

---

## Influências da atividade física na minimização da depressão na terceira idade

---

ANGELA MARIA RUFFO(UNINGÁ)<sup>1</sup>  
MEYRE EIRAS DE BARROS PINTO(UEL)<sup>2</sup>  
VANILDO RODRIGUES PEREIRA(UEM)<sup>3</sup>

**RESUMO:** Através de uma abordagem qualitativa-descritiva, buscou-se analisar os benefícios da atividade física para idosos que praticam atividade física e que apresentam ou apresentaram sintomas de depressão. Foram entrevistados 10 idosos acima de 60 anos, sendo 9 mulheres e 1 homem, que possuem e/ou possuíram depressão e que praticam atividade física, ambos pertencentes à projetos de 3ª idade na cidade de Maringá-PR. Constatou-se que a ocorrência de perdas (cônjuges, ente querido, status social) e esgotamento psíquico são alguns dos prováveis motivos que propiciaram o desenvolvimento de um quadro depressivo. Observou-se também que tristeza, irritabilidade, insônia, modificações orgânicas são alterações decorrentes da depressão. Contudo, verificou-se que a atividade física melhorou tanto aspectos orgânicos quanto psicológicos, especialmente a depressão, além de que os idosos atualmente se sentem alegres com a idade, porém, pouco valorizados. Portanto, a atividade física pode contribuir na minimização dos sintomas depressivos, garantindo melhor saúde física e mental.

**Palavras-chave:** Idoso. Depressão. Atividade física.

**ABSTRACT:** Through a qualitative-descriptive approach, we tried to analyze the benefits of the physical activity for elderly who practice physical activity and that present or presented depression symptoms. Ten aged people over 60 years old were interviewed, among then, nine were women and one man, who possess and/or had possessed depression and

---

<sup>1</sup> Professora Mestre Faculdade Ingá - UNINGÁ - mariaruffo@ig.com.br

<sup>2</sup> Professora Doutora UEL – Londrina-PR - meyreb@sercomtel.com.br

<sup>3</sup> Professor Doutor UEM – Maringá-PR - vrpereira@uem.br

practice physical activity, both belong to projects of elderly in the city of Maringá-PR. It was observed that the occurrence of losses (spouses, wanted being, social status) and psychic exhaustion are some of the probable reasons that had propitiated the development of a depressive picture. It was also observed that sadness, irritability, sleeplessness, organic modifications are alterations decurrently of the depression. However, it was verified that the physical activity improved in both, organic and psychological aspects, specially the depression, further than the aged ones currently are feeling glad with the age, however, little valued. Therefore, the physical activity can contribute to minimize the depressive symptoms, assuring to the elderly, better physical and mental health.

**Key-words:** Elderly. Depression. Physical activity.

### INTRODUÇÃO

Desde a década de 60, a população de idosos vem aumentando significativamente, sendo assim, a terceira idade se tornou nos dias atuais uma das áreas mais pesquisadas. Segundo Berquó (1996) no final do século futuro o Brasil terá um total de 8.658.000 idosos, ou seja, 1 em cada 20 brasileiros terá 65 anos e mais. Entretanto, esse número crescerá para 16.224.000, quando 1 em cada 13 pertencerá à terceira idade. Zimerman (2000) descreve que em termos de futuro o Brasil tenda a deixar de ser um país de jovem, pois em 2025, o Brasil será a sexta nação do mundo a possuir maior número de idosos.

Nota-se também um crescimento do número de pessoas idosas com diversos problemas degenerativos, no entanto, a depressão está sendo considerada uma das doenças que atinge a maioria da população. Segundo Aguiar (1999) cerca de 6% da população apresenta ou apresentou em algum momento da vida pelo menos um episódio de depressão, transtorno depressivo, distímia ou alguma outra forma de transtorno depressivo. E ainda, de acordo com a OMS (2000) apud Silveira; Duarte (2004) em um futuro próximo a depressão será a segunda maior causa de incapacitação social, perdendo apenas para as doenças cardiovasculares. Sendo assim, Pennix et al. (2000) apontam que nos idosos a depressão encontra-se entre as doenças crônicas mais freqüentes, e está associada ao aumento da probabilidade de desenvolver incapacidade funcional.

