

## **Exercício físico como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos: uma revisão integrativa**

**Physical exercise as complementary therapy in the treatment of depression in the elderly: an integrative review**

**El ejercicio físico como terapia complementaria en el tratamiento de la depresión en el adulto mayor: una revisión integradora**

Recebido: 23/11/2022 | Revisado: 02/12/2022 | Aceitado: 03/12/2022 | Publicado: 12/12/2022

**Lídia Raquel Marques Cardoso**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4582-8218>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [lidiamarquess8@gmail.com](mailto:lidiamarquess8@gmail.com)

**Christian Moraes Sena Furtado**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6375-1536>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [christianyamaha97@gmail.com](mailto:christianyamaha97@gmail.com)

**Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9912-4166>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [leyla.regis@hotmail.com](mailto:leyla.regis@hotmail.com)

### **Resumo**

**Introdução:** Os transtornos depressivos são caracterizados por tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa ou baixa autoestima, dentre outros sintomas. A depressão pode ser presente independente da faixa etária, mas é prevalente em indivíduos idosos, acima de 60 anos. **Objetivo:** Verificar o exercício físico como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa, realizadas em sites de Revistas científicas e nas bases de dados: Scielo, Lilacs e Medline, publicados no Brasil últimos 10 anos. Foram incluídos todos e quaisquer descritores que fazem parte do foco do constructo como: depressão, depressão em idosos, depressão e atividade física, depressão e exercício físico. Os dados foram organizados em categorias de acordo com suas similaridades e concentradas para instituir, classificar e reunir elementos, ideias ou expressões em torno de um conceito capaz de abranger uma totalidade, priorizando a ordem cronológica das publicações. Os artigos contemplados foram lidos integralmente e escolhidos apenas os atendiam aos critérios de inclusão. **Resultados:** De um total de 68 publicações encontradas, 07 artigos atenderam aos objetivos propostos. Nos estudos analisados foi identificado que idosos que praticam atividade física regularmente, têm menores índices de sintomas depressivos que em idosos que não praticam. **Considerações finais:** A depressão em idosos em algumas circunstâncias pode estar associada à inatividade física e ao isolamento social provocada também pela redução da autonomia funcional. O sexo feminino apresenta uma maior vulnerabilidade devido a situações de conflitos familiares, relacionamentos conturbados, fatores biológicos, genéticos e hormonais, entre outros.

**Palavras-chave:** Atividade física; Exercício; Depressão; Idosos.

### **Abstract**

**Introduction:** Depressive disorders are characterized by sadness, loss of interest or pleasure, feeling of guilt or low self-esteem, among other symptoms. Depression may be present regardless of age group, but is prevalent in elderly individuals over 60 years of age. **Objective:** To verify physical exercise as complementary therapy in the treatment of depression in the elderly. **Methodology:** This is an integrative review, carried out in scientific journal websites and in the databases: Scielo, Lilacs and Medline, published in Brazil last 10 years. Included were any and all descriptors that are part of the focus of the construct such as: depression, depression in the elderly, depression and physical activity, depression and physical exercise. The data were organized into categories according to their similarities and concentrated to institute, classify and gather elements, ideas or expressions around a concept capable of covering a totality, prioritizing the chronological order of publications. The articles contemplated were read in full and only met the inclusion criteria. **Results:** Out of a total of 68 publications found, 07 articles met the proposed objectives. In the studies analyzed, it was identified that elderly people who practice physical activity regularly have lower rates of depressive symptoms than in elderly people who do not. **Final Considerations:** Depression in the elderly in some circumstances may be associated with physical inactivity and social isolation also caused by the reduction of

functional autonomy. Females have a greater vulnerability due to situations of family conflicts, troubled relationships, biological, genetic and hormonal factors, among other factors.

