



# QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO



## ORGANIZADORES

PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO  
LENNARA PEREIRA MOTA





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO 2 de SCISAUDE está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/qualidade-de-vida-na-saude-do-idoso-2/43>

2024 by SCISAUDE  
Copyright © SCISAUDE  
Copyright do texto © 2024 Os autores  
Copyright da edição © 2024 SCISAUDE  
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.  
Open access publication by SCISAUDE



# QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO 2

## ORGANIZADORES

**Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho**

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

**Esp. Lennara Pereira Mota**

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

### **Editor chefe**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

### **Projeto gráfico**

Lennara Pereira Mota

### **Diagramação:**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

### **Revisão:**

Os Autores



## Conselho Editorial

Alanderson Carlos Vieira Mata  
Alexsander Frederick Viana Do Lago  
Ana Graziela Soares Rêgo  
Ana Paula Rezendes de Oliveira  
Brenda Barroso Pelegrini  
Anita de Souza Silva  
Antonio Alves de Fontes Junior  
Cirliane de Araújo Morais  
Dayane Dayse de Melo Costa  
Debora Ellen Sousa Costa  
Fabiane dos Santos Ferreira  
Isabella Montalvão Borges de Lima  
João Matheus Pereira Falcão Nunes  
Duanne Edvirge Gondin Pereira  
Fabricia Gonçalves Amaral Pontes  
Francisco Rafael de Carvalho  
Maxsuel Oliveira de Souza  
Francisco Ronner Andrade da Silva  
Mikaele Monik Rodrigues Inácio da Silva  
Micaela de Sousa Menezes  
Pollyana cordeiro Barros  
Sara Janai Corado Lopes  
Salatiel da Conceição Luz Carneiro  
Suellen Aparecida Patricio Pereira  
Thiago Costa Florentino  
Sara Janai Corado Lopes  
Tamires Almeida Bezerra

Iara Nadine Viera da Paz Silva  
Ana Florise Morais Oliveira  
Iran Alves da Silva  
Antonio Evanildo Bandeira de Oliveira  
Danielle Pereira de Lima  
Leonardo Pereira da Silva  
Leandra Caline dos Santos  
Lennara Pereira Mota  
Lucas Pereira Lima Da Cruz  
Elayne da Silva de Oliveira  
Iran Alves da Silva  
Júlia Isabel Silva Nonato  
Lauro Nascimento de Souza  
Marcos Garcia Costa Morais  
Maria Vitalina Alves de Sousa  
Marques Leonel Rodrigues da Silva  
Maria Rafaela Oliveira Bezerra da Silva  
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos  
Ruana Danieli da Silva Campos  
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho  
Raissa Escandiusi Avramidis  
Rômulo Evandro Brito de Leão  
Sannya Paes Landim Brito Alves  
Suelen Neris Almeida Viana  
Waydja Lânia Virgínia de Araújo Marinho  
Sarah Carvalho Félix  
Wanderlei Barbosa dos Santos



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Qualidade de vida na saúde do idoso 2 [livro eletrônico] / organizadores Paulo Sérgio da Paz Silva Filho Sérgio, Lennara Pereira Mota. --  
Teresina : SCISAUDE, 2024.  
PDF

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-85376-29-7

1. Artigos - Coletâneas 2. Envelhecimento - Aspectos da saúde 3. Idosos - Qualidade de vida 4. Idosos - Saúde I. Sérgio, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho. II. Mota, Lennara Pereira.

24-203662

CDD-613.0438

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Idosos : Promoção da saúde 613.0438

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.202404166



978-65-85376-29-7



SCISAUDE  
Teresina – PI – Brasil  
[scienceesaude@hotmail.com](mailto:scienceesaude@hotmail.com)  
[www.scisaude.com.br](http://www.scisaude.com.br)