Guedes; Guedes (1995) mostram que o sedentarismo, característico da civilização moderna, é um comportamento estreitamente relacionado ao aparecimento de uma série de distúrbios crônico-degenerativos. Conforme estes autores, inúmeras evidências científicas têm demonstrado que o hábito de praticar exercícios físicos se constitui um instrumento fundamental em programas voltados à saúde, inibindo o aparecimento de doenças e reabilitando determinadas patologias de ordem orgânica e psíquica. Da mesma forma, autores como Azevedo (1980), Otto (1987), Kuprian (1987), Matsudo (1990), entre outros, afirmam que a atividade física possibilita uma melhor qualidade de vida aos indivíduos, melhorando sua capacidade física, orgânica-funcional e mental, e consequentemente a saúde.

Complementando Stella et al. (2002), descrevem que nos idosos a atividade física regular e planejada contribui na diminuição dos sintomas depressivos, oferece envolvimento psicossocial, eleva a auto-estima, implementa as funções cognitivas, auxiliando na saída do quadro depressivo, promovendo menores taxas de recaída, além de ser essencial na prevenção e tratamento de outras doenças decorrentes do aumento da idade.

Portanto, perante o número crescente de pessoas idosas e suas respectivas necessidades, este estudo teve como objetivo geral: - Analisar os benefícios da atividade física para idosos que praticam atividade física e que apresentam ou apresentaram sintomas de depressão; e como objetivos específicos: Levantar indicadores do que seja a depressão e os prováveis sintomas identificados por grupos de idosos; Identificar algumas mudanças provenientes do aumento da idade cronológica e as suas influências na vida do idoso; Verificar quais são os métodos e atividades mais utilizados entre os idosos para controle e/ou tratamento da depressão; Estabelecer a relação existente entre depressão e atividade física na terceira idade.

## **PRESSUPOSTOS METODOLÓGICOS**

### **Caracterização da pesquisa**

Esta pesquisa se caracteriza como uma abordagem qualitativa, descrita, que busca observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los, tendo como referência de estudo a atividade física em idosos que possuem e/ou possuíam depressão.

### **População e amostra**

A população foi composta por idosos da cidade de Maringá - Paraná, com idade acima de 60 anos, pertencentes a alguns projetos de 3ª idade. Fizeram parte da amostra 10 idosos voluntários, sendo 9 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, que possuem e/ou possuíram sintomas de depressão e que praticam atividade física.

Ainda podemos caracterizar a amostra quanto à atividade profissional. Destaca-se entre os 10 idosos analisados que 7 são aposentados, 1 recebe pensão, 1 exerce apenas atividade dentro do lar e 1 vive de aluguel de imóveis. Ressaltamos ainda que 6 eram viúvos, 3 separados e apenas 1 era casado. Quanto a escolaridade, 9 não completaram a 4ª série do ensino básico e apenas 1 concluiu o 3º grau.

### **Instrumento**

Utilizou-se um roteiro de entrevista, contendo 14 questões, sendo 7 questões abertas e 7 combinadas. O roteiro para entrevista teve como intuito buscar uma série de informações verbais, não observáveis entre os idosos.

O instrumento foi analisado quanto à validade e fidedignidade, sendo posteriormente aplicado em 5 senhoras idosas com o objetivo de verificar clareza e adequação.

### **Coleta de dados**

Inicialmente realizou-se um contato prévio com os respectivos coordenadores dos projetos que integraram a coleta. Em seguida marcou-se uma data com os interessados a fim de esclarecer o objetivo da pesquisa, bem como o seu desenvolvimento.

Os dados foram coletados durante o mês de Setembro considerado como “Mes do Idoso”, realizado na cidade de Maringá-PR. As entrevistas foram realizadas individualmente, pela própria pesquisadora, tendo tempo médio de duração de 15 a 20 minutos, cada entrevista, estas foram gravadas, sendo transcritas em seguida para análise.

Foram estabelecidas algumas regras para atribuir a coleta dos dados, que segundo Bardin (1994) se caracteriza como regra da exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência.

### **Análise dos dados**

Para apresentação dos dados, utilizou-se a análise de conteúdo e o estabelecimento de categorias. O estabelecimento de categorias segundo

Selltiz; Wrightsman; Cook (1987) podem organizar, agrupar, classificar as respostas obtidas em uma determinada questão aberta, fazendo com que as mais variadas respostas se enquadrem em uma determinada categoria formulada de acordo com os objetivos propostos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Entendimento dos idosos sobre o que seja a depressão

Foi possível constatar que entre as 10 pessoas entrevistadas 3 não souberam responder ao questionamento, desviando a resposta para os prováveis motivos que causaram a depressão. Destacamos ainda que outros 3 sujeitos entendem a depressão como algo horrível e ruim, 2 comentaram que sabiam explicar o que seria a depressão e outros 2 indivíduos, expuseram que a depressão é uma tristeza muito intensa.

