

# **OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM DEPRESSÃO**

Adilson Andrade <sup>1</sup>

Willian Barboza <sup>2</sup>

Roque Luiz Argolo Souza <sup>3</sup>

## **RESUMO**

A depressão é um transtorno mental comum, caracterizado por tristeza persistente e uma perda de interesse por suas atividades cotidianas diárias, acompanhadas por uma incapacidade de realizar atividades rotineiras por mais de quatorze dias. Através deste trabalho busca-se investigar quais benefícios a prática de exercícios físicos orientados pelo fisioterapeuta pode trazer em idosos com depressão. Desse modo, temos como objetivo, investigar através de levantamentos de dados bibliográficos o impacto dos benefícios do exercício físico acompanhado pelo fisioterapeuta na recuperação de idosos com depressão. Como metodologia usou-se uma descrição sistemática, quantitativa ou qualitativa, onde se reinterpreta mensagens, com objetivo de obter dados de uma forma mais clara através de uma leitura transversal. Participaram desse estudo dez idosos institucionalizados de ambos os sexos com idade entre 60 e 80 anos, após avaliações foi iniciado o programa de atividades, que teve duração de três meses, sendo realizado duas vezes por semana com duração de sessenta minutos de duração por seção. Apesar do curto período de intervenção, o programa apresentou boa aceitação pelos idosos e índice de zero desistência. Analisando de forma qualitativa os dados obtidos, comprovou-se a eficácia da atividade física no combate e prevenção à depressão em idosos, melhorando o bem-estar, a forma física, humor, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-Chave: Exercício Físico. Idosos. Depressão

# **THE BENEFITS OF ACTIVITY PRACTICE PHYSICS IN ELDERLY PEOPLE WITH DEPRESSION**

## **ABSTRACT**

Depression is a common mental disorder, characterized by persistent sadness and a loss of interest in your daily activities, accompanied by an inability to carry out routine activities for more than fourteen days. Through this work, we seek to investigate which benefits the practice of physical exercises guided by the physiotherapist can bring to elderly people with depression. In this way, we have. objective, to investigate through surveys of bibliographic data the impact of the benefits of physical exercise accompanied by the physiotherapist in the recovery of elderly people with depression. As a methodology, a systematic, quantitative or qualitative description was used, where messages are reinterpreted, with the aim of obtaining data in a clearer way through a cross-sectional reading. Ten institutionalized elderly of both sexes aged between 60 and 80 years participated in this study, after evaluations, the activity program was started, which lasted three months, being carried out twice a week with a duration of sixty minutes per session. Despite the short intervention period, the program was well accepted by the elderly and had a zero dropout rate. By qualitatively analyzing the data obtained, the effectiveness of physical activity in combating and preventing depression in the elderly was proven, improving well-being, physical fitness, mood, contributing to a better quality of life.

Keywords: Physical Exercise. Elderly. Depression

## **1. INTRODUÇÃO**

A depressão é um transtorno mental comum caracterizado por tristeza persistente e perda de interesse nas atividades diárias, acompanhado por incapacidade de realizar tarefas rotineiras por mais de duas semanas. Além disso, pessoas com depressão frequentemente apresentam sintomas como

perda de energia, alterações no apetite, distúrbios do sono, ansiedade, dificuldade de concentração, indecisão, inquietação, sentimento de inutilidade, culpa, desesperança e pensamentos de autolesão ou suicídio (ABELHA, 2014). Dentro os mais variados públicos que compõem a sociedade, podemos elencar a terceira idade sendo o mais afetado no que se refere aos portadores de depressão. Tal afirmação se dá por fatores relacionados à pandemia, questões sociais, familiares ou emocionais. A atenção à população idosa tem despertado grande interesse entre profissionais de saúde e a sociedade em geral. Neste estudo, buscamos investigar os benefícios da prática de exercícios físicos em idosos com depressão. Pretendemos demonstrar que o exercício físico realizado diariamente e sob supervisão profissional proporciona significativos benefícios na vida desses idosos, contribuindo para a melhora da qualidade de vida e redução do uso de medicamentos. Convém ressaltar que o elevado número de idosos afetados pela depressão contribuiu para buscar formas de auxiliá-los visando à melhoria na sua funcionalidade, autonomia e independência, bem como prevenir o desenvolvimento de transtornos e doenças associadas, como diabetes e doenças cardiovasculares, além do risco de suicídio, que ceifa centenas de milhares de vidas a cada ano.