**Keywords:** Physical activity; Exercise; Depression; Elderly.

### Resumen

**Introducción:** Los trastornos depresivos se caracterizan por tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o baja autoestima, entre otros síntomas. La depresión puede estar presente independientemente del grupo de edad, pero es frecuente en personas mayores, mayores de 60 años. **Objetivo:** Verificar el ejercicio físico como terapia complementaria en el tratamiento de la depresión en ancianos. **Metodología:** Se trata de una revisión integradora, realizada en sitios web de revistas científicas y bases de datos: Scielo, Lilacs y Medline, publicadas en Brasil en los últimos 10 años. Se incluyeron todos y cada uno de los descriptores que forman parte del foco del constructo, tales como: depresión, depresión en el anciano, depresión y actividad física, depresión y ejercicio físico. Los datos se organizaron en categorías según sus similitudes y se concentraron para establecer, clasificar y reunir elementos, ideas o expresiones en torno a un concepto capaz de abarcar una totalidad, priorizando el orden cronológico de las publicaciones. Los artículos contemplados fueron leídos en su totalidad y elegidos solo aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión. **Resultados:** De un total de 68 publicaciones encontradas, 07 artículos cumplieron con los objetivos propuestos. En los estudios analizados, se identificó que los ancianos que practican actividad física regularmente tienen menores índices de síntomas depresivos que los ancianos que no la practican. **Consideraciones finales:** La depresión en el anciano, en algunas circunstancias, puede estar asociada con la inactividad física y el aislamiento social, también causado por la reducción de la autonomía funcional. El género femenino es más vulnerable debido a situaciones de conflictos familiares, relaciones conflictivas, factores biológicos, genéticos y hormonales, entre otros factores.

**Palabras clave:** Actividad física; Ejercicio; Depresión; Mayores.

## 1. Introdução

De acordo com a OMS (2017), os transtornos depressivos são caracterizados por tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa ou baixa autoestima, distúrbios do sono ou apetite, sensação de cansaço e falta de concentração. Embora a doença não escolha idade, é prevalente em indivíduos de 60 anos (OMS, 2017), principalmente quando é de intensidade moderada ou grave, a depressão pode se tornar um grave problema de saúde, podendo fazer com que a pessoa afetada sofra intensamente, influenciando no trabalho, na escola e na família, e, nos piores casos, pode levar ao suicídio (OMS, 2021). Estima-se que 10.2% das pessoas acima de 18 anos ou mais de idade receberam diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental e 13.2% da população entre 60 e 64 anos são diagnosticadas com a doença (IBGE, 2019).

A depressão é uma doença que acomete principalmente os idosos, tendo em vista que essa população vem crescendo rapidamente no mundo, devido ao aumento da expectativa de vida. No Brasil existem aproximadamente 20 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, representando cerca de 10.0% da população total. Com isso, de acordo com o crescimento da população da terceira idade, ocorre o crescimento de doenças comuns nessa fase (Sousa, 2017). A sensação de inutilidade, dependência, de perda e solidão são causas comuns que levam à tristeza profunda, uma vez que os sintomas de depressão são frequentes na velhice. Entretanto, muitas vezes são vistos como sentimentos naturais do envelhecimento, tendo em vista que, normalmente, são expressos em forma de queixas físicas e desta forma geralmente não são diagnosticados corretamente (Sousa, 2017).

Com o advento do envelhecimento, muitos idosos passam a transportar diversas doenças crônicas, sofrem com perdas ao longo da vida, viuvez, solidão, aposentadoria, morte de pessoas próximas, o que pode ser agravante para os sintomas de tristeza e infelicidade. O tratamento usado para tratar essa população é geralmente a terapia com medicamentos antidepressivos, por um longo período de tempo (Melo, 2017). Com as modificações no processo biopsicossocial durante o envelhecimento, são evidentes as transformações na saúde mental, adicionado ao sentimento de perda da autonomia sobre si e sobre o ambiente, fatores tidos como estressantes que podem levar ao quadro depressivo (Sousa, 2022)

O exercício físico atua na melhoria dos sintomas depressivos e de ansiedade, além de melhoria na aptidão física e no desenvolvimento cognitivo. É uma terapia complementar de baixo custo e bastante efetivo no tratamento e na prevenção dos transtornos depressivos, uma vez que, com a prática de exercícios, os idosos passam a possuir uma maior independência

através do ganho de força, condicionamento, melhoria da autoestima e redução do estresse. Com esta prática, libera-se um conjunto de hormônios chamados de “hormônios da felicidade”, como endorfina e serotonina, que também favorece um maior círculo de interação e de amizades devido às relações sociais que passam a vivenciar (melo, *et al*, 2017). É uma terapia complementar de baixo custo e bastante efetivo no tratamento e na prevenção da doença (Santos, 2021). Geralmente as principais barreiras que impedem o idoso à prática do exercício são a preocupação com a aparência física, incentivo de familiares e recursos financeiros (Oliveira *et al*, 2021). Diante do exposto, os exercícios físicos podem estar associados à liberação de hormônios, que exercem papel significativo no humor e na saúde mental, contribuindo para a liberação de endorfinas, que agem no cérebro minimizando os sintomas depressivos mostrando-se muito eficaz principalmente nos casos leves e moderados da depressão (Oliveira *et al.*, 2022)

O presente estudo tem como objetivo fazer uma revisão integrativa em que as mesmas auxiliarão em verificar o exercício físico como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos.

