

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM DEPRESSÃO¹

Giovanni Antonio Ferreira de Faria²

Gabriela Zanim³

RESUMO

Durante a terceira idade é comum observar a perda de autonomia e o isolamento social entre os idosos, por vezes decorrentes de circunstâncias da vida. Esses fatores podem resultar em sintomas depressivos e, em alguns casos, no desenvolvimento da depressão. No entanto, a prática de atividade física tem se mostrado uma ferramenta eficaz no combate a esses sintomas, superando até mesmo os tratamentos convencionais e medicamentosos, devido à sua acessibilidade e ao impacto positivo nas relações sociais e na qualidade de vida do indivíduo. Este estudo objetiva conhecer o impacto da atividade física na população idosa que enfrenta a depressão. Foi utilizada uma abordagem de revisão integrativa da literatura com bases de consulta nas bases de dados como, Pubmed, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), em um recorte temporal no período de 2021 a 2024. Foram selecionados 04 artigos que forneceram dados valiosos sobre o papel da atividade física na população idosa que enfrenta a depressão. A atividade física é uma intervenção acessível, de baixo custo, que pode gerar oportunidades de interação social e proporcionar mais autonomia. Libera endorfinas e dopamina, substâncias que estão associadas ao prazer e bem-estar, melhorando o ânimo, o bem-estar geral e reduzindo sintomas depressivos. A ampliação das pesquisas e a implementação de políticas públicas são passos essenciais para maximizar os benefícios dessa prática, proporcionando uma velhice mais digna e feliz para todos.

Palavras-chave: depressão; atividade física; idoso; envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

O século XXI tem sido marcado por grandes mudanças na estrutura populacional de diversos países, inclusive o Brasil. O envelhecimento populacional, resultado de conquistas sociais e avanços tecnológicos na área da saúde, é caracterizado pelo aumento da proporção de pessoas idosas na população total, condição que pode acarretar em importantes consequências para a sociedade e para as políticas públicas. Este fenômeno é resultado de um conjunto de fatores, como a melhoria das condições de vida, a redução da mortalidade infantil, o acesso a novas tecnologias de saúde e a queda da taxa de fecundidade. Transformações demográficas que exigem uma resposta apropriada por parte dos sistemas de saúde e das políticas públicas, a fim de garantir que a população idosa tenha acesso aos cuidados de saúde e aos serviços necessários para uma vida digna e com qualidade (CHAIMOWICZ, F.; CHAIMOWICZ, G., 2022).

¹ Artigo submetido em 24/05/2024, e apresentado à Libertas – Faculdades Integradas, como parte dos requisitos para obtenção do Título de Bacharel em Sistemas de Informação, em 12/06/2024. (Para submissão à revista: “Artigo submetido à Revista de Iniciação Científica da Libertas - Faculdades Integradas”).

² Graduando em Enfermagem pela Libertas – Faculdades Integradas – E-mail: giovannifaria90@gmail.com

³ Professora-orientadora. Mestra em Ciência da Saúde pela EERP-USP. Docente na Libertas – Faculdades Integradas – E-mail: gabrielazanim@libertas.edu.br

Dados das Organizações das Nações Unidas – ONU, informam que pouco mais de 1,1 bilhão de habitantes no planeta são idosos com 60 anos ou mais, traduzindo 13,9% do total da população mundial. Entre 1950 e 2022 a população mundial triplicou e a população idosa sextuplicou. Os idosos são o grupo etário com maior crescimento nos últimos 72 anos e irão continuar a crescer de maneira mais proeminente nos próximos 78 anos. Logo, o envelhecimento populacional é a principal característica da dinâmica demográfica global. Em relação aos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pessoas com 60 anos ou mais representam 14,7% da população residente no Brasil em 2021. Em números absolutos, são 31,23 milhões de pessoas (ALVES, 2022; RODRIQUES, 2022).

O envelhecimento é um fenômeno complexo e heterogêneo, que ocorre gradualmente ao longo do tempo e que engloba alterações biológicas, fisiológicas, psicossociais e funcionais. Esse processo é influenciado tanto por fatores como genética e metabolismo, quanto por fatores externos, como estilo de vida e ambiente em que o indivíduo está inserido. É importante frisar que, embora a velhice possa trazer consigo algumas limitações, algumas pessoas envelhecem com boa saúde, autonomia, qualidade de vida e admiram essa fase da vida, a enfrentando como uma oportunidade de aprendizado (PINHEIRO; AREOSA, 2018; ARAÚJO; SILVA; SANTOS, 2017).