Dentro dessa perceptiva, propõe-se expressar que a prática de exercício físico é uma boa forma de prevenir e combater a depressão, sua utilização de forma constante e moderada tem efeitos benéficos na saúde em geral, principalmente á nível psicológico, podendo reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e autoconfiança, melhorar a cognição e diminuir o stress, restaurando a funcionalidade, autonomia e independência do idoso por meio de condutas globais e abordagens dinâmicas que desenvolvem a propriocepção e a coordenação, fortalecendo os músculos, diminuindo dores, gerando assim, uma melhor qualidade de vida. Com base na literatura, fortalecemos a hipótese de que a prática ativa de exercícios físicos pode promover mudanças biológicas e psicológicas em indivíduos com depressão. Nesse sentido, a fisioterapia desempenha um papel complementar no tratamento de idosos com depressão, resultando em melhorias significativas em seu estado clínico e psicomotor, além de reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima, a autoconfiança, a cognição e

diminuir o estresse. Essas intervenções auxiliam na restauração da funcionalidade, autonomia e independência do idoso (SILVA *et al.*, 2017).

A qualidade de vida relacionada à saúde é definida pela percepção do indivíduo sobre seu próprio bem-estar, considerando trabalho, valores, cultura, expectativas, objetivos e interesses pessoais. Portanto, se conseguirmos ajudar os idosos a construir uma nova imagem de si mesmos, poderemos reverter o quadro de depressão (CAPELA *et al.*, 2009). Nesse sentido, a fisioterapia é essencial em todas as fases da vida, todavia assume mais importância na população idosa, não apenas como tratamento, mas também como prevenção, contribuindo para melhorar a qualidade de vida. À medida que envelhecemos, ocorrem alterações fisiológicas e patológicas que podem ser prevenidas. O processo de envelhecimento está associado ao surgimento de condições como diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doenças coronarianas e obesidade, que podem afetar a autonomia, a independência e a funcionalidade global dos idosos (BOA VISTA, 2013).

## **2.METODOLOGIA**

Uma revisão eficaz cria uma base sólida para o avanço do conhecimento, facilita o desenvolvimento da teoria, fecha áreas onde existe uma infinidade de pesquisas e revela áreas onde a pesquisa é necessária. (WEBSTER, WATSON, 2002, p, 1) Nesse sentido, foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica em artigos científicos indexados entre os anos de 2012 e 2021 na base de dados da google acadêmico, CINERGIS, ABEF, BVS saúde, SciELO. A busca se baseou por termos objetivos como “idosos”, “depressão”, “atividade física”, dispostos nos artigos encontrados. Foram selecionados artigos que abordavam o mesmo tema e traziam de forma específica o conteúdo estudado. Durante as pesquisas realizadas foram encontrados 15 artigos científicos em português e inglês, completos e disponíveis gratuitamente. Ao aplicar critérios de viabilidade, tais como artigos produzidos a partir de pesquisa de campo, foram considerados somente 9 artigos. Tal levantamento visa confirmar, dentro dos estudos, a melhora da saúde mental nos idosos acometidos pela depressão, tanto homens

quanto mulheres com idade a partir de 65 anos. Foi adotado o método de análise de conteúdo para coleta de dados nas fontes de pesquisa. A análise de conteúdo é compreendida como um conjunto de técnicas de pesquisa cujo objetivo é a busca do sentido ou dos sentidos de um documento. (CAMPOS, 2004, p.1) Tal metodologia de pesquisa é utilizada para descrever e interpretar conteúdos escritos ou orais, verbais ou não verbais, seguindo para uma descrição sistemática, quantitativa ou qualitativa, onde se reinterpreta mensagens, com objetivo de obter dados de uma forma mais clara através de uma leitura transversal.

### **3.RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Uma revisão eficaz cria uma base sólida para o avanço do conhecimento, facilita o desenvolvimento da teoria, fecha áreas onde existe uma infinidade de pesquisas e revela áreas onde a pesquisa é necessária. (WEBSTER, WATSON, 2002, p, 1). Durante as pesquisas realizadas foram encontrados quinze artigos científicos em português e inglês, completos e disponíveis gratuitamente. Ao aplicar critérios de viabilidade, tais como artigos produzidos a partir de pesquisa de campo, foram considerados somente nove artigos. Tal levantamento visa confirmar, dentro dos estudos, a melhora da saúde mental nos idosos acometidos pela depressão, tanto homens quanto mulheres com idade a partir de sessenta e cinco anos. Como base de estudos foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica em artigos científicos indexados entre os anos de 2012 e 2021 na base de dados da google acadêmico, CINERGIS, ABEF, BVS saúde, SciELO. A busca se baseou por termos objetivos como “idosos”, “depressão”, “atividade física”, dispostos nos artigos encontrados. A abordagem selecionada nos artigos trazia conteúdos e formas específicas a fim de chegar em melhores resultados.