## 2. Metodologia

O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica integrativa, nesse tipo de revisão o pesquisador manifesta o estado da arte de uma determinada temática, com o objetivo de contribuir para desenvolvimento de teorias, incluindo estudos com metodologias diversificadas, dando autonomia para o pesquisador gerenciar os critérios tanto de seleção quanto de exclusão dos dados (Coelho, 2020).

A respectiva revisão seguiu o seguinte processo de construção: escolha do tema, levantamento bibliográfico das publicações, leitura minuciosa, organização seguindo critérios de inclusão e exclusão, apreciação dos dados e conclusão. Após a realização deste processo foram iniciadas as análises de conteúdo seguindo as etapas propostas por Bardin (2011) nesta etapa, foi feita uma sumarização dos objetivos propostos e do resumo contido em cada artigo selecionados por meio de análise do conteúdo os dados selecionados foram aparelhados em planilhas seguindo a cronologia das publicações, utilizando o programa Microsoft Excel®, de forma a promover a visualização dos artigos durante a organização dos resultados e discussão dos artigos.

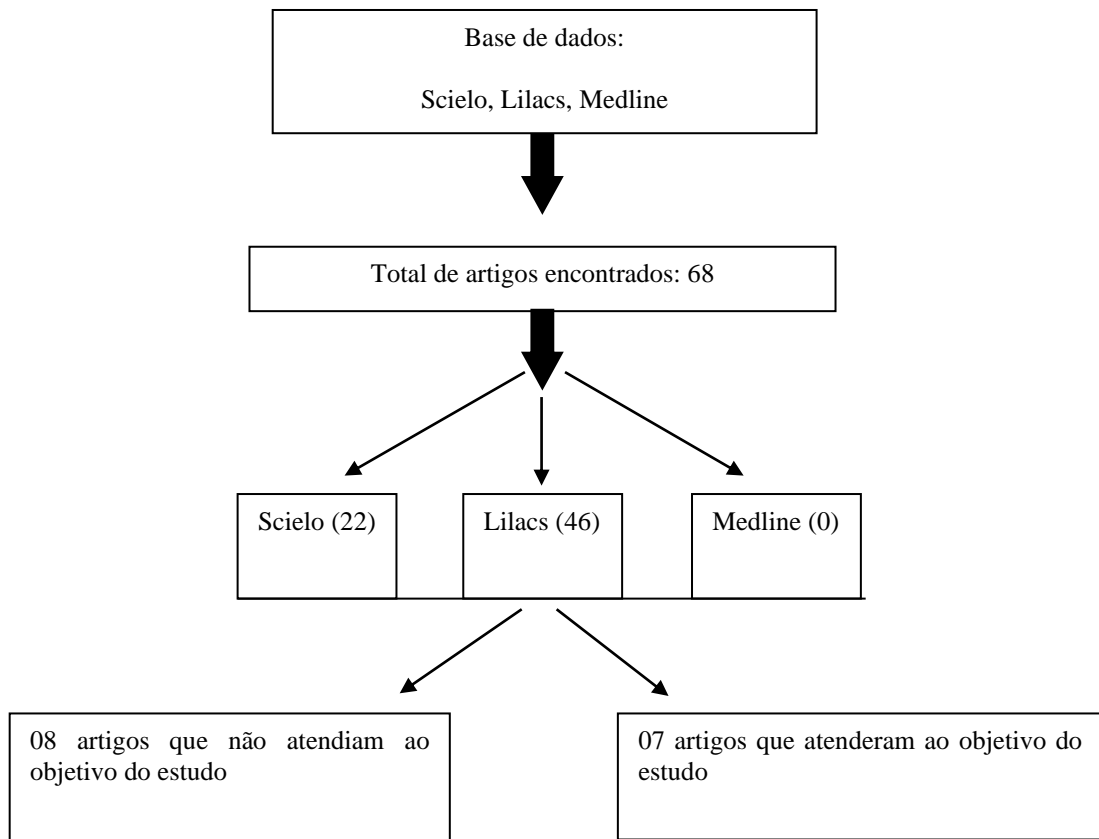
A pesquisa se ajustou na seguinte questão norteadora como o exercício físico pode atuar como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos? A investigação foi realizada utilizando de forma isolada e/ou conjugada os seguintes descritores: depressão, depressão em idosos, depressão e atividade física, depressão e exercício físico, para tanto a execução da seleção dos artigos para compor os resultados deste estudo se deu por meio de consulta nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS) e Medline. O trabalho foi executado no período de março a novembro de 2022.