Essas respostas podem ser observadas nas falas descritas abaixo:

*“Eu tenho pra mim que é uma tristeza que a gente fica, não é não? Ali que nada tá bom, não é assim? Que a gente, faz tudo, pra gente nada tá bom né?”*

*“Olha, a depressão é uma coisa que não dá pra explicá, entendeu? Só quem teve a depressão que entende o que à gente passa.”*

Nota-se com as expressões relatadas pelos idosos, que a maioria não sabe explicar o que seja a depressão com bases científicas, no entanto, se referem a esta como se fosse um estado de tristeza, algo que torna a vida desagradável, horrível e difícil de ser vivida, pois gera um incômodo diário. Contudo, no que se refere à definição do que seja a depressão, a autora Rauchbach (1990) diz que a depressão é uma “síndrome ou estado que se caracteriza por um sentimento de tristeza profunda, intensa ansiedade, chegando a uma inibição psicomotora”.

Portanto, a depressão se manifesta como algo negativo na vida dos idosos, pois a tristeza se caracteriza como algo doloroso e desconfortável, já que esta não é passageira e custa a ser superada.

### Prováveis motivos que levaram os idosos a terem depressão

Verificamos que dos 10 idosos entrevistados, 5 relataram que a depressão surgiu após uma perda, podendo ser esta do cônjuge, de um ente querido ou também de um status econômico. Ainda contou-se, que 2 idosos atribuem o surgimento do quadro depressivo por ter tido uma vida difícil, 1 por ficar sem companhia conjugal e outros 2 por esgotamento gerado por excesso de trabalho. Destacamos ainda que dos

entrevistados 3 comentaram que a solidão também contribuiu para a depressão, isso aliado a outros motivos.

Sendo assim, podemos verificar alguns dos prováveis motivos que facilitaram um desencadeamento de um quadro depressivo através de algumas falas:

*“Ah, foi muita coisa, eu tinha uma empregada que fazia 20 anos que trabalhava comigo, quando ela resolveu sair; eu tive uma perda grande de dinheiro e sabe, bastante coisa negativa que aconteceu.”*

*“Eu acho que o que me fez entrar na crise de depressão foi porque eu fui no médico fazer o exame ginecológico que todo ano eu faço... o médico disse que eu tinha que operá se não podia virá uma doença ruim.”*

A literatura vem ao encontro às manifestações relacionadas pelos idosos, pois de acordo com Leite et al. (2006) “com o passar dos anos os idosos se tornam mais suscetíveis aos problemas de saúde, dificuldades financeiras, perdas afetivas e sociais, o que aumenta a necessidade de assistência integrada que contemple essa vulnerabilidade”.

Segundo Stella et al. (2002) as causas da depressão no idoso fazem parte de um conjunto amplo, envolvendo fatores genéticos, eventos vitais (luto, abandono e doenças incapacitantes) entre outros, além de estarem associadas a um contexto de perda da qualidade de vida, proveniente do isolamento social e surgimento de doenças clínicas graves.

Lima (1999) complementa que a depressão é comum em mulheres, pessoas divorciadas ou separadas, que vivem sozinhas, que possuem baixo nível de escolaridade e renda desempregadas e que moram em zonas urbanas.

Portanto, é difícil definir com exatidão como se dá o surgimento da depressão, pois, cada pessoa possui uma história de vida, cada qual desenvolveu uma personalidade diferenciada e por isso, atribui certas peculiaridades para enfrentar as dificuldades e superar os desafios, o que muitas vezes pode gerar desconfortos e/ou problemas de ordem psicológica.

### **Alterações observadas e tratamento utilizado para a depressão**

Verificou-se que dos 10 entrevistados, 4 sujeitos relataram que choravam constantemente, 4 que sentiam muita tristeza, 5 pessoas possuíam insônia, 3 não tinham vontade de fazer nada, se sentiam desanimadas. Ainda identificamos que 5 pessoas sentiam muito nervoso e se irritavam facilmente, 3 pensavam em se matar, outras 3 só pensavam bobagens e coisas sem sentido e 5 disseram sentir algum tipo de alteração

orgânica (dor de cabeça, dor no corpo, palpitação no coração, mudança na voz, fraqueza, ardor na língua).

