ficando cada vez mais intenso associado ao aumento da classe etária, fatores como luto, abandono e doenças se tornam incapacitantes e estão presentes no cotidiano dos idosos.

A depressão é uma das doenças mais graves e comuns entre os idosos, estimando-se que cerca de 48,9% dos idosos no Brasil sofram de mais de uma doença crônica, sendo que a depressão representa 9,2% do total. Pela variedade de expressões, a dificuldade de conceituação e diagnóstico agrava a realidade, sendo necessária mais crítica e reflexão sobre o tema (SOUSA et al., 2017).

A depressão pode ser desencadeada por fatores psicológicos, orgânicos e sociais. A intensidade dos conflitos psíquicos e a durabilidade destes é o que determina a real gravidade da depressão. Os fatores sociais é um deles e neste é desencadeada devido a situações traumáticas que o idoso vivencia, como a morte de um ente querido, a síndrome do ninho vazio ou a falta de convívio social. Já os fatores orgânicos, são causados por uso de alguns medicamentos, ou ainda devido a alterações hormonais. A presença de doenças crônicas também leva o idoso a ficar depressivo. O idoso demonstra apatia, lentidão ou agitação motora. Os fatores psicológicos são evidenciados pelo choro persistente, negativismo, desesperança, aqui o indivíduo perde a vontade de fazer o que mais gosta (MENEZES; MENDES, 2014, p. 181).

Os sintomas depressivos estão se tornando bastante frequentes em idosos, variando de 8% a 16%, e muitas vezes são negligenciados, sendo considerado um processo normal do envelhecimento. O transtorno psiquiátrico é uma das três principais causas de incapacidade no mundo atual, cuja importância na morbimortalidade geral se aproxima das doenças crônico-degenerativas (SOUSA et al., 2017).

No ano de 2030, estima-se que a depressão se tornará a segunda causa mundial de incapacidade e a alta renda per capita. É um dos problemas psiquiátricos mais comuns e importantes em idosos, afetando pelo menos um em cada seis pacientes da atenção primária (SOUSA et al., 2017).



Os sintomas depressivos podem prejudicar o desempenho da pessoa acometida em diversas atividades, dificultando o autogerenciamento dos medicamentos prescritos, principalmente em idosos, que apresentam dificuldade de adesão ao tratamento. As medicações podem até ser usadas como uma ferramenta para tentativas de suicídio (IBANEZ et al., 2014).

### **3.3 OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS COM DEPRESSÃO**

Após uma sessão de qualquer atividade, é esperado que os idosos se sintam animados e descansados, ocorrendo o desaparecimento de alguns sintomas da depressão, como a angústia e a tristeza profunda. A atividade física, além de ser benéfica no desenvolvimento corporal, auxilia no combate ao afastamento social e ao sentimento de solidão, ocasionando estímulo e a apreciação de si próprio, modificando o modo de ser e viver deste idoso (GABRIEL; SANTOS; SALLES, 2013).

É necessário identificar a diferença entre a atividade física e o exercício físico. A atividade física não é algo programado. Isso acontece por causa das necessidades naturais da existência humana. Já o exercício físico é uma atividade programada. São esportes executados de forma planejada e com objetivos específicos (REIS, 2012).

Civinski; Montibeller e Braz (2011), enfatizam que a prática de exercícios físicos é a estratégia mais eficaz para prevenção das perdas relacionadas com a aptidão física, além dos benefícios psicológicos e sociais, além de outros inúmeros exercícios que possibilitam uma boa qualidade de vida.

Em um estudo sobre a diminuição da depressão em idosos com a prática de exercícios, Dias (2011), mostra a eficácia desta prática na diminuição da ocorrência em idosos, atribuindo a isso como uma alternativa não medicamentosa



para controle e prevenção. Neste estudo, os autores conseguiram mostrar que nos idosos 9 praticantes da atividade física ocorreu uma diminuição eficaz dos sintomas da depressão com a prática de exercícios.

Santos e Morouço (2015), estudaram especificamente mulheres com idades entre 43 a 67 anos, todas portadoras de depressão, essas, praticaram hidroginástica por um período de 3 meses, duas vezes por semana e obtiveram uma redução considerável nos sintomas ocasionados pela depressão.

Nunes (2020) defende a mesma ideia dos outros pesquisadores que retratam sobre os benefícios do exercício físico para idosos que possuem a depressão, estes, enfatizam que a atividade física é uma das principais terapêuticas para um idoso depressivo, sendo associado também a medicação em alguns casos, e o acompanhamento psicoterapêutico. Ressaltam também que a prática do exercício é responsável não somente pela diminuição e regularização do psicológico do idoso, mas também diminuem a probabilidade do suicídio.

Reis (2012), realizou um estudo com idosos com inatividade física, estes, possuíam uma maior prevalência dos sintomas depressivos quando comparados aos idosos que eram ativos na prática de exercícios. O autor ressalta também que a maioria dos problemas associados ao sedentarismo resultam na depressão.