Segundo Gomes e Galvão (2022), o contentamento e a felicidade podem se apresentar estáveis ao longo do processo de envelhecimento, porém esta estabilidade pode ser interrompida por episódios de doença, acidentes ou incapacidades. Embora o envelhecimento possa ser um processo prazeroso que envolve projetos, realizações, liberdade e experiência, a qualidade de vida é um fator muito importante nesse processo.

Ao que relatam Oliveira e Gonçalves (2020), à medida que se envelhece se perde autonomia, o que afeta significativamente a qualidade de vida, pois se perde oportunidades como emprego, dinheiro e eventos sociais. Isso pode levar ao desenvolvimento de tristeza que posteriormente pode evoluir para uma depressão. A depressão é distinta da tristeza, pois esta é uma patologia crônica que interfere na rotina diária e afeta especialmente os idosos que vivem isolados e longe de suas famílias.

Sintomas como anedonia, fadiga, alterações no padrão do sono e apetite, humor deprimido e tristeza, caracterizam a depressão em idosos. Tudo isto se deve a fatores como sedentarismo, incapacidade física, 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 (OLIVEIRA; GONÇALVES, 2020; FREITAS et al., 2017).

No entanto, Pelletier et al. (2017), afirmam que atividades preventivas, como atividade física regular, têm sido eficientes no tratamento da depressão e ansiedade, melhorando a qualidade do sono, a sensação de domínio e até relações sociais, sendo considerada até superior a terapias convencionais, como as terapias medicamentosas para depressão leve e moderada.

Diante o exposto, o estudo mostrou-se relevante para analisar a importância dos benefícios da atividade física para o manejo da depressão vivenciada por idosos, uma vez que explorar terapias não convencionais para um público complexo e heterogêneo é de grande valia para a garantia da qualidade de vida.

Desse modo buscamos responder a seguinte questão de pesquisa: como a atividade física praticada pela população idosa é benéfica para os casos de depressão?

2 OBJETIVO

Conhecer os benefícios da atividade física na população idosa que enfrenta a depressão, através de uma revisão integrativa da literatura.

3 METODOLOGIA

Segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008), uma revisão integrativa reúne pesquisas relevantes para o avanço e melhora da prática clínica, possibilitando um panorama do conhecimento vigente sobre um tema específico, além de apontar brechas no atual conhecimento sobre determinados temas, que poderão ser supridas com novas pesquisas. Ou seja, busca-se uma abordagem abrangente para analisar e sintetizar estudos relevantes, promovendo a consolidação do entendimento na área clínica. Esta fase é dividida em 6 etapas distintas, que contemplam desde a formulação da pergunta de pesquisa até a apresentação dos resultados de maneira organizada e conclusiva, a saber: 1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou pesquisa de literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos; 4) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) interpretação dos resultados; 6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento (DANTAS, et al., 2022).

A partir da identificação do tema, definiu-se a questão norteadora do estudo: como a atividade física praticada pela população idosa é benéfica para os casos de depressão?

A pesquisa foi desenvolvida no mês de junho de 2024 e para o levantamento dos artigos na literatura acadêmica, as bases de dados, dados Pubmed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) foram utilizadas. Para isso, foi utilizado os descritores e palavras chaves: depressão, atividade física, idoso, envelhecimento, através da busca com cada um dos descritores isoladamente e busca cruzada entre eles.

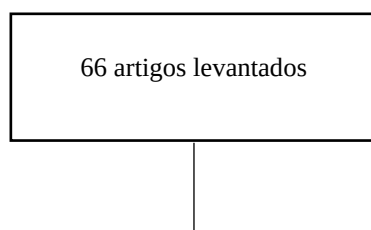
Em seguida foi realizado a coleta de dados. Os títulos dos artigos foram lidos e selecionados aqueles que estavam de acordo com o tema abordado, em seguida, foram lidos os resumos dos artigos e incluídos ou excluídos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa.