# APRESENTAÇÃO

De acordo com dados do Ministério da Saúde, o perfil epidemiológico da população idosa é caracterizado pela chamada "tripla carga de doenças". Isso significa que os idosos apresentam uma prevalência significativa de condições crônicas, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e respiratórias, entre outras. Além disso, há uma incidência considerável de doenças agudas decorrentes de causas externas, como acidentes e quedas, bem como agudizações de condições crônicas. No cenário internacional, a discussão sobre o envelhecimento da população mundial alcançou um marco significativo com a aprovação do Plano Internacional para o Envelhecimento pela Organização das Nações Unidas (ONU), em Madri, no ano de 2002. Esse plano estabeleceu como objetivo fundamental garantir um processo de envelhecimento seguro e digno para todas as populações do mundo, reconhecendo os idosos como cidadãos plenos de direitos e participação ativa nas sociedades. Ao adotar esse plano, a comunidade internacional reconheceu a importância de abordar os desafios e oportunidades decorrentes do envelhecimento da população de forma abrangente e inclusiva. Isso envolve a implementação de políticas e programas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, bem como a proteção de seus direitos humanos e a promoção de sua participação ativa na vida social, econômica e política.

O e-book "**Qualidade de Vida na Saúde do Idoso 2**" é uma obra que se baseia na ciência da saúde e tem como objetivo apresentar estudos de diversos aspectos relacionados à saúde do idoso. Através dessa obra, busca-se atualizar a temática da saúde do idoso, destacando a importância do exercício físico, da prevenção de doenças e da promoção da qualidade de vida.

Além disso, o e-book aborda o uso de novas ferramentas e abordagens para o desenvolvimento de uma atenção à saúde individual e coletiva, com uma abordagem transversal, multiprofissional e holística. Isso significa considerar não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos emocionais, sociais e espirituais da saúde do idoso.

Ao reunir estudos e pesquisas de diferentes áreas da saúde, o e-book oferece uma visão abrangente e atualizada sobre os desafios e oportunidades relacionados ao envelhecimento da população. Destina-se a profissionais da saúde, pesquisadores e estudantes interessados em aprimorar seus conhecimentos e práticas na área da saúde do idoso, contribuindo assim para a promoção de um envelhecimento saudável e de qualidade para essa parcela da população.

**Boa Leitura!!!**



<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>12</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA DE QUEDAS EM IDOSOS</b> .....	<b>12</b>
10.56161/sci.ed.202404166c1.....	12
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>19</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO NO CONTROLE DA DIABETES</b> <b>COMO FORMA DE PREVENÇÃO DA RETINOPATIA DIABÉTICA EM IDOSOS</b> .....	<b>19</b>
10.56161/sci.ed.202404166c2.....	19
<b>CAPÍTULO 3.....</b>	<b>31</b>
<b>AGEISMO E ESTEREÓTIPOS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:</b> <b>REVISÃO DE ESCOPO.....</b>	<b>31</b>
10.56161/sci.ed.202404166c3.....	31
<b>CAPÍTULO 4.....</b>	<b>46</b>
<b>AS APLICAÇÕES DA CIRURGIA PLÁSTICA NA CORREÇÃO ESTÉTICA DE</b> <b>DEFEITOS CAUSADOS POR TUMORES FACIAIS .....</b>	<b>46</b>
10.56161/sci.ed.202404166c4.....	46
<b>CAPÍTULO 5.....</b>	<b>62</b>
<b>ASPECTOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E À</b> <b>MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES IDOSOS COM</b> <b>DEPRESSÃO .....</b>	<b>62</b>
10.56161/sci.ed.202404166c5.....	62
<b>CAPÍTULO 6.....</b>	<b>70</b>
<b>ASPECTOS DO ENVELHECIMENTO DO SISTEMA RESPIRATÓRIO E</b> <b>CARDIOVASCULAR DE IDOSOS E AS POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS.....</b>	<b>70</b>
10.56161/sci.ed.202404166c6.....	70
<b>CAPÍTULO 7.....</b>	<b>84</b>
<b>ASSISTÊNCIA MULTIPROFISSIONAL AO PACIENTE IDOSO, NO SETOR DE</b> <b>EMERGÊNCIA .....</b>	<b>84</b>
10.56161/sci.ed.202404166c7.....	84
<b>CAPÍTULO 8.....</b>	<b>91</b>
<b>BIOMARCADORES DO ENVELHECIMENTO NA SAÚDE DOS IDOSOS - UMA</b> <b>EXPLORAÇÃO DAS CATEGORIAS GENÉTICAS, PROTEÔMICAS E</b> <b>METABÓLICAS .....</b>	<b>91</b>
10.56161/sci.ed.202404166c8.....	91
<b>CAPÍTULO 9.....</b>	<b>109</b>
<b>BLEFAROPLASTIA: UMA TENDÊNCIA MAJORITARIAMENTE EM IDOSOS?</b> .....	<b>109</b>