Os benefícios mais prevalentes que estão associados à atividade física em idosos com depressão são: bem-estar emocional, a redução da insônia, aumento da autoestima, um autocontrole emocional, elevação da positividade, sociabilidade e humor são estabelecidos (REIS, 2012).

Alguns dos benefícios que a utilização da atividade física proporciona ao idoso é a regulação do peso corporal, melhora postural, do equilíbrio, melhora a capacidade aeróbia e VO<sub>2</sub>máx., aumenta o volume de sangue, melhorando a circulação e prevenindo problemas como sedentarismo e obesidade, auxiliando também no



fortalecimento do sistema imunológico. Todos esses fatores, geral a prevenção da depressão (CORDEIRO, 2013).

A memória e a cognição são comumente afetadas pelo processo natural do envelhecimento, e nesta área a atividade física libera hormônios que regulam a memória e até se adaptam em situações de estresse, como a dopamina (CHIARI et al., 2011), o que auxiliam também no quesito da depressão. O estudo de Nunes (2020), retrata que atividades aquáticas promovem efeitos positivos sobre a função biopsicossocial, contribuindo principalmente na saúde mental do idoso, estimulando o setor cognitivo, promovendo bem-estar.

Existem casos, em que alguns idosos preferem procurar uma instituição de longa permanência para morar, por inúmeros motivos, alguns não têm filhos, outros não querem dar trabalho a família e para não ficar sozinho optam pela institucionalização. Porém este processo nem sempre é fácil, e em alguns casos podem levar à depressão. E neste caso, o exercício físico é essencial, principalmente em grupo, para estimular a socialização e ao mesmo tempo procurar manter uma qualidade de vida com a prática de atividades (PAULO et al., 2012).

A hidroginástica e a caminhada são as principais atividades físicas utilizadas por idosos. O contato com a água estimula terminações nervosas e causam sensação e bem-estar e a junção do exercício com a água faz com que o idoso pratique o exercício e sinta prazer na realização da atividade, além de proporcionar flexibilidade, força e resistência muscular (SANTOS; MOROUÇO, 2015).

É essencial que o profissional de Educação Física saiba limitar e equacionar os exercícios de acordo com as necessidades de cada idoso, com a finalidade de promover eficácia e alcance da qualidade de vida e alcançar os benefícios para a saúde mental, para isso, é necessário dosar o tempo e movimentos corretos, para



que o idoso não chegue à exaustão, e vale ressaltar que mesmo com a comprovação de que a atividade física (DIAS, 2011).

Com o objetivo de reduzir e prevenir lesões ao idoso, é recomendada atividades físicas que não gerem muitos impactos ao idoso, como caminhada, natação, ciclismo, hidroginástica, ioga, dança e musculação. Algumas atividades não são aconselháveis devido ao alto impacto, como: futebol, basquete, vôlei, lutas, esporte com cordas (BORGES et al., 2020). É essencial ressaltar que todas as atividades realizadas pelo idoso, se faz necessário a supervisão de um profissional, para orientar a maneira correta de se praticar, devido ao grande impacto que algumas atividades possam causar.

Quando se trata de idosos, é importante tomar todos as precauções necessárias para que a atividade física forneça os resultados esperados, sendo importante que cada praticante se conscientize dos limites físicos do corpo, para que assim os benefícios sejam desfrutados.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dos dados expostos foi possível concluir que o exercício físico beneficia o idoso tanto na prevenção, como no tratamento da depressão, sendo possível assim alcançar um envelhecimento saudável, sem a influência da patologia no cotidiano, de forma a prejudicar este. É possível estabelecer benefícios fisiológicos que resultam no aumento do humor, sociabilidade, autocontrole emocional, aumento da autoestima, que favorecem na prevenção e tratamento da depressão.

É válido ressaltar os benefícios da prática de exercícios em grupo, pois alguns idosos com o decorrer do tempo, devido a perda de pessoas acabam desenvolvendo solidão, ocasionando na depressão. Então a atividade física em grupo irá proporcionar uma saúde mental adequada.



Portanto, é importante entender que o ser humano é movimento. É necessário achar o ponto ideal para que o movimento se repita, tendo sempre em mente a complexidade e importância do exercício físico para melhoria da saúde mental, consequentemente, promovendo a qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ANÍBAL, C; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão. **Revista Saúde em Foco**, v. 1, n. 9, p. 190-99, 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: 06 abr. 2021.

ARAÚJO, C.A; LOTUFO NETO, F. A Nova Classificação Americana Para os Transtornos Mentais – o DSM-5. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 16, n. 1, p. 67-82, 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v16n1/v16n1a07.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2021.

BORGES, L de A. R, et al. Exercício físico como intervenção terapêutica na depressão em idosos. **Braz. J. of Develop.**, v. 6, n. 9, p. 64288-97, 2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/16003/13107>. Acesso em: 02 abr. 2021.