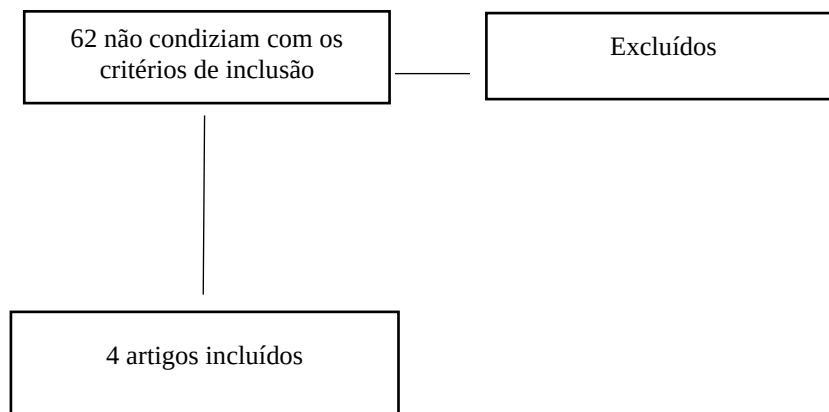
Utilizou-se como critério de inclusão artigos na íntegra, no idioma português, disponíveis online de forma gratuita, publicados entre os anos de 2021 a 2024 e que correspondiam ao objetivo deste estudo: conhecer os benefícios da atividade física na população idosa que enfrenta a depressão. Foram excluídos aqueles que não atendiam ao tema proposto e discordaram dos critérios de inclusão.

A inclusão de um grande número de artigos pode dificultar a revisão integrativa da literatura, dificultar o avanço dos pesquisadores para as próximas etapas e produzir vieses que certamente, comprometeriam a qualidade da pesquisa.

Foram levantados 66 artigos no total e após seleção através de critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 04 artigos para o desenvolvimento desta pesquisa.

Figura 1 – Fluxograma do resultado da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão do estudo, São Sebastião do Paraíso, Brasil, 2024.





Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Para a construção dos resultados, foram analisados inicialmente 66 artigos. Dentre esses, 62 não condiziam com os critérios de inclusão, portanto, o resultado final consiste em 04 artigos selecionados para análise e inclusão nos resultados da pesquisa. Entre os artigos selecionados, um foi publicado em 2021, um em 2022, enquanto os outros dois foram publicados em 2023. Em relação ao desenho metodológico, a seleção inclui um estudo descritivo, quantitativo; um estudo transversal, correlacional; um estudo quantitativo, de corte transversal analítico, descritivo; e o último, estudo analítico, transversal, comparativo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo o quadro síntese (Quadro 1) dos artigos selecionados, apresentados por ordem de ano de publicação e seus principais achados.

Tabela 01 - Síntese dos artigos selecionados, São Sebastião do Paraíso, Brasil, 2024.

Título/autor(es)/ano	Objetivos	Tipo de estudos	Principais achados
Sintomas depressivos e perspectivas de vida, mediante o nível de atividade física de centenários (HOFFMANN et al., 2022).	Descrever os sintomas depressivos e as perspectivas futuras de vida em centenários mediante o nível de atividade física.	Descritivo e quantitativo.	Os resultados mostraram grande variabilidade na contagem de passos e baixo número médio de sintomas depressivos. Apenas um centenário relatou depressão, mas houve suspeita de depressão por diagnóstico, evidenciando a dificuldade de diagnóstico nessa população. É crucial que famílias e setor público foquem na saúde mental dos idosos, devido ao aumento do número de centenários. A atividade física não influencia as perspectivas de vida futura, mas a espiritualidade se mostrou importante. São recomendados mais estudos sobre perspectivas futuras, depressão e atividade física em centenários para entender melhor essas relações.