10.56161/sci.ed.202404166c9.....	109
<b>CAPÍTULO 10.....</b>	<b>118</b>
<b>CUIDADOS DE ENFERMAGEM AOS IDOSOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL .....</b>	<b>118</b>
10.56161/sci.ed.202404166c10.....	118
<b>CAPÍTULO 11 .....</b>	<b>128</b>
<b>CUIDADOS PALIATIVOS EM LARES DE IDOSOS E O IMPACTO DESSA ABORDAGEM PARA SEUS RESIDENTES .....</b>	<b>128</b>
10.56161/sci.ed.202404166c11.....	128
<b>CAPÍTULO 12.....</b>	<b>140</b>
<b>DESAFIOS NA INTEGRALIDADE DO CUIDADO À PESSOA IDOSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE .....</b>	<b>140</b>
10.56161/sci.ed.202404166c12.....	140
<b>CAPÍTULO 13.....</b>	<b>152</b>
<b>EFEITOS COGNITIVOS DA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO EM IDOSOS... 152</b>	
10.56161/sci.ed.202404166c13.....	152
<b>CAPÍTULO 14.....</b>	<b>163</b>
<b>EFEITOS DA VITAMINA D EM DIFERENTES ASPECTOS DA SAÚDE DO IDOSO: UMA REVISÃO NARRATIVA .....</b>	<b>163</b>
10.56161/sci.ed.202404166c14.....	163
<b>CAPÍTULO 15.....</b>	<b>172</b>
<b>HIPERTENSÃO NO IDOSO INSTITUCIONALIZADO, ABORDAGEM LÚDICO EDUCATIVA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>172</b>
10.56161/sci.ed.202404166c15.....	172
<b>CAPÍTULO 16.....</b>	<b>182</b>
<b>IMPACTOS ASSOCIADOS À SARCOPENIA E SEUS EFEITOS NA MORTALIDADE EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>182</b>
10.56161/sci.ed.202404166c16.....	182
<b>CAPÍTULO 17.....</b>	<b>192</b>
<b>IMPACTOS DA SENILIDADE NA MORBIDADE PELA COVID-19 EM LEITOS DE TERAPIA INTENSIVA .....</b>	<b>192</b>
10.56161/sci.ed.202404166c17.....	192
<b>CAPÍTULO 18.....</b>	<b>201</b>
<b>IMPACTOS E COMPLICAÇÕES ASSOCIADOS À POLIFARMÁCIA E À INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>201</b>
10.56161/sci.ed.202404166c18.....	201
<b>CAPÍTULO 19.....</b>	<b>213</b>
<b>O CUIDADO EM SAÚDE DO IDOSO E OS EXAMES LABORATORIAIS.....</b>	<b>213</b>