Os critérios de seleção das publicações dos sujeitos da pesquisa foram somente estes que tratam do conhecimento sobre depressão e exercício físico, que foram publicados em artigos científicos no Brasil nos últimos 10 anos, compreendidos entre os anos de 2012 a 2022. Foram inclusos todos e quaisquer descritores que fazem parte do foco do constructo como: depressão, depressão em idosos, depressão e atividade física, depressão e exercício físico.

Foram excluídos todos e quaisquer descritores que não fazem parte deste constructo como: depressão em outra faixa etária como: crianças, adolescentes e adultos. Foram também excluídas quaisquer publicações em livros, monografias, teses, dissertações, artigos que não foram publicados no Brasil e artigos anteriores a 2011.

Foram selecionados 07 artigos para a análise, sendo excluídos 61 artigos no total. Desses artigos, dois foram publicados em 2012, dois no ano de 2013, um em 2015 e dois em 2019. O fluxograma de triagem dos estudos é sintetizado na Figura 1, que ilustra como foi realizado o levantamento bibliográfico.

**Figura 1** – Fluxograma analítico do levantamento bibliográfico.



Fonte: Autores.

### 3. Resultados e Discussão

A seguir, no Quadro 1, os dados apresentados utilizando os critérios de exclusão e inclusão, mediante a sumarização das características metodológicas dos artigos selecionados, visando atender o objetivo do estudo. O instrumento de coleta de dados utilizado para organização do conteúdo obtido nas referências foi ilustrado no quadro abaixo em ordem cronológica de publicação contendo os seguintes itens distribuídos e ordenados em: autor, ano, título, objetivo, metodologia, síntese dos resultados e considerações finais.

**Quadro 1** - Síntese do exercício físico como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos.

<b>Autor/ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Síntese dos resultados</b>	<b>Considerações</b>
Souza; Serra, Suzuki, (2012)	Atividade física e nível de depressão em idosas	Verificar a influência da prática de exercícios físicos na ocorrência de sinais sugestivos de depressão em idosas.	A amostra foi constituída por 15 idosas. Foram aplicados os instrumentos de pontuação da Escala Geriátrica de Yesavage.	Os resultados apontaram 12 idosas em grau normal (80%), 03 com depressão média, nenhuma depressão (20%) e moderada/severa (0%).	A prática de exercícios físicos regulares contribui de forma positiva para diminuir os níveis de depressão em idosas, pois o indivíduo ativo apresenta um menor risco de desenvolver doenças, devido à prática propriamente dita e também ao convívio social.
Gropoet al (2012)	Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer	Analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre os sintomas depressivos e a percepção da Qualidade de vida (QV) de pacientes com Doença de Alzheimer (DA) e de seus cuidadores.	A amostra foi constituída por 16 idosas que realizaram um programa de exercícios físicos durante 06 (seis) meses, outras 06 participaram do grupo controle. Foram aplicados os instrumentos do Mini-Exame do Estado Mental, Escala de Qualidade de Vida e Escala de Depressão em Geriátrica.	Os resultados apontaram que o programa proposto pode assessorar na redução dos sintomas depressivos porém não gerou melhoras significativas na percepção da qualidade de vida destes participantes	O programa de exercícios físico proposto se mostrou uma alternativa aceitável, de baixo custo e eficaz na redução de sintomas depressivos de idosos. Mais estudos se fazem necessários devido ao impacto decorrente do avanço da doença
Minghelli et al (2013)	Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários	Comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	A amostra foi constituída por 72 idosas, divididos num grupo de 38 idosas sedentários (GS) e outro grupo (GA) de 34 fisicamente ativos. Foram aplicados os instrumentos Questionário com características sociodemográficas e Escala de Ansiedade e Depressão para Hospital Geral.	Os resultados apontaram que no Grupo sedentário apresentaram sintomas de depressão (92.1%), não apresentaram índices de depressão (7.9%). No Grupo ativo apresentaram sintomas (23.5%) e não revelaram esses sintomas (76.5%) (p<0,05).	A prática da atividade física pode ser considerado um fator importante na redução dos níveis tanto de ansiedade quanto de depressão em idosos.
Nascimento et al. (2013)	Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros	Verificar os efeitos de 16 semanas de exercícios físicos generalizados sobre componentes da capacidade funcional, aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos.	A amostra foi constituída por 55 idosas com média de idade de (67,3 anos). Os grupos foram distribuídos em: a) grupo treinado (GT), composto de 27 participantes que atenderam pelo menos (75.0%) do total de sessões de exercícios físicos generalizados por 16 semanas e; b) grupo controle (GC), participantes que não estiveram participando de nenhum tipo de programa regular de atividades físicas. Foram aplicados os instrumentos bateria de testes para idosos da AAHPERD e Escala de Depressão e Geriatria- versão curta (GDS-15).	Os resultados apontaram que os idosos do Grupo treinado apresentaram melhor desempenho nos testes motores. Os resultados sugerem que os sintomas depressivos não sofreram alterações em ambos os grupos e que 16 semanas de exercícios regulares são suficientes na promoção da aptidão funcional geral de idosos, porém no Grupo controle que permaneceram sedentários esses apresentaram redução no quadro de aptidão física geral.	O programa proposto não foi capaz de promover alterações nos sintomas depressivos de idosos depressivos, porém, destaca que a promoção de políticas públicas de saúde para incentivar a realização de atividade física para o idoso se faz necessário