Muitas as alterações destacadas pelos idosos, isso nos leva a constatar que um quadro depressivo se manifesta por meio de várias modificações que influenciam de forma significativa na vida da pessoa deprimida, e podem ser verificadas em suas expressões:

*“Foi o que eu falei pra você, eu não sei te explicá, agente quando tá em depressão e alguma coisa incomoda a gente, até o ar muda, o céu, parece que tá tudo sem jeito”.*

*“é uma coisa que você não tá doente, você vai ao médico ninguém acha nada em você né, não é como outra doença qualquer que você faz o diagnóstico e fala: - vamos fazer uma operação que sara.”*

Nota-se que muitas vezes uma alteração é acompanhada por outros sintomas, porém ressaltamos que nem sempre uma manifestação dessas se refere à depressão. Muitos confundem a depressão com cansaço físico ocasionado pela vida agitada do mundo moderno.

Quanto aos idosos, Ballone (2002) descreve que os próprios sintomas emocionais depressivos e típicos se constituem numa das principais queixas dos idosos. Isso ocorre provavelmente pelo fato de que as alterações decorridas da depressão persistem por um longo tempo. Desta forma, uma tristeza, nem sempre se caracteriza como o início de um quadro depressivo, pois, este sentimento faz parte da vida humana e muitas vezes é momentânea.

Após verificarmos os sintomas mais presentes entre os idosos, buscamos identificar quais eram os métodos mais utilizados por eles, para o tratamento. Dentre os 10 entrevistados 8 já fizeram tratamento com médicos, sendo destacados os neurologistas, psiquiatras e psicólogos, 2 pessoas nunca fizeram nenhum tipo de tratamento psicológico, apenas comentaram que quando perceberam o quadro depressivo, buscaram o tratamento nos grupos de terceira idade. Contudo, a superação de um quadro depressivo dependerá do nível em que se encontra tal patologia, pois a grande maioria dos indivíduos necessita de atendimento profissional qualificado para diagnóstico e tratamento.

Destaca-se também uma pesquisa desenvolvida por Stella et al. (2002) no qual aponta que as estratégias mais utilizadas para o tratamento da depressão é a psicoterapia, intervenção medicamentosa e exercício físico.

### **Benefícios da atividade física para os aspectos orgânico e psicológico**

Constatou-se que dos idosos entrevistados 9 indivíduos manifestaram que a prática de atividade física melhorou tanto o aspecto orgânico quanto o aspecto psicológico, sendo que apenas 1 pessoa entrevistada não aponta nenhuma melhora e justifica dizendo que sua prática não é sistemática, pois pratica apenas uma vez na semana, o que segundo ela, considera muito pouco.

Os benefícios orgânicos identificados pelos idosos, podem ser observados nas descrições abaixo:

*“ah, muda bastante, eu tinha ressecamento demais, eu tinha aquilo que eles fala colito no intestino, melhorei bastante, eu tinha bronquite também parou, eu tinha artrose nessa perna direita, a artrose sumiu. O médico mandou eu pará com os remédio, eu só tomo mesmo pra pressão alta, ah melhorei bastante, foi uma maravilha eu ter entrado aqui viu.”*

*“Ah miorei, as veis a gente tem prisão de ventre, tudo isso miora né, a perna vai travando... as veis vai andá então as veis parece que vai caí, mas aí com essa atividade que eu fazia e dança, aí afirmou a perna.”*

A atividade física age diretamente sobre o organismo do ser humano de tal forma que atribui a este melhor condição para uma vida saudável. Os exercícios exercem diversas funções em nosso organismo como, por exemplo, produção e queima de energia, produz diversas respostas metabólicas, atribui melhoras no sistema cardiorrespiratório, muscular entre outros. Para Rauchbach (1990) a atividade física ajuda na preservação do desempenho físico, garante um aumento do tempo de juventude, protege a saúde, além de ajudar na recuperação de algumas funções orgânicas. Complementando, Antunes et al. (2005) descreve que a participação em um programa de exercícios físicos regulares parece ser efetivo na redução e prevenção do declínio funcional decorrente do envelhecimento.