O método de análise de conteúdo adotado para a coleta de dados nas fontes de pesquisa, contribuiu necessariamente para a obtenção de informações. A análise de conteúdo é compreendida como um conjunto de técnicas de pesquisa cujo objetivo é a busca do sentido ou dos sentidos de um

documento. (CAMPOS, 2004, p.1). Tal metodologia de pesquisa é utilizada para descrever e interpretar conteúdos escritos ou orais, verbais ou não verbais, seguindo para uma descrição sistemática, quantitativa ou qualitativa, onde se reinterpretam mensagens, com objetivo de obter dados de uma forma mais clara através de uma leitura transversal. FERREIRA et al. (2014) separou os idosos em grupos de G1 a G5, musculação, hidroginástica, ginástica, pilates e sendo que o G5 foi para os indivíduos que não praticam nenhum esporte. Seu estudo demonstrou que, a prática regular de exercícios físicos pode contribuir com a redução dos níveis de depressão em indivíduos idosos, dentro desse estudo pode relatar que a prática de exercícios físicos está ligada com sensações de bem-estar psicológico melhorando a autoestima, autoimagem e a saúde mental, principalmente na terceira idade. A ginástica foi a modalidade que apresentou menor escore para essa condição, quando comparada com as outras.

OLIVEIRA et al. 201) propôs uma análise longitudinal de três meses, sendo realizado duas visitas por semana com duração de sessenta minutos por sessão. Apesar do curto período de intervenção, o programa apresentou boa aceitação pelos idosos e índice de zero desistência. Mesmo com baixo número de idosos engajados em programas regulares de atividade física, a melhora dos sintomas depressivos observada no presente estudo se mostrou significativa e corrobora com alguns estudos prévios. O programa de exercícios funcionais associados ao componente lúdico foi eficiente uma vez que minimizou os sintomas depressivos bem como melhorou a capacidade do idoso de realizar as AVDs além diminuir a intensidades das dores relatadas por eles.

Nas observações de MORAES et al., constatou-se que houve redução significativa dos sintomas depressivos nos idosos praticantes de exercícios, contudo, não houve nenhuma resposta significativa para esses sintomas nos idosos não-praticantes. Outrossim, verificou-se que houve melhora nos aspectos físicos, social e na saúde mental apenas nos grupos que praticaram exercícios. MORAES et al. traz que exercícios aeróbios e treino de força são mais efetivos que treinos de baixa intensidade.

GERALDES *et al.*, 2018 realizou uma investigação experimental através de um programa quizenal que consistia em caminhada ao ar livre, discussões sobre uma vida mais saudáveis e outros tipos de lazer. O referido estudo

demonstrou que uma seção de caminhada de 30 minutos, tempo mínimo recomendando pela maioria das diretrizes internacionais para alcançar benefícios físicos a saúde, realizada com intensidade moderada foi capaz de promover mudanças positivas e significativas no estado do humor de idosos fisicamente ativos.

Na pesquisa de BORGES *et al.*, 2017, participaram idosos com idade entre 60 e 95 anos, durante três meses em encontros semanais de aproximadamente duas horas. Ambas as intervenções (GE e BCG) foram realizadas por profissionais atuantes na saúde básica. Houve evidência da redução significativa dos sintomas depressivos após a intervenção no BCG e manutenção dessa redução nas avaliações de segmento. Os resultados identificados são semelhantes a outras intervenções que utilizaram programas de mudança de comportamento para a promoção da atividade física.

No estudo realizado por FENG *et al.* (2018), os integrantes do GA praticavam exercícios de musculação e aula de dança de salão, duas vezes por semana em cada uma das modalidades, enquanto os participantes do GS eram os que declararam não praticar atividade física há pelo menos seis meses. Assim trouxeram resultados que apontaram um melhor desempenho do grupo praticante de atividade física em relação ao grupo sedentário no humor, concluindo que a melhora do humor é muito importante nesta população, visto que a depressão é um fator de risco para os quadros de demência, além de ser o transtorno mental mais frequente nos idosos que pode evoluir para comorbidades.