Marcadores de fragilidade física preditivos de sintomas depressivos em pessoas idosas da atenção primária à saúde (BARBIERO et, al., 2021).	Identificar quais os marcadores de fragilidade física predizem os sintomas depressivos (SD) em pessoas idosas assistidas na Atenção Primária à Saúde.	Transversal, correlacional.	A fadiga/exaustão e a redução do nível de atividade física são preditores de sintomas depressivos (SD) em idosos, com a fadiga tendo maior poder preditivo. A pré-fragilidade é comum em idosos com SD, associando-se à baixa energia e afetos positivos reduzidos. O rastreamento da fragilidade física, focado na dimensão física, facilita o diagnóstico e cuidado na saúde. Esses achados são úteis para práticas geriátricas e gerontológicas, permitindo intervenções precoces e assertivas, como estímulo à atividade física e gestão da fragilidade, prevenindo ou retardando SD em idosos.
Atividade física, sintomatologia depressiva e autopercepção do envelhecimento em idosas ativas de Porto Alegre-RS (BERLET et, al., 2023).	Analisar a relação entre atividade física, a sintomatologia depressiva e autopercepção do envelhecimento em idosas socialmente ativas do município de Porto Alegre/RS.	Quantitativo, de corte transversal analítico, descritivo.	A prática de atividade física está inversamente associada a escores negativos de autopercepção do envelhecimento e sintomas depressivos. Atividade física no trabalho, transporte, lazer e tarefas domésticas melhora a autopercepção e reduz sintomas depressivos. O tempo sentado está associado a consequências negativas e maiores sintomas depressivos. Conclui-se que idosas fisicamente ativas têm menos sintomas depressivos e melhor autopercepção do envelhecimento. A enfermagem na atenção básica deve promover atividades físicas para melhorar a saúde dos idosos. Recomenda-se mais estudos experimentais e longitudinais sobre esses efeitos.
Análise de índice de vulnerabilidade, equilíbrio e depressão em idosos praticantes e não praticantes de atividade física, após o período de isolamento social na pandemia da Covid-19 (ANTUNES et, al., 2023).	Comparar o índice de vulnerabilidade, equilíbrio, depressão em idosos praticantes e não praticantes de atividade física após o período de isolamento social na pandemia da Covid-19.	Análítico, transversal, comparativo.	A atividade física pode ser considerada uma forma de intervenção que impacta na autonomia e bem-estar dos idosos, com melhores escores de vulnerabilidade funcional e depressão, o que pode ser resultado de melhor interação social e do acompanhamento em saúde, o que contribui para a prevenção de comorbidades.

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Os estudos selecionados indicam unanimidade quanto à prática de atividade física na população idosa estar inversamente associada a sintomas depressivos (Antunes et al., 2023;

Berlet et al., 2023; Barbiero et al., 2021; Hoffmann et al., 2022). Isso corrobora com a pesquisa de Machado et al. (2020) que concluiu que a relação entre autoestima e depressão é inversamente proporcional.

A fadiga, a exaustão e a redução do nível de atividade física são preditores de sintomas depressivos na população idosa (Barbiero et al., 2021). Berlet et al. (2023) acrescentam que a prática de atividade física, seja no trabalho, no transporte, no lazer ou nas tarefas domésticas, pode reduzir sintomas depressivos em idosos, enquanto o tempo sentado está relacionado a maiores sintomas de depressão.

Idosos que praticam atividade física duas a três vezes por semana apresentam menores escores de depressão, conforme inferido nos estudos de Machado et al. (2020). No entanto, idosos que praticam apenas uma vez por semana não conseguem atingir os mesmos resultados, evidenciando a importância dessa prática na prevenção de sintomas depressivos (Machado et al., 2020). Esses estudos são valiosos para intervenções precoces e assertivas, como o estímulo à atividade física, impactando na prevenção ou no retardo dos sintomas depressivos na população idosa (Barbiero et al., 2021).

Santos, Waisberg e Silva (2022) e Silva e Santos (2019) contextualizam que idosos que adotam um estilo de vida com prática regular de atividade física apresentam menor propensão a desenvolver sintomas depressivos e, portanto, menor necessidade de recorrer a medicamentos para tratar a depressão. Evidências concretas de que idosos que praticam atividades físicas possuem uma qualidade de vida superior aos não praticantes. Além disso, essa prática está associada a uma menor prevalência de indicadores de depressão, já que a atividade física produz dopamina e endorfinas, que estão diretamente ligadas ao prazer e ao bem-estar do indivíduo. Esses fatores influenciam positivamente no enfrentamento da doença. No entanto, é importante destacar que a prática de atividade física, por si só, não é capaz de evitar completamente o desenvolvimento de depressão em idosos. Ela é um recurso suplementar, não medicamentoso, que pode auxiliar tanto na prevenção quanto no tratamento de sintomas depressivos.

Os estudos de Zhang e Jiang (2022) ressaltaram a importância dos programas de exercícios físicos na promoção da saúde física e mental de idosos frágeis, indicando que esses programas podem reduzir a fragilidade e melhorar a qualidade de vida desses indivíduos. Eles enfatizam a necessidade de construir sistemas de promoção de saúde adaptados ao grau de fragilidade e às necessidades específicas de saúde dos idosos.