Além dos benefícios orgânicos, a atividade física também oferece contribuições significativas no aspecto psicológico. Estes benefícios são expressos nas seguintes falas:

*“o tempo que a gente vai e faz a atividade quer dizer que a gente esquece tudo, tá fazendo então, a gente esquece um pouco disso, do passado. Mas se a gente ficar sozinha em vez enquanto bate aquela lembrança do passado.”*

*“Melhorou tudo, a gente não pensa tanta bobagem, tanta coisa, porque anda, distrai.”*



Nota-se que os idosos em grande maioria atribuem à atividade física uma forma de saírem de casa e participarem do convívio social, através dos grupos de 3ª idade. Segundo Okuma (1998) “nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o qual se constitui na presença do outro e/ou nos recursos materiais fornecidos por parentes e amigos para lidar com um evento de vida estressante”.

Amorim; Alberto (1996) destacam que o bem-estar, autocontrole, autoconfiança, funcionamento intelectual melhorados, diminuição do cigarro, diminuição da depressão, ansiedade, dores de cabeça, são benefícios promovidos pela atividade física.

Sendo assim, ao identificar entre os idosos entrevistados o tipo de atividade praticada e a frequência semanal, constatou-se que dos 10 entrevistados todos praticam a atividade de ginástica, sendo que 5 praticam 1 vez na semana e 5, desenvolvem a ginástica 2 vezes. Alguns idosos manifestaram praticar outras atividades, como hidroginástica, onde 5 pessoas disseram praticar 2 vezes na semana, 1 pessoa pratica natação (2 vezes na semana), dança e teatro 1 vez. Ainda foi identificado que 2 idosos praticavam a caminhada todos os dias. Ressaltamos ainda que todos os idosos manifestaram estar participando dessas atividades a mais de 1 ano.

As atividades devem proporcionar uma melhor estimulação bio-psico-social. Para Zimerman (2000) a *estimulação psicológica* compreende o desenvolvimento afetivo, auto-estima, conduta, juízo crítico, memória, percepção, atenção, discernimento; *estimulação social* baseia na comunicação, intercâmbio afetivo, convivência, respeito, valorização, aceite e convivência; *estimulação física* consiste na melhora da motricidade, aquisição e manutenção da destreza física, oxigenação e estimulação nervosa. Complementando Mello et al. (2005) descrevem que o exercício físico sistematizado pode proporcionar melhoria na qualidade de vida, uma vez que promove diversos benefícios no campo físico ou mental do ser humano.

Contudo, torna-se necessário salientar que embora a prática de qualquer atividade física proporcione prazer e bem-estar, a escolha da atividade é de fundamental importância, pois gostar daquilo que se faz, é o primeiro passo para a sua continuidade.

### **Benefícios da atividade física para a depressão**

Ao analisar as entrevistas, foi possível constatar que os 10 entrevistados manifestaram ser a atividade física uma alternativa eficaz para a minimização do quadro depressivo, pois todos disseram que através do exercício podem esquecer as dificuldades e os pensamentos negativos, além de que o contato com as outras pessoas, proporciona o desaparecimento da tristeza. Destaca-se também que 1 afirmou que a atividade física melhorou as dores no corpo, outra ressaltou que conseguiu dormir melhor, pois antes sentia muita insônia. Pode-se ainda descrever que das 10 pessoas entrevistadas 1 manifestou que através da atividade física o seu nervosismo desaparecia. Esses comentários são identificados nas falas descritas a seguir:

*“Eu acho que a atividade física lá da piscina me ajuda bastante, porque as vezes eu venho nervosa, ontem mesmo, eu tava que eu não queria falar com ninguém, eu vô na água, eu dô o que tenho, eu faço o que posso para fazer bem feito os exercício, saí de lá bem melhor, já queria falar, deixei na água toda aquela tristeza.”*

*“... é uma maravilha, e como melhorou viu, não tem nada no mundo que a atividade depois que a pessoa fica sozinha assim, arruma alguma coisa se não tu morre de vez.”*

Através dessas expressões verifica-se que muitos idosos se sentem solitários e por isso não conseguem se livrar de um quadro depressivo. Muitos atribuem à melhora da depressão ao fato do convívio social, sendo assim, do ponto de vista psicológico a atividade física pode ajudar no combate à depressão, uma vez que contribui no relacionamento interpessoal, aumento do bem-estar e auto-estima.