Em vista disso, observou-se que os idosos que praticavam atividades físicas geralmente tinham menos de 75 anos de idade e esse achado se deu devido a um maior risco de dependência e diminuição da funcionalidade e autonomia após os 75 anos. A atividade física muda para melhor a vida do idoso, tanto em questões físico-motoras e saúde geral, quanto no fortalecimento de vínculos familiares, de amizade, de lazer e sociais, promovendo mudanças na vida cotidiana, melhorando a qualidade de vida.

Os resultados trazidos por Campos *et al.* (2014) mostraram uma relação direta e positiva de interdependência entre melhor qualidade de vida e prática de atividade física de idosos, ou seja, melhor qualidade de vida gera a prática de exercícios físicos e vice-versa, assim, preparando o idoso para uma vida

autônoma e independente nos anos subsequentes. Os idosos mais ativos possuíam maior escore no WHOQOL-Old (melhor qualidade de vida), ausência de depressão, apoio familiar e maior capacidade cognitiva. Essas descobertas estão de acordo com estudos epidemiológicos que afirmam que o envelhecimento ativo tem relação direta com a capacidade cognitiva e funcional e o estado emocional do idoso

Segundo Gabriel *et al.* (2013), constatou-se que no grupo de praticantes houve um maior número de indivíduos sem depressão que no grupo de não praticantes e que mulheres geralmente apresentam uma maior preocupação e prevenção em relação à saúde, e uma maior procura por atividade física, sendo as mais utilizadas para níveis graves de depressão: a caminhada e corrida são os tratamentos. Conforme a autora, não se pode afirmar exatamente qual é o mecanismo de ação do exercício físico sobre a área emocional, no entanto, há teorias que vêm sendo propostas para explicitar esses fatores, como a hipótese Cognitivo-Comportamental, baseada a partir do modelo de depressão de Beck, a qual propõe a presença automática de pensamentos negativos, da sistemática de erros lógicos e do esquema de pressogênico. O exercício teria o poder de quebrar essa espiral depressiva, substituindo sentimentos e pensamentos negativos por sentimentos e pensamentos positivos. A segunda hipótese é da Interação Social, explicada a partir do sentimento de prazer da interação grupal e do reforço social recebido pelas pessoas que praticam o exercício físico. E, a terceira, é da Distração de Sachs, trazendo que prática da atividade física proporcionaria uma distração das preocupações do dia a dia.

Fisiologicamente, a redução dos sintomas de ansiedade e depressão por meio da prática do exercício físico ocorre devido ao aumento da liberação de neurotransmissores como catecolaminas, adrenocorticotrófico, vasopressina,  $\beta$ -endorfina, dopamina, serotonina e pela ativação de receptores específicos, além de efeitos, como a vasodilatação e a produção de calor.

Hernandez e Voser (2019) trazem que o exercício físico está associado à significativa redução nos índices de depressão em idosos, relatado que indicativos de sintomas cognitivos da depressão e índices de depressão no grupo de idosos ativos foram significativamente menores que no grupo de idosos sedentários.



Ainda segundo Hernandez e Voser (2019), a prática regular de atividade física apresentou efeito significativo sobre a redução da depressão e na preservação das funções cognitivas deles. Também trouxeram que exercício físico ajuda a prevenir a atrofia nas regiões do hipocampo, córtex frontal, parietal e temporal gerando um fator de proteção e retardamento, aumentando a sobrevivência dele, a vascularização, a formação e estimulação neuronal, assegurando um aumento dos neurotransmissores na corrente sanguínea, que são bastante reduzidos durante a depressão. Os resultados trazidos por Hernandez e Voser (2019) também revelaram que os escores médios dos idosos ativos na dimensão somato-Motora da depressão foram menores do que os escores médios dos idosos sedentários e isso se deveu a conquista da sua independência e autonomia que pode ser proporcionada pela prática de exercícios físicos.