10.56161/sci.ed.202404166c19.....	213
<b>CAPÍTULO 20.....</b>	<b>224</b>
<b>OS DESAFIOS E IMPACTOS ENFRENTADOS POR IDOSOS APÓS FRATURA FEMORAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>224</b>
10.56161/sci.ed.202404166c20.....	224
<b>CAPÍTULO 21.....</b>	<b>234</b>
<b>RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E FUNÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS.....</b>	<b>234</b>
10.56161/sci.ed.202404166c21.....	234
<b>CAPÍTULO 22.....</b>	<b>241</b>
<b>REPERCUSSÕES DA SARCOPENIA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS.....</b>	<b>241</b>
10.56161/sci.ed.202404166c22.....	241
<b>CAPÍTULO 23.....</b>	<b>250</b>
<b>RISCO DE QUEDA DA PESSOA IDOSA HOSPITALIZADA: REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>250</b>
10.56161/sci.ed.202404166c23.....	250
<b>CAPÍTULO 24.....</b>	<b>268</b>
<b>SAÚDE E BEM-ESTAR DE IDOSOS: AUTOPERCEPÇÃO DE PARTICIPANTES DO CRAS.....</b>	<b>268</b>
10.56161/sci.ed.202404166c24.....	268
<b>CAPÍTULO 25.....</b>	<b>278</b>
<b>ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>278</b>
10.56161/sci.ed.202404166c25.....	278
<b>CAPÍTULO 26.....</b>	<b>288</b>
<b>COMPLICAÇÕES RESPIRATORIAS ASSOCIADAS AO AVC: REVISAO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>288</b>
10.56161/sci.ed.202404166c26.....	288
<b>CAPÍTULO 27.....</b>	<b>297</b>
<b>FISIOPATOLOGIA DA DOR CRÔNICA EM IDOSOS: MECANISMOS E MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS.....</b>	<b>297</b>
10.56161/sci.ed.202404166c27.....	297
<b>CAPÍTULO 28.....</b>	<b>309</b>
<b>DOR NEUROPÁTICA EM PACIENTES IDOSOS: AVALIAÇÃO E TRATAMENTO.....</b>	<b>309</b>
10.56161/sci.ed.202404166c28.....	309
<b>CAPÍTULO 29.....</b>	<b>321</b>
<b>DELIRIUM PÓS-OPERATÓRIO EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>321</b>



10.56161/sci.ed.202404166c29.....	321
<b>CAPÍTULO 30.....</b>	<b>336</b>
<b>MANEJO FISIOTERAPÊUTICO EM HIDROCEFALIA NO PACIENTE IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>336</b>
10.56161/sci.ed.202404166c30.....	336
<b>CAPÍTULO 31.....</b>	<b>346</b>
<b>EFEITOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E À PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS .....</b>	<b>346</b>
10.56161/sci.ed.202404166c30.....	346





# CAPÍTULO 5

## ASPECTOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E À MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES IDOSOS COM DEPRESSÃO

ASPECTS ASSOCIATED WITH THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE AND  
IMPROVEMENT IN THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PATIENTS WITH  
DEPRESSION

 10.56161/sci.ed.202404166c5

**Ana Maria Pereira Silva**

Discente da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás  
Orcid ID do autor: <https://orcid.org/0009-0008-2549-2968>

**Alexandre Soares da Silva**

Discente da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás  
Orcid ID do autor: <https://orcid.org/0000-0003-3594-3466>

**João Victor Alves Alencar**

Discente da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás  
Orcid ID do autor: <https://orcid.org/0009-0000-3225-0432>

**Maria Luiza Doering de Castro**

Discente da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás  
Orcid ID do autor: <https://orcid.org/0009-0009-2809-3206>

**Rafael Caetano da Silva Santana**

Discente da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás  
Orcid ID do autor: <https://orcid.org/0000-0002-9393-208X>

**Érika Carvalho de Aquino**

Doutora em Medicina Tropical e Saúde Pública pelo IPTSP/UFG  
Orcid ID do autor: <https://orcid.org/0000-0002-5659-0308>