Gonçalves, et al (2015)	Qualidade de vida e indicadores de depressão em idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da cidade de Maringá (PR)	Avaliar a qualidade de vida e os indicadores de depressão de idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade (ATIs).	A amostra foi constituída por 41 idosas com idades entre 60 e 80 anos, praticantes de exercícios físicos em ATIs da cidade de Maringá, (PA), há pelo menos 03 meses. Foram aplicados os instrumentos Questionário de coleta de dados socioeconômicos, Questionário de avaliação da qualidade de vida (WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old) e Escala de Depressão Geriátrica.	Os resultados apontaram associação positiva e significativa de que as idosas sem indicadores de depressão possuem um bom nível de qualidade de vida especialmente em relação ao domínio físico do WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old (p=0,033093).	As idosas que praticam exercícios físicos nas ATIs possuem boa qualidade de vida e baixos indicadores de depressão
Braga, et al. (2019)	Proposta de um protocolo de treino e seu efeito nas funções cognitivas em idosas depressivas	Descrever uma proposta do protocolo de treinamento aeróbio intervalado de moderada intensidade e verificar o seu efeito nas funções cognitivas em idosas com o diagnóstico de depressão maior.	A amostra foi constituída 11 idosas, com média de idade de 67 anos, clinicamente diagnosticadas com depressão. Foram aplicados os instrumentos protocolo de treino organizado em atividades envolvendo coordenação motora, treino aeróbio intervalado e alongamentos, divididos em 24 sessões de treinamento.	Os resultados apontaram que houve alta prevalência de adesão das idosas nas atividades propostas (75.0%). No tocante à depressão, identificou-se que (54.5%) das idosas apresentaram redução dos sintomas após o programa de treinamento.	O estudo conferiu efeitos positivos em idosas com depressão no desempenho das tarefas de atenção, função executiva, dupla tarefa visual espacial por meio da intervenção do treino aeróbio intervalado de moderada intensidade.
Hernandez; Voser (2019)	Exercício físico regular e depressão em idosos	Investigar a relação entre o exercício físico regular e a depressão em indivíduos idosos.	A amostra foi constituída por 160 idosos de 60 a 85 anos de idade, sendo 84 praticantes de tipos variados de atividades físicas regulares e 76 sedentários. Foram aplicados os instrumentos Escala de Depressão para Idosos.	Os resultados apontaram que os idosos sedentários manifestaram graus médios mais elevados sem todas as dimensões da depressão, contrastando-se com os praticantes de exercícios físicos regulares	O exercício físico está associado à expressiva redução nos índices de depressão em idosos e sugere a importância da atividade física como agente que pode intervir de forma positiva na saúde mental geral desta população em questão.

Fonte: Elaborada pelos autores (2022).

Segundo Souza, Serra e Suzuki (2012) os dados coletados mostraram que a prática de exercícios físicos regulares contribui de forma positiva para reduzir os níveis de depressão em idosas, uma vez que os indivíduos ativos apresentaram um menor risco de desenvolver transtornos depressivos e possuem uma maior relação social durante sua prática. Resultados similares foram encontrados nos estudos de Cardoso *et al.* (2022) com 23 idosos onde o desfecho aponta que a realização de exercício físicos ajustados e regulares podem assessorar na prevenção de sintomas de depressão em idosos.

Segundo de Garcia et al (2017) a prática de atividade física e sintomas depressivos estão inversamente associados. O exercício físico quando preparado corretamente e praticado continuamente, apresenta resultados proveitosos no tratamento da depressão, como a redução do sofrimento psíquico do idoso deprimido, levando ao envolvimento psicossocial e aumentando a autoestima, reduzindo assim o quadro depressivo (Teixeira et al, 2016).