#### **4. CONCLUSÃO**

Destarte, analisando de forma qualitativa os dados obtidos, comprovou-se a eficácia da atividade física no combate e prevenção à depressão em idosos, melhorando o bem-estar, a forma física, humor, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Essa pesquisa procurou evidenciar, partindo de uma revisão integrativa, benefícios dos exercícios físicos em idosos com depressão, baseando-se em estudos publicados há menos de 15 anos, encontrando inúmeros benefícios que atingem desde as capacidades físicas até as capacidades cognitivas, gerando uma maior liberdade ao idoso, tornando-o autônomo e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ABELHA, Lúcia. Depressão, uma questão de saúde pública. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 22, p. 223-223, 2014.

AGUIAR, Bianca et al. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 2, p. 205-205, 2014.

ANDRADE, TALITA RIBEIRO. O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura. **Campinas, SP:[sn]**, 2011.

ARAÚJO, U. Escola, democracia e a construção de personalidades morais. **Educação e Pesquisa**. São Paulo: Faculdade de Educação/USP, v. 26, n.2, p. 91- 107, jul./dez., 2000.

BORGES, L.; MEURER, S.; BENEDETTI, T. Effectiveness and maintenance of behavior change and exercise programs on depressive symptoms in older adults. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 22, n. 2, p. 127–136, 2017. DOI: 10.12820/rbafs.v.22n2p127-136.

BORGES, Lucélia Justino. **Afetividade e manutenção de Programas de mudança de comportamento e exercícios sobre sintomas depressivos em idosos**. Revista Brasileira de Atividade Física &Saúde. Curitiba. Universidade federal do Paraná/UFPR.2017

CARNEIRO, Lara F. et al. Portuguese and Brazilian guidelines for the treatment of depression: exercise as medicine. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 40, p. 210-211, 2017.

CAMPOS, Ana Cristina Viana et al. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, p. 889-897, 2014

CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 57, p. 611-614, 2004.

FENG, Yu Hua et al. Influências da Atividade Física na Cognição e na Depressão no Envelhecimento. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 1, n. 1, p. 157-166, 2018

FERREIRA, Lilian et al. **Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticante de diferentes exercícios físicos**. São Paulo: Rede de Revista da América Latina/Coscientiae Saúde, V.13, num. 3pp. 405-410. Universidade Nove de Julho. 2014

GABRIEL, Karin; POZZOBON, Adriane. Efeito da atividade física na depressão e na qualidade de vida de idosos. **Cinergis, Lajeado**, v. 14, n. 2, p. 134-137, 2013.

GERALDES, Amândio Aristides Rihan. **Efeitos de andar no humor de Idosos fisicamente ativos**. Maceió: Universidade Federal de Alagoas/ UFAL. 2019

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 2. ed. SP: Atlas, 1991.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; DA CUNHA VOSER, Rogério. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 3, p. 718-734, 2019

OLIVEIRA, Alessandra da Silva; ARROYO Claudia Teixeira. **Efeito do exercício na funcionalidade, na depressão e na dor de idosos institucionalizados**. Rio Claro: São Paulo. Universidade Estadual Paulista/Unesp. 2010.

LAKATOS, Eva e Marconi, Marina. **Metodologia do Trabalho Científico**. SP: Atlas, 1992.

RIBEIRO, José Martins. **Educação e desenvolvimento: "um discurso (re)novado"**. 2005. In.: BELLO, José Luiz de Paiva. **Pedagogia em Foco**, Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <<http://www.pedagogiaemfoco.pro.br/filos24>

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia Científica: guia para eficiência nos estudos**. 4. ed. SP: Atlas, 1996.

TANURI, L. M. História da formação de professores. **Revista Brasileira de Educação**, n.14 (esp.), p. 61-88, maio/ago. 2000.

WEBSTER, Jane; WATSON, Richard T. Analyzing the past to prepare for the future:  
Writing a literature review. **MIS quarterly**, p. xiii-xxiii, 2002.

## ANEXO 01

QUADRO 1 – DISTRIBUIÇÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA ACERCA DOS ARTIGOS