**RESUMO**



**INTRODUÇÃO:** O uso convencional de antidepressivos em idosos mostrou-se não tão eficaz a longo prazo. Em contrapartida, estudos mostram que a prática de exercícios é positiva, pois promove a liberação de substâncias endógenas antidepressivas. Portanto, é importante explorar alternativas terapêuticas para essa população, como as atividades físicas. **METODOLOGIA:** Revisão integrativa da literatura elaborada a partir das bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - MEDLINE (PubMed), baseado na questão: “Como é caracterizada a relação entre a prática de exercícios físicos e a melhora na qualidade de vida de pacientes idosos com depressão?”. Foram utilizados os seguintes descritores disponíveis no "Descritores de Ciências da Saúde" (DeCS): exercise; aged; depression. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Observou-se que a prática de exercícios aeróbicos, como caminhada, natação e ciclismo, reduziu os níveis de tristeza e desânimo e aumentou a sensação de bem-estar geral. Além disso, exercícios que envolvem coordenação motora e estimulação mental, como a dança, foram associados a melhorias na memória, na atenção e na capacidade de tomada de decisões. Evidenciou-se também que um estado de saúde frágil e debilitado está associado a formas mais graves de depressão, além de que idosos obesos e sedentários têm uma maior prevalência de depressão, assim como idosos sem uma força de preensão mínima. As pesquisas consistentemente ressaltam os notáveis benefícios ligados à prática de exercícios físicos para melhorar a qualidade de vida de idosos com depressão. Logo, a implementação de programas de exercícios adaptados é crucial no tratamento integrado desses casos, proporcionando alívio dos sintomas e um envelhecimento saudável e pleno. **CONCLUSÃO:** Diante disso, conclui-se que a prática de exercícios físicos influencia na melhoria da qualidade de vida de pacientes idosos com depressão, combinando benefícios físicos, neurobiológicos e sociais, sugerindo uma nova maneira de lidar com a depressão em idosos. **PALAVRAS-CHAVE:** “Exercício”; “idoso”; “depressão”.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** The conventional use of antidepressants in elderly people has been shown to be less effective in the long term. On the other hand, studies have shown that exercise is beneficial as it promotes the release of endogenous antidepressant substances. Therefore, it is important to explore therapeutic alternatives for this population, such as physical activities. **METHODOLOGY:** Integrative literature review based on the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - MEDLINE (PubMed) databases, based on the question: "How is the relationship between physical exercise and improved quality of life in elderly patients with depression characterized?". The following descriptors available in the Health Sciences Descriptors (DeCS) were used: exercise; aged; depression. **RESULTS:** Aerobic exercise, such as walking, swimming and cycling, was found to reduce levels of sadness and discouragement and to increase feelings of general well-being. In addition, exercises involving motor coordination and mental stimulation, such as dancing, were associated with improvements in memory, attention and decision-making capacity. It has also been shown that a fragile and debilitated state of health is associated with more severe forms of depression, and that obese and sedentary elderly people have a higher prevalence of depression, as do elderly people without minimal grip strength. **DISCUSSION:** Research consistently highlights the notable benefits of practicing physical exercise to improve the quality of life of elderly people with depression. Therefore, the implementation of adapted exercise programs is crucial in the integrated treatment of these cases, providing symptom relief and healthy and full aging. **CONCLUSION:** In view of the above, it can be concluded that the practice of physical exercise influences the improvement of the quality of life of elderly patients with depression, combining physical, neurobiological and social benefits, suggesting a new way of dealing with depression in the elderly. **KEYWORDS:** “Exercise”; “aged”; “depression”.



## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma característica mundial do século XXI. Essa tendência está presente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, que passam a enfrentar questões sociais relacionadas ao aumento da idade de seus habitantes. Entre esses aspectos, cita-se um incremento na vulnerabilidade que idosos passam a enfrentar tanto no âmbito físico, com doenças cardiovasculares, problemas de locomoção, acidentes domésticos quanto psicológico, se destacando a depressão entre os mais velhos, que afeta substancialmente a qualidade de vida dessas pessoas e pode levar a morte de maneira prematura para essa população (Wang et al., 2022).

A depressão é um quadro patológico com várias apresentações clínicas e que atualmente é a doença de caráter psicológico com maior prevalência entre idosos, o que leva a intercorrências interpessoais e o declínio de atributos como atenção, memória e a disfunção de itens fundamentais para o bem-estar, como o sono e apetite (Byeon, 2019; Hidalgo; Sotos, 2021; Rådmark et al., 2020). E apesar dessa importância no quadro geral do paciente, o tratamento pede alternativas, pois o tradicional uso de antidepressivos não se mostra com grande eficácia para os mais idosos, com um importante número de efeitos adversos relatados para essa faixa etária e a não-sustentabilidade do tratamento farmacológico por tempo prolongado (Hidalgo; Sotos, 2021).

Nesse sentido, estratégias terapêuticas são pesquisadas para essa população, como por exemplo, a prática de atividades físicas. A manutenção da prática de exercícios é positiva pois está associada ao aumento da capacidade física do indivíduo, diminuição do risco de acidentes pessoais, proporciona aumento da interação social, promove a liberação de substâncias endógenas consideradas antidepressivas, a exemplo da dopamina e serotonina. Ressalta-se que esses aspectos são potencializados quando são realizadas atividades que ocorram com a participação de outras pessoas (Hidalgo; Sotos, 2021; Piccardi et al., 2023).