Em outro estudo, realizado por Groppo et al (2013) e Minguelli et al (2013), utilizando Escala de Depressão em Geriatria em ambos os estudos, demonstraram que a prática de exercício é eficaz no tratamento de transtornos mentais na velhice, resultando que existe uma relação inversamente proporcional entre a prática de exercícios e sintomas de depressão em idosos, onde nos indivíduos que praticavam exercícios físicos os níveis de presença desses transtornos foram menores, resultado de um programa de exercício físico regular e sistematizado por 06 meses. Minguelli et al (2013) pode mostrar resultados positivos nos sintomas depressivos em idosos com doença de Alzheimer, sendo o exercício um tratamento eficaz e de baixo custo para a depressão.

A prática sistemática do exercício físico associa-se à ausência ou a poucos sintomas depressivos, pois propicia uma dispersão das preocupações cotidianas. Com relação aos mecanismos fisiológicos e bioquímicos, o exercício físico aumenta a produção de neurotransmissores ligados ao humor e estimula a produção de endorfinas, levando a uma redução de pensamentos negativos e aumento do sentimento de bem-estar e felicidade (Gabriel; Pozzobon, 2013). É uma terapia coadjuvante de baixo custo e bastante eficaz no tratamento e na prevenção da doença (Santos, 2021).

No estudo realizado por Gonçalves *et al.* (2015) observou-se uma relação significativa de que as idosas sem indicativos de depressão possuem um bom grau de qualidade de vida principalmente em relação ao domínio físico, concluindo que idosas que praticam exercícios físicos nas ATIs possuem boa qualidade de vida geral e baixos indicativos de depressão, assim como nos estudo de Nascimento (2013), no qual os idosos ativos tiveram excelente atuação nos testes motores, resultando em um bom proveito nas habilidades funcionais, ao passo que idosos considerados sedentários tem tendência em diminuir essas habilidades.

Segundo Ramos et al. (2019) no processo dessa enfermidade, o sexo feminino apresenta uma maior vulnerabilidade devido às situações de conflitos familiares, relacionamentos conturbados, fatores biológicos, genéticos e hormonais. Outros fatores existentes incluem faixa etária, restrições socioeconômicas, baixa escolaridade, atribuições de personalidade, distúrbios do sono, inadequações da moradia, déficit no suporte social, eventos de vida estressantes, quadro psiquiátrico prévio, declínio cognitivo, restrições funcionais e morbidades, sejam elas crônicas ou agudas (Ramos, 2019).

Neste contexto, pessoas que praticam exercícios físicos, têm menores chances de sofrerem com declínios funcionais, desordens psicológicas e conseqüentemente também têm uma maior capacidade cognitiva (Oliveira et al, 2011). O exercício físico contribui para a melhora da aptidão física de idosos, reduzindo as limitações físicas, o risco de doenças físicas e psicológicas, que são comuns nesse período da vida e assim aumentando a longevidade e a qualidade de vida (Merquiades et al, 2009).

No estudo de Braga et al. (2019), concluiu-se que o treino aeróbico intervalado pode ser uma estratégia de tratamento alternativa eficiente em idosas depressivas. Melo et al. (2017) realizou um experimento realizado com idosos acometidos com transtorno de depressão maior, na ocasião eles foram submetidos a exercícios aeróbicos, de força e generalizados de baixa intensidade. Os grupos de exercícios aeróbicos e de força tiveram redução significativa nos sintomas da

depressão após três meses de intervenção. Essas alterações podem ser devidas aos aspectos fisiológicos gerados pelo exercício e aos fatores psicossociais.

Todos os tipos de exercícios físicos como: dança, caminhadas, treinamento resistido, hidroginástica, natação são aliados para o tratamento da depressão em idosos, pois com a prática dessas modalidades, proporciona aos indivíduos maior convivência social, autoestima, melhoria do bem-estar psicológico e dessa forma despertar o interesse pelo hábito de se exercitar (Ferreira et al, 2014), principalmente atividades realizadas coletivamente, (ginástica, dança, hidroginástica) que proporcionam uma redução nos sintomas da doença, tendo em vista que, com a socialização, convivência com indivíduos da mesma idade e muitas vezes com as mesmas condições de saúde, favorece a aquisição da motivação desses indivíduos (Abade et al, 2009).

Nos estudos de Hernandez e Voser (2012), os resultados mostram que os idosos sedentários apresentaram graus mais elevados de sintomas da doença quando comparados aos idosos ativos. Os resultados do presente estudo concluíram que o exercício físico demonstra estar ligado à significativo decréscimo nos índices de depressão em idosos.