<b>Autor(es)/Ano</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Principais Resultados</b>	<b>Conclusões</b>
FERREIRA et al. (2014)	estudo descritivo de corte transversal com amostragem não probabilística voluntária	Verificar se o tipo de exercício físico pode influenciar no nível de depressão de idosos.	a prática regular de exercícios físicos pode contribuir com a redução dos níveis de depressão em indivíduos idosos.	Conclui-se que o exercício físico é um fator determinante na prevenção da depressão em pessoas idosas, independentemente da modalidade praticada.
OLIVEIRA et al. (2010)	Estudo de caso, e epidemiológico de corte transversal	Verificar o efeito de um programa de exercícios físicos funcionais, associados ao componente lúdico, nos sintomas depressivos	Estudos têm evidenciado a correlação direta entre o nível de atividade física e a saúde do idoso	o programa de exercícios funcionais, associado ao componente lúdico, foi eficiente em minimizar os sintomas depressivos, melhorar a capacidade do idoso de realizar as AVDs e diminuir a intensidade das dores percebidas por eles
MORAES et al. (2014)	estudo com desenho longitudinal	Investigar se diferentes intervenções com exercícios físicos seriam capazes de reduzir os sintomas depressivos	redução significativa dos sintomas depressivos para o grupo exercício, tanto aeróbio, quanto de força, enquanto os demais grupos não apresentaram nenhuma resposta significativa para estes sintomas	conclui-se que os exercícios físicos, aeróbio e de força de intensidade moderada podem promover resultados significantes nos sintomas de DM e QV em idosos depressivos.
GERALDES et al. (2018)	Coleta de Dados Demográficos e Avaliação dos Níveis de	Verificar os efeitos de uma sessão de caminhada sobre a SM de idosos aparentemente	uma sessão de caminhada de 30 minutos, tempo mínimo recomendado pela maioria das	concluir que a caminhada de 30 minutos pode ser uma forma eficaz de promover mudanças positivas de humor em

	Atividades Físicas	saudáveis e fisicamente ativos	diretrizes internacionais para alcançar benefícios físicos à saúde, realizada com intensidade moderada foi capaz de promover mudanças positivas e significativas no Estado de Humor de idosos fisicamente ativos	idosos aparentemente saudáveis e fisicamente ativo
BORGES et al. (2013)	Estudo do projeto “VAMOS”	Comparar a eficácia e a manutenção de dois programas depressivos em idosos usuários da rede básica de saúde de capitais do sul do Brasil	redução significativa dos sintomas depressivos após a intervenção no BCG e manutenção dessa redução nas avaliações de seguimento.	o identificou a redução e manutenção dos sintomas depressivos em idosos participantes do BCG, sinalizando que programas dessa natureza também podem trazer benefícios para a saúde mental.
HUA et al. (2018)	Estudo com delineamento transversal e descritivo	Analisar possíveis influências da participação em aulas de dança de salão e exercícios resistidos, nas funções cognitivas e no humor de idosos.	um melhor desempenho do grupo praticante de atividade física em relação ao grupo sedentário no humor, fluência verbal semântica e atenção.	Confirma a importância da atividade física como instrumento viável de promoção de saúde do idoso.
CAMPOS et al. (2014)	Estudo transversal, descritivo, correlacional, com a utilização de dados de dois municípios	Descrever o perfil sociodemográfico e avaliar a relação de interdependência entre a qualidade de vida de idosos e a atividade física, diante de possíveis fatores determinantes.	necessidade de direcionar a atenção de saúde do idoso na ESF para maior prática de atividade física, como forma de minimizar o impacto das incapacidades e morbidades na qualidade em sua vida e promover maior independência e autonomia.	Conclui-se que existe uma relação de interdependência positiva entre alta qualidade de vida dos idosos e prática de atividades físicas regulares,

<p>KARIN et al. (2013)</p>	<p>Pesquisa explicativa e experimental</p>	<p>Analisar o efeito da atividade física, nos níveis de depressão e na qualidade de vida de idosos.</p>	<p>em relação aos níveis de depressão houve diferença entre os dois grupos, sendo que no grupo de praticantes houve um maior número de indivíduos sem depressão do que no grupo de não praticantes.</p>	<p>Os efeitos benéficos da atividade física a partir da meia idade e na velhice podem ser analisados na perspectiva individual, incluindo aspectos fisiológicos, psicológicos e relações sociais.</p>
<p>HERNANDEZ et al. (2019)</p>	<p>Pesquisa por delineamento de pesquisa entre participantes</p>	<p>Comparar os escores de depressão de um grupo de idosos praticantes de exercícios físicos regulares com os escores de um grupo de idosos sedentários.</p>	<p>o exercício físico parece estar associado à significativa redução nos índices de depressão em idosos.</p>	<p>Conclui-se que há uma diferença expressiva entre os participantes que praticam atividade física e aqueles que não praticam atividade física no que tange aos índices de depressão analisados e representados pelos fortes tamanhos de efeitos calculados</p>