Ademais, observa-se que a prevalência de depressão pode levar a outros problemas de saúde. A presença de sintomas depressivos pode levar idosos a diminuírem suas atividades em sociedade, o que causa um círculo vicioso no qual o indivíduo depressivo não realiza atividades físicas por conta dos sintomas, e que por fim agrava a depressão pré-instalada (Byeon, 2019).

Ansiedade, estresse e outros sintomas francamente associados a quadros depressivos, também podem ser manejados positivamente pela prática de atividades físicas, constituindo uma base para o auxílio no tratamento da depressão (Piccardi et al., 2023). Entre as maneiras que essa relação pode ser realizada, cita-se a capacidade de formação de vínculo com outros



indivíduos, a participação em atividades de lazer, troca de experiências, além da visível melhora do preparo físico, que consiste em uma maneira de incentivo para lidar com adversidades psicológicas (Byeon, 2019).

Sendo assim, se tratando de um problema que se faz amplamente presente na atualidade, e que tem a tendência de expandir-se ao longo das próximas décadas, é necessário estudar a influência da prática de atividades físicas em idosos que apresentam o diagnóstico de depressão na melhora na qualidade de vida desta população.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Para a produção desta, realizou-se um levantamento bibliográfico utilizando a base de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - MEDLINE (PubMed); a fim de obter resultados consistentes e relevantes nas buscas, permitindo uma análise minuciosa e evitando incoerências. Dessa forma, foi elaborada a seguinte questão norteadora: “Como é caracterizada a relação entre a prática de exercícios físicos e a qualidade de vida de pacientes idosos com depressão?”.

Tal busca foi feita utilizando os seguintes descritores disponíveis no "Descritores de Ciências da Saúde" (DeCS): exercise; aged; depression. Foram considerados trabalhos nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados entre 2019 e 27 de fevereiro de 2024, data da pesquisa. Com isso, os critérios de inclusão foram as publicações disponíveis completas gratuitamente, relevantes sobre a temática e que apresentavam a correlação entre a prática de exercícios físicos e as mudanças na qualidade de vida de pessoas idosas com depressão, resultando em 498 artigos totais.

No entanto, foram excluídos trabalhos incompletos, escritos em outros idiomas diferentes dos mencionados acima, indisponíveis para a visualização ou que fugissem ao tema, focando em outras faixas etárias, ou que priorizassem desfechos distintos dos selecionados, como a relação da atividade física com a diminuição do risco de queda. Ainda, foram descartadas fontes que estudaram grupos específicos e restritos de indivíduos, como “pessoas com fibromialgia”, “pacientes com doenças cardiovasculares” ou “mulheres na menopausa”, a fim de se obter uma visão geral da população no presente estudo. No final da seleção, definiu-se onze (11) artigos para a elaboração desse trabalho.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A depressão entre idosos é uma preocupação crescente de saúde pública, afetando não apenas o bem-estar emocional, mas também a qualidade de vida desses indivíduos. A partir da



revisão dos 11 artigos selecionados, foi possível delimitar aspectos inerentes à melhora na qualidade de vida da população idosa com depressão baseada na prática de exercícios físicos. Nos estudos, foi observado que a implementação regular de atividades físicas entre idosos com depressão está fortemente associada à melhoria dos sintomas depressivos. A prática de exercícios aeróbicos, como caminhada, natação e ciclismo, mostrou-se particularmente eficaz na redução dos níveis de tristeza e desânimo, bem como na promoção de uma sensação de bem-estar geral. O exercício também aumenta a disponibilidade de serotonina e norepinefrina, regula a atividade do eixo HPA, reduz a sinalização inflamatória sistêmica e aumenta a resiliência ao estresse oxidativo, o que pode contribuir para diminuir os sintomas depressivos. O exercício estimula a autoestima e a autoeficácia, o que pode afetar os sintomas depressivos. Além disso, o exercício pode melhorar o apoio social, proporcionando oportunidades de interação e socialização (Kim, 2021).