Complementando essas descobertas, Jung et al. (2023) destacaram a importância de considerar as variações relacionadas à idade ao planejar programas de saúde mental e cognitiva para adultos mais velhos. Eles ressaltaram que encorajar a participação em atividades físicas moderadas pode proteger os idosos contra o declínio cognitivo ligado à depressão. Laird et al. (2023) sugerem que estratégias de saúde pública podem adotar planos de atividade física mais acessíveis para ajudar a prevenir a depressão em idosos.

Em resumo, a prática regular de atividade física é uma estratégia eficaz na redução de sintomas depressivos e na promoção da saúde física e mental dos idosos, especialmente quando adaptada às necessidades individuais e ao grau de fragilidade dos mesmos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no trabalho apresentado, notou-se que, ao envelhecer, perde-se a autonomia, o que pode afetar a qualidade de vida e acarretar o desenvolvimento de uma tristeza que, posteriormente, pode evoluir para uma depressão, gerando sintomas como anedonia, fadiga, alterações no padrão do sono e apetite, além de humor deprimido.

A atividade física é uma intervenção acessível, de baixo custo e pode gerar oportunidades de interação social, elevando também a autoconfiança, proporcionando mais

autonomia, com poucos efeitos colaterais em relação aos medicamentos. Além disso, libera substâncias como endorfinas e dopamina, que estão associadas ao prazer e bem-estar, melhorando o ânimo, o bem-estar geral e reduzindo sintomas depressivos.

É importante destacar a carência de pesquisas sobre o tema, uma vez que em um recorte temporal de 3 anos, apenas 4 artigos foram selecionados para a pesquisa. Essa escassez de estudos limita a compreensão profunda sobre aspectos culturais e sociais que podem influenciar a relação entre atividade física e depressão entre idosos.

Investir em pesquisas é fundamental para desenvolver intervenções mais eficazes e adaptadas às necessidades da população. Além disso, mais estudos podem ajudar a conscientizar sobre a importância da prática regular de atividades físicas e incentivar políticas públicas que promovam o bem-estar dos idosos.

Portanto, a promoção da atividade física deve ser uma prioridade nas políticas de saúde pública para idosos, não apenas como uma medida de prevenção contra a depressão, mas também como uma forma de melhorar a qualidade de vida e a saúde geral dessa população. Programas de exercícios físicos, devidamente adaptados às capacidades e limitações dos idosos, devem ser amplamente implementados e incentivados, com suporte adequado para garantir sua adesão e eficácia.

Concluindo, a atividade física regular apresenta-se como uma estratégia potente e eficaz na prevenção e no tratamento de sintomas depressivos entre os idosos, promovendo uma vida mais saudável e autônoma. A ampliação das pesquisas e a implementação de políticas públicas são passos essenciais para maximizar os benefícios dessa prática, proporcionando uma velhice mais digna e feliz para todos.

REFERÊNCIAS

ALVES, José Eustáquio Diniz. 8 bilhões de habitantes e 1,1 bilhão de idosos no mundo. **Portal Do Envelhecimento. [homepage]**. São Paulo, SP. 2022. Disponível em: www.portaldoenvelhecimento.com.br/8-bilhoes-de-habitantes-e-11-bilhao-de-idosos-no-mundo/#:~:text=Representam%2013%2C9%25%20do%20total,%2013%2C9%25%20do%20total%20populacional. Acesso em: 11 abr. 2023.

ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de; SILVA, Rayfran José Sousa; SANTOS, José Victor de Oliveira. Resiliência e Velhice: um estudo comparativo entre idosos de diferentes níveis socioeconômicos. **Revista Kairós-Gerontologia**. São Paulo, SP, v. 20, n. 1, p. 389-407, 2017. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2176-901X.2017v20i1p389-407>. Acesso em: 10 abr. 2023

ANTUNES, Luiza et al. Análise do índice de vulnerabilidade, equilíbrio e depressão em idosos praticantes e não praticantes de atividade física após o período de isolamento social na pandemia da Covid-19. **Rev. Cient. Esc. Estadual Saúde Pública de Goiás Cândido Santiago**, p. 9d0-9d0, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/zh/biblio-1510040>. Acesso em: 24 jun. 2024.

BARBIERO, Márcia Marrocos Aristides et al. Marcadores de fragilidade física preditivos de sintomas depressivos em pessoas idosas da atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 4, p. e210125, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/FSWV8cvhTRfmk7xxKjtRLCC/>. Acesso em: 24 jun. 2024.