Em estudo desenvolvido por Guimarães (2006) identificou que idosos participantes de programas de atividade física possuem menor dificuldade para realizar atividades da vida diária, apresentam boa capacidade funcional e diminuição de tendência a estado depressivo. Sendo assim, Nieman (1999) descreve que o exercício está associado com a redução da depressão, sendo as maiores melhorias observadas em indivíduos clinicamente deprimidos que se exercitavam frequentemente durante vários meses.

Para Cooper (1982) o exercício físico aeróbio aumenta a taxa de hormônios (endorfinas) reduzindo e/ou aliviando o estresse/tensão, prevenindo ou reduzindo transtornos os depressivos.

Outro estudo realizado por Sguizzato; Garcez-Leme; Casimiro (2006) com atletas idosas constataram melhorias na capacidade funcional,

uma vez que estas relataram diminuição de dor, melhoria na condição geral de saúde, no aspecto emocional e saúde mental, maior vitalidade, além de manifestarem menos respostas depressivas. Portanto, Mather et al. (2002) afirma que a atividade física regular contribui na minimização do sofrimento psíquico causado por um quadro depressivo.

Portanto, a atividade física minimiza muito dos sintomas provenientes de um quadro depressivo, o que faz o indivíduo adquirir uma melhoria na saúde mental, garantindo assim, um bem-estar psicológico, que por consequência atribui um sentimento positivo em relação aos exercícios praticados.

### **Relato dos idosos sobre o envelhecimento**

Foi perguntado aos idosos como eles encaravam esta nova etapa da vida considerada como terceira idade. Dentre as respostas evidenciadas, foi possível verificar que 8 pessoas disseram que a terceira idade esta sendo a melhor etapa da vida, pois oferece diversas oportunidades, 1 disse que a idade era vista como um declínio das capacidades ou seja, o aumento de doenças e a falta de reconhecimento salarial, 2 manifestaram não se considerarem como velhos, contudo 1 delas argumentou, que o envelhecimento é acompanhado pelo afastamento dos filhos.

Abaixo são descritas as falas que demonstram estas afirmações expostas:

*“eu acho assim, sabe o quê? Que a pessoa já sofreu tanto na vida, que nem eu sofri, quando a gente chega mais de idade, devia ter mais saúde, ter uma velhice mais tranqüila né? Dá uma doença e outra, toma remédio para um ataca a outra.”*

*“Olha, eu falo, se não fosse a depressão! Eu agora tive coisa melhor, não na minha mocidade, mais na minha vivência.”*

Além de o envelhecimento contribuir para uma diminuição das capacidades orgânicas-funcionais, este proporciona mudanças nos aspectos biopsicossociais. Para Zimerman (2000) o envelhecimento projeta modificações físicas (externas e internas), modificações sociais (provenientes de crise de identidade, mudança de papéis, aposentadoria, perdas e diminuição dos contatos sociais) e modificações psicológicas (dificuldade de adaptação falta de motivação, distúrbios psíquicos e baixa da auto-imagem e da auto-estima).

Os idosos entrevistados apontaram alguns pontos positivos e negativos acerca do envelhecimento. Sobre os pontos positivos, verificou-

se que 3 pessoas disseram que os passeios eram o melhor na terceira idade, 4 não souberam responder, 1 disse que é o nascimento dos netos, outro disse que são as danças e 1 relatou ser os acontecimentos vivenciados. Portanto, o lado positivo do envelhecimento, pode ser observado em algumas falas como:

*“são as coisas que vai marcando na vida e as fotos que a gente tem, os filmes que a gente tem, então de vez em quando eu começo a foliar aquelas fotos e começo a lembrar as coisas boas, que ultimamente tá acontecendo comigo.”*

Ao questionarmos entre os idosos os pontos negativos observados durante esta etapa da vida, identificou-se que dos 10 entrevistados 2 disseram que eram as limitações, 3 não conseguiram responder, 1 relatou ser a falta de uma companhia e 4 disseram que não há nenhum aspecto negativo.

*“Sei lá, eu acho que, no meu entendimento não deveria ter velhice, a pessoa ficava jovem, quando chegasse aquela idade...ia embora, você não acha? (risadas) ... a velhice só traz coisas ruins.”*

*“Ah tem, que a gente já vai ficando limitada né?”*

Diante destas verbalizações, constata-se que os idosos vêem o aumento da idade como algo que traz mais, sentimentos positivos do que negativo isso pode ser decorrido da aceitação que muitos possuem deste processo de envelhecimento.