BRASIL. **Lei 9.610, de 19 fevereiro de 1998**. Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 fev.1998. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9610.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9610.htm) > Acesso em: 02 abr. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso**. 3ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CALDERON, T. S. S, et al. Atuação da atividade física regular na ansiedade e depressão em idosos. **Colloquium Vitae**, v. 7, n. 1, p. 25-31, 2015. Disponível: <http://www.unoeste.br/site/enepe/2015/suplementos/area/Vitae/Fisioterapia/ATUA%C3%87%C3%83O%20DA%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20REGULAR%20NA%20ANSIEDADE%20E%20DEPRESS%C3%83O%20EM%20IDOSOS.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2021.

CHIARI, H. et al. Exercício Físico, Atividade Física e os Benefícios Sobre a Memória de Idosos. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 2, n. 1, p. 42-9, 2011.



Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/34/53>.  
Acesso: 14 mai. 2021.

CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; BRAZ, A. L. de O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, v. 9, n. 1, p. 163-75, 2011. Disponível:  
<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/RevistaUnifebe/article/download/68/57>.  
Acesso em: 05 mai. 2021.

CORDEIRO, D. **Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida**. Mestrado (Atividades físicas em populações especiais) - Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior, Portugal; 2013.

DIAS, K. A. Treinamento Funcional: Um novo conceito de Treinamento Físico para Idosos. **CDOF**, v. 1, p. 1-8, 2011. Disponível em:  
<https://www.cdof.com.br/treinamentofuncional2.htm>. Acesso em: 26 abr. 2021.

GABRIEL, C. B; SANTOS dos L; SALLES, P. G. Efeitos agudos da atividade física sobre o estado de humor de indivíduos da 3ª idade. **Revista Saúde Física & Mental- UNIABEU**, v. 2 n. 1, p. 11-21, 2013. Disponível em:  
<https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/788/827>. Acesso em: 30 abr. 2021.

IBANEZ, G. et al. Adesão e dificuldades relacionadas ao tratamento medicamentoso em pacientes com depressão. **Rev Bras Enferm.**, v. 67, n.4, p. 556-62, 2014. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/reben/a/BrK35KKWLzK4fKWLkN5Wvng/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 mai. 2021.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Gerência de Estudos e Análises da Dinâmica Demográfica. **Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 2000-2060**. Rio de Janeiro: IBGE, 2013. Disponível em: Acesso em: 20 mar. 2021.

MATTAR, J. **Metodologia científica na era digital**. 4ª edição. São Paulo: Saraiva, 2017.

MENDES G. A. B, et al. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Aten. Saúde**, v. 15, n. 53, p. 110-16, 2017. Disponível em:  
[https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/4524/pdf](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4524/pdf).  
Acesso em: 17 mai. 2021.



MENEZES, I. S.; MENDES, D. R. G. Cuidados de enfermagem a pacientes portadores de depressão na terceira idade. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 11, n. 2, p. 177-84, 2014. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/138/83>. Acesso em: 03 mar. 2021.

NUNES, L. G. Avaliação do desempenho cognitivo de idosos praticantes de atividades aquáticas. **Biomotriz**, v. 14, n. 1, p. 86-95, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/qrpvKMcShKnpjTWv4XFRHhQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 abr. 2021.

OPAS/OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Doenças transmissíveis e não transmissíveis**. Brasil: 2018. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=569:conceito-doencas-cronicas-nao-transmisiveis&Itemid=463](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=569:conceito-doencas-cronicas-nao-transmisiveis&Itemid=463). Acesso em: 22 mar. 2021.

REIS, J. S. M da S. **Atividade Física: um complemento a considerar no tratamento da depressão**. Dissertação (Mestrado em Medicina, Ciências da Saúde) - Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2012.

PAULO, T. R. S. de. et al. O exercício físico funcional para idosos institucionalizados: um novo olhar para as atividades da vida diária. **stud. interdiscipl. envelhec.**, v. 17, n. 2, p. 413-427, 2012. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/24211/25392>. Acesso em: 09 jun. 2021.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 2ª edição. São Paulo: Cortez,

SANTOS, I.; MOROUÇO, P. Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idoso. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 11 (Supl. 2), p. 157-8, 2015.

SOUSA, K. A de. et al. Prevalência de sintomas de depressão em idosos assistidos pela estratégia de saúde da família. **Rev Min Enferm.** v. 21, n. 10, p. 1-7, 2017. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/e1018.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2021.

WHO, WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Life expectancy at birth (years), 2000-2015**. Life expectancy atlas, 2016. Geneva: World Health Organization. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-life-expectancy-and-healthy-life-expectancy>. Acesso em: 03 jun. 2021.

WHO, WORLD HEALTH ORGANIZATION. **mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health**



**settings;** 2014. Geneva: World Health Organization. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>. Acesso em: 06 jun. 2021.

ZUNTINI, A. C. et al. Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. v.3, n. 1, p. 97-115, 2018. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/artigo-cientifico/pdf/exercicios-fisicos-transtornos-psicologicos.pdf>. Acesso: 24 mar. 2021.

Enviado: Setembro, 2022.

Aprovado: Outubro, 2022.

---

<sup>1</sup> Graduação em educação física e Pós-graduação em metodologia do atletismo e em atletismo, avaliação física esportiva ortopédica funcional.