Um trabalho conduzido por Cui et al. 2021, analisou 1427 mulheres chinesas acima dos 60 anos que praticavam algum tipo de atividade física, levando em consideração frequência, intensidade e duração associados à depressão. Nesse estudo, a prática de exercícios de alta frequência, intensidade moderada, longa duração e de forma habitual foram significativamente associadas a níveis mais baixos de sintomas depressivos.

Resultados consistentes do estudo liderado por Piccardi et al. 2023, também apontam para os efeitos positivos dos exercícios na função cognitiva de idosos deprimidos. Exercícios que envolvem coordenação motora e estimulação mental, como a dança, foram associados a melhorias na memória, na atenção e na capacidade de tomada de decisões. Essas descobertas são cruciais, considerando o impacto da depressão na cognição e na funcionalidade diária dos idosos.

Em relação ao estado de saúde, Kim Y.-M, 2021, demonstrou que os indivíduos idosos cuja autoavaliação de saúde era regular ou ruim apresentaram maior prevalência de sintomas depressivos (38,3%) do que aqueles cuja autoavaliação de saúde era boa, e os indivíduos que apresentavam duas ou mais doenças crônicas apresentaram maior prevalência de sintomas depressivos (40,5%). Indivíduos obesos apresentaram maior prevalência de sintomas depressivos (34,3%) do que aqueles com peso normal ou com sobrepeso. Indivíduos com força de preensão fraca apresentaram maior prevalência de sintomas depressivos (43,0%) do que aqueles com força normal, e aqueles com limitações nas AVD relataram maior prevalência de sintomas depressivos (69,9%) do que aqueles sem tal comprometimento. Finalmente, mais indivíduos que não praticavam exercício físico regular (35,4%) relataram ter sintomas depressivos em comparação com aqueles que praticavam exercício regular.



Em resumo, as pesquisas destacam consistentemente os benefícios significativos associados à prática de exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida de pacientes idosos com depressão. Além disso, os estudos comprovam que um estado de saúde precário e debilitado está associado a quadros mais profundos de depressão. Concomitantemente, ficou comprovado que idosos obesos que não praticam atividades físicas possuem maior prevalência de depressão, assim como idosos que não possuem força de preensão mínima. Por vezes, não é possível saber a direção da relação entre prática de atividade física e depressão entre idosos, tendo em vista que a inatividade física é fator de risco para a depressão, mas, também, a depressão é fator contribuinte para a inatividade física.

A implementação de programas de exercícios adaptados, a conscientização sobre os benefícios e a promoção de um estilo de vida ativo são aspectos cruciais no manejo integrado desses casos, proporcionando não apenas alívio sintomático, mas também promovendo um envelhecimento saudável e pleno. O engajamento dos idosos em atividades físicas dentro de suas comunidades pode resultar em benefícios substanciais para sua saúde tanto física quanto mental, promovendo não apenas o bem-estar corporal, mas também estimulando a agilidade mental em suas rotinas diárias.

A discussão em torno desses resultados destaca a importância de incorporar abordagens não farmacológicas no tratamento da depressão em idosos. Em contraste com medicamentos antidepressivos, a prática de exercícios físicos oferece benefícios sem os efeitos colaterais muitas vezes associados a essas substâncias, especialmente em uma população idosa que pode ser mais sensível a medicamentos e que traz consigo outras comorbidades que também requerem tratamento e acabam gerando maiores dificuldades com a polifarmácia.

Além disso, a inclusão de atividades físicas pode promover interações sociais, criando uma rede de apoio que contribui para a saúde mental e emocional dos idosos. Grupos de exercícios comunitários, por exemplo, não apenas fornecem uma oportunidade para o engajamento físico, mas também estimulam a conexão social, combatendo o isolamento muitas vezes associado à depressão na terceira idade.

Em conclusão, os resultados das pesquisas destacam a eficácia da prática de exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida de pacientes idosos com depressão. Essa abordagem holística, que combina benefícios físicos, neurobiológicos e sociais, oferece uma alternativa promissora e integrativa para o manejo da depressão em idosos, reforçando a importância da promoção de estilos de vida ativos como parte integral dos cuidados com a saúde mental nessa faixa etária.