Portanto, ao identificar entre os idosos entrevistados, como estes se sentem atualmente, constatou-se que 2 idosos não souberam responder ao questionamento, 4 disseram se sentir feliz, 1 disse que a saúde faz ela estar bem atualmente, 1 pessoa disse se sentir muito inútil, 2 disseram lutar constantemente contra a tristeza e a depressão. Verificaremos estes comentários nas verbalizações proferidas pelos idosos:

*“Ah agora eu tô me sentindo muito feliz, dê primeiro eu lembrava muito de morrê, mas agora não lembro mais nada”*

*“Ah eu me acho muito inútil, inútil... porque moro sozinha, então não tem com que conversa, não tem uma pessoa pra me dar trabalho, não tenho uma pessoa esperando para comê né, não tem uma pessoa que vai me pedir um favor.”*

Nota-se com estas expressões que os idosos associam o envelhecimento muitas vezes à solidão, inutilidade, porém outros se sentem felizes e aceitam o envelhecimento com naturalidade.

Segundo Kastenbaum, (1981) a velhice é um estado de espírito decorrente da maneira como a sociedade e o próprio indivíduo concebem

esta etapa de vida; é um processo de modificação não só biofisiológico, mas também psicossocial; é um processo complexo que tem implicações para a pessoa que o vivencia e para a sociedade que assiste. Sendo assim, nesta etapa da vida, os idosos poderiam participar dos trabalhos de grupos existentes, pois segundo Zimerman (2000) o trabalho em grupo oferece múltiplas relações, favorecendo a integração do indivíduo “possibilitando sua extensão individual como membro operante de seu grupo, de sua família, de sua comunidade”. A autora sugere ainda que para beneficiar um envelhecimento mais saudável, podem ser criados grupos de integração, grupos socioterápicos e grupos com os familiares, todos estes grupos só tendem a auxiliar os idosos a viverem com mais alegria e determinação nesta nova etapa da vida.

Portanto, não basta envelhecermos, é necessário primeiramente que este processo de envelhecimento venha acompanhado por estruturas políticas, sociais e econômicas, desta forma, poderemos dizer que chegar à terceira idade, pode ser considerado com um mérito e reconhecimento de toda uma história de vida.

### CONCLUSÃO

Dentre as mudanças provenientes com o aumento da idade cronológica, as perdas orgânicas e funcionais influenciam diretamente na vida dos idosos, pois estes se sentem incapazes de realizarem atividades que antes eram possíveis, causando sentimento de inutilidade.

Os idosos apresentam diversas patologias, dentre elas a depressão, entretanto, esta população está buscando por meio da atividade física melhoria orgânica, funcional e psíquica.

Com relação aos indicadores do que seja a depressão e os prováveis sintomas identificados pelos idosos, constatou-se que um quadro depressivo, pode ser decorrido por diversos motivos, principalmente por perdas e morte de pessoas queridas. Além disso, a depressão vem acompanhada por muitos sintomas, como tristeza, desânimo, mal-estar, irritabilidade, insônia entre outros, desencadeando perda do prazer para enfrentar o dia-a-dia.

Os idosos que apresentam ou apresentaram depressão, utilizam para controle ou tratamento desta doença, medicamentos e consultas com psicólogos, neurologistas e psiquiatras, porém não são todos, muitos buscam por meio da atividade física a melhoria desta patologia.

Em relação à prevenção da depressão, podemos indicar a atividade física como um meio alternativo, pois sua prática sistemática promove diversos benefícios ao organismo, como por exemplo, uma série de reações químicas produzidas pela liberação de hormônios estimulantes, fazendo com que o indivíduo sinta prazer e bem-estar, sintomas estes que inexistem quando o indivíduo apresenta quadro depressivo. Além do prazer e do bem-estar promovido pela atividade física, os idosos após a prática podem se sentir menos irritados, com mais vontade para dormir e se alimentar, devido à descarga de energia decorrida pelo exercício. A atividade física ainda, oferece grandes benefícios para o contato social, principalmente aos indivíduos da terceira idade, já que estes em grande maioria com medo de serem estigmatizados, desvalorizados pelos familiares, sociedade e jovens, se isolam do convívio social. Destacamos ainda, que a atividade física auxilia na prevenção dos processos degenerativos, melhorando as capacidades funcionais e físicas, que tendem a diminuir com o aumento da idade.