BERLET, Leila Jussara et al. Atividade física, sintomatologia depressiva e autopercepção do envelhecimento em idosas ativas de Porto Alegre-RS. **Nursing** (São Paulo), v. 26, n. 306, p. 10038-10044, 2023. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3061>. Acesso em: 24 jun. 2024.

CHAIMOWICZ, Flávio; CHAIMOWICZ, Gabriel de Faria. O envelhecimento populacional brasileiro. **PISTA: Periódico Interdisciplinar [Sociedade Tecnologia Ambiente]**, v. 4, n. 2, p. 6-26, 2022. Disponível em: periodicos.pucminas.br/index.php/pista/article/view/29830. Acesso 10 abr. 2023.

de Machado, B. J. M., de Oliveira, G. A. P., Musse, L. Q., Veríssimo, L. P. M., Chaves, T. A., & da Silva, R. M. (2020). Importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos. **Revista Educação em Saúde**, 8, 372-376.

FREITAS, Vinicius; MELO, Cristina Carvalho de; LEOPOLDINO, Amanda; BOLETINI, Tatiana; NOCE, Franco. Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. *Revista de Psicología del Deporte / Journal of Sport Psychology*. Barcelona, v. 27, s. 1, p. 75-81, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/50873>>. Acesso em: 11 abr. 2023.

GOMES, Maria José; GALVÃO, Ana Maria. O processo de envelhecimento gratificante: felicidade e afetividade. In Joaquim Pinheiro (Coord). **Olhares sobre o envelhecimento**. Estudos preliminares, v. 1, p. 159–168, 2022. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/24795>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

HOFFMANN, Leonardo et al. Sintomas depressivos e perspectivas de vida, mediante o nível de atividade física de centenários. **Saúde e pesquisa**. (Impr.), p. e8980-e8980, 2022. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/uw4suxwdkdbdxzm2jft4vdpnpja/access/wayback/https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/download/8980/6957/>. Acesso em: 24 jun. 2024.

JUNG, Myungjin; LEE, Seomgyun; KANG, Minsoo; et al. Age-varying association between depression symptoms and executive function among older adults: Moderation by physical activity. **J Psychiatr Res**, p. 115–122, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-37490844>> Acesso em: 8 nov. 2024.

LAIRD, Eamon; RASMUSSEN, Charlotte Lund; KENNY, Rose Anne; et al. Physical Activity Dose and Depression in a Cohort of Older Adults in The Irish Longitudinal Study on Ageing. **JAMA Netw Open**, p. e2322489–e2322489, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-37428505>>. Acesso em: 9 nov. 2024.

MENDES, Dal Sasso Karina; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**. 2008, 17(4), p. 758-764. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71411240017>. Acesso em: 27 jul. 2023.

OLIVEIRA, Larissa de; GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Depressão em idosos institucionalizados: uma revisão de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 3, n. 6, p. 110–122, 2020. Disponível em: <<http://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/110>>. Acesso em: 12 abr. 2023.

PELLETIER, Louise; SHANMUGASEGARAM, Shamila; PATTEN, Scott, B.; DEMERS, Alain. Self-management of mood and/or anxiety disorders through physical activity/exercise. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: Research, Policy and Practice, Canada*, v. 37, n. 5, p. 27-32, may 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5650020/>. Acesso em: 13 abr. 2023.

PINHEIRO, Osvaldo Daniel dos; AREOSA, Silvia Virginia Coutinho. A importância de políticas públicas para idosos. **Revista Baru-Revista Brasileira de Assuntos Regionais e Urbanos**, v. 4, n. 2, p. 183-193, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.18224/baru.v4i2.6724>. Acesso em: 14 abr. 2023

SANTOS, Maria Socorro Cardoso dos; WAISBERG, Jaques; SILVA, Gizelda Monteiro da. A importância da atividade física e mental no auxílio ao tratamento de depressão em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 95-114, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/42287>. Acesso em: 11 abr. 2023

SILVA, Diego Francisco da; SANTOS, José Wilson Felipe dos. Depressão e nível de atividade física em idosos. **Leituras: Educação física e esportes**, v. 24, n. 255, pág. 2, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7272871>>. Acesso em: 11 abr. 2023.

ZHANG, Yaqun; JIANG, Xin. The effects of physical activity and exercise therapy on frail elderly depression: A narrative review. **Medicine** (Baltimore), p. e34908–e34908, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-37653827>> Acesso em: 4 abr. 2024.