O sedentarismo é a pouca ou nenhuma realização de atividade física pelo indivíduo e é um dos grandes problemas de saúde pública presentes na sociedade (Gualano & Tinucci, 2011), principalmente no grupo de idosos. Com isso, se faz necessário tomar medidas de intervenção e cuidados que permitam um estilo de vida ativo entre esses idosos. Considerando as especificidades desta população, sugere-se também atividades que possam ser realizadas no âmbito domiciliar, respeitando suas particularidades e necessidades, possibilitando a prática de atividade física que os redimam do sedentarismo (Jost, 2022). Doenças como hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes, alguns tipos de cânceres, doenças coronarianas, AVC estão diretamente ligadas ao sedentarismo. A vida sedentária provoca desequilíbrio funcional para o sujeito, além de provocar um forte impacto na saúde mental (Oliveira et al, 2011).

Observa-se que os resultados dos estudos foram prevalentes no tocante à associação da prática do exercício físico na redução dos sintomas e no tratamento dos índices depressivos e de ansiedade em idosos. Os estudos apontam que os idosos que praticam a atividade física regularmente, que possuem uma vida ativa, têm menores índices de sintomas depressivos que em relação aos idosos sedentários, essa afirmação corrobora com o estudo de Ferreira, et al. (2014) que reforça que independente da modalidade do exercício físico praticado, essa é uma terapia fundamental no tratamento da depressão em idosos, porém, quando se tem o fator socialização, pode trazer ainda mais benefícios em relação aos indicadores da doença, neste contexto Freitas *et al* (2020) reforça a importância de criar programas a fim de promover a participação dos idosos em atividades recreativas, de lazer, bem como a inclusão em atividades sociais, levando em consideração suas possibilidades e limitações, prevenindo e ou auxiliando na redução dos sintomas da depressão.

#### **4. Conclusão**

Os estudos apontaram baixo índice de depressão em idosos que praticam atividade física regularmente principalmente atividades que promovam uma maior interação social. A depressão em idosos tem como fator primordial o sedentarismo e o isolamento social provocado pela redução da autonomia funcional. O sexo feminino apresenta uma maior vulnerabilidade devido às situações de conflitos familiares, relacionamentos conturbados, fatores biológicos, genéticos e hormonais, dentre outros fatores.

O exercício físico está associado à significativa redução nos índices de depressão em idosos, manutenção da autonomia funcional, melhora da aptidão física e prevenção e controle de doenças crônicas como hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes, alguns tipos de cânceres, doenças coronarianas e AVC, doenças que estão diretamente ligadas ao sedentarismo. Os estudos identificaram que a prática da atividade física pode representar um fator determinante para reduzir os



níveis de depressão em idosos, portando, uma vida ativa é essencial para um envelhecimento saudável e para uma boa saúde mental.

Em relação às limitações da pesquisa observou-se um número reduzido de estudos atualizados sobre a relação da depressão com a melhoria trazida pela prática de exercícios físicos em idosos, neste contexto sugere-se mais estudos nesta temática. Com o objetivo de maiores esclarecimentos de dúvidas sobre a influência da prática de exercício físico no tratamento e na prevenção da depressão em idosos, espera-se que novos estudos nesta temática como: avaliar e comparar os níveis de depressão entre idosos, que mostrem as diferenças entre gênero, buscando checar essas diferenças na perspectiva sociocultural e comparar em diferentes práticas de exercícios como: dança, treinamento resistido, hidroginástica e etc. Pesquisas que sejam realizadas para maiores comprovações de que o exercício pode ser uma terapia complementar e de baixo custo, visto que é uma doença cada vez mais presente na sociedade atual e precisa ser tratada com atenção.