## 5. CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão dos 11 artigos selecionados, foi possível concluir que a prática de exercícios físicos melhora a qualidade de vida dos pacientes idosos com depressão. A atividade física, além de promover a melhora do preparo físico dos indivíduos, auxilia na regulação da homeostase do corpo, incluindo a atividade hormonal, o que pode contribuir para diminuir os sintomas depressivos.

Ademais, a prática de exercícios físicos proporciona aumento da interação social, da capacidade de formação de vínculo com outros indivíduos e da troca de experiências, o que colabora no combate ao isolamento, frequentemente associado à depressão nessa faixa etária.

Assim, é importante incorporar abordagens não farmacológicas no tratamento da depressão em idosos, uma vez que a promoção de estilos de vida ativos apresenta benefícios físicos, neurológicos e sociais que contribuem para a promoção da saúde mental na terceira idade.

## REFERÊNCIAS

BIGARELLA, L.G.; BALLOTIN, V.R.; MAZURKIEWICZ, L.F.; BALLARDIN, A.C.; RECH, D.L.; BIGARELLA, R.L.; SELISTRE, L.D.S. Exercise for depression and depressive symptoms in older adults: an umbrella review of systematic reviews and Meta-analyses. **Ageing Ment Health**, v. 26, n. 8, p. 1503-1513, ago. 2022.

BYEON, H. Relationship between Physical Activity Level and Depression of Elderly People Living Alone. **Int J Environ Res Public Health**, v. 16, n. 20, p. 4051, out. 2019.

CUI, Y.; HUANG, C.; GONG, Q.; GUO, F.; LI, W.; ZHANG, L.; CAI, X.; WANG, Y. Physical Exercise Behaviors and Depressive Symptoms Among Elderly Chinese Women: Focus on Exercise Components. **Risk Manag Healthc Policy**, v. 14, p. 2647-2655, jun. 2021.

CUNNINGHAM, C.; O' SULLIVAN, R.; CASEROTTI, P.; TULLY, M.A. Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. **Scand J Med Sci Sports**, v. 30, n. 5, p. 816-827, maio. 2020.

HIDALGO, J.L.; SOTOS, J.R.; DEP-EXERCISE GROUP. Effectiveness of Physical Exercise in Older Adults With Mild to Moderate Depression. **Ann Fam Med**, v. 19, n. 4, p. 302-309, jul./ago. 2021.

KIM, Y.M.; CHO, S.I. Regular Exercise and Depressive Symptoms in Korean Older Adults. **Int J Environ Res Public Health**, v. 18, n. 1, p. 303, jan. 2021.

MILLER, K.J.; GONÇALVES-BRADLEY, D.C.; AREEROB, P.; HENNESSY, D.; MESAGNO, C.; GRACE, F. Comparative effectiveness of three exercise types to treat clinical depression in older adults: A systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. **Ageing Res Rev**, v. 58, p. 100999, mar. 2020.



PICCARDI, L.; PECCHINENDA, A.; PALMIERO, M.; GIANCOLA, M.; BOCCIA, M.; GIANNINI, A.M.; GUARIGLIA, C. The contribution of being physically active to successful aging. **Front Hum Neurosci**, v. 17, p. 1274151, nov. 2023.

RÅDMARK, L.; HANSON, L.M.; MONTGOMERY, S.; BOJNER HORWITZ, E.; OSIKA, W. Mind and body exercises (MBE), prescribed antidepressant medication, physical exercise and depressive symptoms - a longitudinal study. **J Affect Disord**, v. 265, p. 185-192, mar. 2020.

WANG, J.; LI, R.; ZHANG, L.; GAO, X.; ZHOU, M.; ZHANG, X.; MA, Y. Associations between sedentary behaviour patterns and depression among people aged 60 and older in Hebei Province of China. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 283, fev. 2022.

YAO, L.; FANG, H.; LENG, W.; LI, J.; CHANG, J. Effect of Aerobic Exercise on Mental Health in Older Adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **Front Psychiatry**, v. 12, p. 748257, out. 2021.