## Referências

- Abade, M., & Zamaí, C. A. (2009). Estudo sobre a influência da prática de atividade física na síndrome depressiva e no bem-estar de sujeitos da terceira idade. *Movimento & Percepção*, 10(14), 319-33.
- Agra, J. H. M., Albuquerque, K. M. D., Costa, R. C., & Navarro, A. C. (2009). A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)*, 3(18), 11.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Livraria Martins Fontes.
- Braga, M. M., Costa, A. D. S., Santos, T. M., Deslandes, A. C., Santos, J. V., & Hardman, C. M. (2019). Proposta de um protocolo de treino e seu efeito nas funções cognitivas em idosos depressivos. *Rev. bras. ciênc. mov.*, 25-33.
- Cardoso, M. R. R., de Sousa Lopes, G., Silva, B. F., Duarte, J. M. G., & Nicolussi, A. C. (2022). Presença de ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 10(3).
- Oliveira, D. V., Freire, G. L. M., Aizava, P. V. S., Contreira, A. R., Fiorese, L., & do Nascimento Júnior, J. R. A. (2021). Associações entre o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividade física em idosos da comunidade. *Biomotriz*, 15(1), 171-182.
- Ferreira, L., Roncada, C., Tiggemann, C. L., & Dias, C. P. (2014). Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. *Conscientiae Saúde*, 13(3), 405-410.
- Freitas, C. B., Veloso, T. C. P., Silva Segundo, L. P., Sousa, F. P. G., Galvão, B. S., & Nagaishi, C. Y. (2020). Prevalence of depression between institutionalized elderly. *Research, Society and Development*, 9(4), e190943017. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i4.3017>
- Gabriel, K., & Pozzobon, A. (2013). Efeito da atividade física na depressão e na qualidade de vida de idosos. *Cinergis*, 14(2).
- Garcia, L. A. A., Milani, J., do Nascimento Celeste, L. F., de Oliveira Chagas, L. M., Caixeta, T. P., & da Silva Santos, Á. (2017). Inactividad física y depresión en los ancianos en Brasil: una revisión sistemática. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 5(1), 66-74.
- Gonçalves, F. B., de Araújo, A. P. S., do Nascimento Júnior, J. R. A., & de Oliveira, D. V. (2015). Qualidade de vida e indicadores de depressão em idosos praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da cidade de Maringá (PR). *Saúde e Pesquisa*, 8(3), 557-567.
- Grosso, H. S., Nascimento, C. M. C., Stella, F., Gobbi, S., & Oliani, M. M. (2012). Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26, 543-551.
- Gualano, B., & Tinucci, T. (2011). Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25, 37-43.
- Hernandez, J. A. E., & da Cunha Voser, R. (2019). Exercício físico regular e depressão em idosos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(3), 718-734. IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa nacional de saúde. 2019.
- Jost, M., Vieira, M. P., Costa, D. L., Gil, P. R., & Mazo, G. Z. (2022). Exercícios, atividades físicas e suas influências na capacidade funcional de idosos centenários de chapecó. *Biomotriz*, 16(1), 119-128.
- Melo, C. C. D., Costa, V. T. D., Boletini, T. L., Freitas, V. G. D., Costa, I. T. D., Arreguy, A. V., & Noce, F. (2018). A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. *Revista de psicología del deporte*, 27(4), 0067-73.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, 17, 758-764.
- Minghelli, B., Tomé, B., Nunes, C., Neves, A., & Simões, C. (2013). Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 40, 71-76.
- Nascimento, C. M. C., Ayan, C., Cancela, J. M., Pereira, J. R., Andrade, L. P. D., Garuffi, M., ... & Stella, F. (2013). Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15, 486-497.

Oliveira, E. N., de Aguiar, R. C., de Almeida, M. T. O., Eloia, S. C., & Lira, T. Q. (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*, 8(50), 126-130.

Oliveira, M. S., Silva, M. E. N. & Sousa- Carvalho, L. R. M. S. (2022). Prevalência de Depressão e fatores associados em universitários do curso de Educação Física praticantes e não praticantes do exercício físico em uma capital do Nordeste. *Research, Society and Development*, 11 (15), e412111537395. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37395>

Ramos, F. P., da Silva, S. C., de Freitas, D. F., Gangussu, L. M. B., Bicalho, A. H., de Oliveira Sousa, B. V. & Guimarães, T. A. (2019). Fatores associados à depressão em idoso. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (19), e239-e239.

Santos, M. C. B. (2019). O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 18(2), 108-115.

Sousa, K. A. D., Freitas, F. F. Q., Castro, A. P. D., Oliveira, C. D. B., Almeida, A. A. B. D., & Sousa, K. A. D. (2017). Prevalência de sintomas de depressão em idosos assistidos pela Estratégia de Saúde da Família. *Revista Mineira de Enfermagem*, 21.

Sousa, T. A. C., Luna, B. C., Vasconcelos, V. L., Ribeiro, Ítalo A. P., Pimentel, D., & Lima, A. R. S. de . (2022). Depressão e ansiedade em idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência. *Research, Society and Development*, 11(15), e219111537271. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37271>

Souza, D. B. D., Serra, A. J., & Suzuki, F. S. (2012). Atividade física e nível de depressão em idosas. *Rev. bras. ciênc. saúde*, 3-6.

Teixeira, C. M., Nunes, F. M. S., Ribeiro, F. M. S., Arbinaga, F., & Vasconcelos-Raposo, J. (2016). Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 16(3), 55-66.

World Health Organization. (2021). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

World Health Organization. (2017) *Depression and other common mental disorders global health estimates*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>