Ainda ressaltamos que alguns idosos não se sentem velhos, e não gostam de ser tratados como “velhos”, acham que a palavra velhice é muito forte, e que ela significa inutilidade, então, o uso da expressão “terceira idade” ou “melhor idade” ameniza a aceitação desta fase da vida.

Portanto, a prática da atividade física pode ser considerada como um ótimo meio auxiliador na diminuição de um quadro depressivo, seja para as pessoas que apresentaram ou apresentam sintomas relacionados a um quadro depressivo. Contudo, é necessário o conhecimento científico, para que o trabalho seja eficaz e proporcione uma melhor qualidade de vida a esta população emergente que são os idosos, para que estes encontrem por meio da atividade física a saúde mental, através do bem-estar psicológico.

### REFERÊNCIAS

- AGUIAR, R. W. **Depressão**. Disponível em <[http://www.radiobras.com.br/ct/artigos/1999/artigo\\_050399.htm](http://www.radiobras.com.br/ct/artigos/1999/artigo_050399.htm)> Acesso em: 28 de fev. 2007.
- AMORIN, C. A.; ALBERTO, C. A. Atividades físicas e terceira idade: uma perspectiva psicossocial. *Revista Psicologia Argumento*. ano 14, n. 19, p. 47-63, nov. 1996.

- ANTUNES, H. K. M. et al. Escores de depressão, ansiedade e qualidade de vida em idosos após um programa de exercícios aeróbios. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. v. 27, n. 4, p.266-271, dez. 2005.
- AZEVEDO, R. N. Atividade física na sociedade contemporânea. *Revista Brasileira de Educação Física e Desporto*. Brasília, n.44, p. 8-10, 1980.
- BALLONE, G. J. **Depressão no idoso**. Disponível em <http://www.psico-web.med.br/geriat/depidoso.html>. Acesso em 01 de março de 2007.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 1994.
- BERQUÓ, E. Algumas considerações demográficas sobre o envelhecimento da população no Brasil. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ENVELHECIMENTO POPULACIONAL: uma agenda para o fim do século. 1996, Brasília. **Anais...**, Brasília (DF): 1-3 de julho de 1996.
- COOPER, K. **O programa aeróbico para o bem estar total**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v. 1, n.1, p 18-35, 1995.
- GUIMARÃES, A.C.A. Idosos praticantes de atividade física: tendência a estado depressivo e capacidade funcional. Disponível em <http://www.efdeportes.com>. *Revista Digital* - Buenos Aires – Año 10, n. 94, mar 2006.
- KASTENBAUM, R. **Velhice anos de plenitude**. São Paulo: Harper,1981.
- KUPRIAN, W. **Fisioterapia no esporte**. São Paulo: Manole, 1987.
- LEITE, V. M. M. et al. Depressão e envelhecimento: estudo nos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. v.6, n.1, p. 31-38, jan./mar. 2006.
- LIMA, M. S. Epidemiologia e impacto social. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. v. 21 suppl.1, p.01-05, mai. 1999.

MATSUDO, V. K.R.; BRANDÃO, M. R. F. Stress, emoção e exercício. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. v. 4, n. 4, p. 95-99, out. 1990.

MATHER, A.S. et al.. Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder. Randomized controlled trial. *British Journal of Psychiatry*. v. 180, p. 411 - 415, 2002.

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 11, n. 3, p. 203-207, mai./jun. 2005.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde:** como prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole. 1999.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física:** fundamentos e pesquisa. Campinas, SP: Papyrus, 1998.

OTTO, E. **Exercícios físicos para terceira idade.** São Paulo: Manole, 1987.

PENNINX, B. W. J. H. et al. Changes in depression and physical decline in older adults: a longitudinal perspective. *Journal of Affective Disorders*. n. 61, p. 1-12, 2000.

RAUCHBACH, R. **A Atividade física para a 3ª idade:** analisada e adaptada. Rio do Sul - Paraná: Lovise, 1990.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L.S.; COOK, S.W. **Métodos de pesquisa nas relações sociais.** São Paulo, EPU, 1987.

SGUIZZATTO, G. T.; GARCEZ-LEME, L. E.; CASIMIRO, L. Avaliação da qualidade de vida em atletas idosas. *São Paulo Medical Journal*. v. 124, n. 5, p.304-305, 2006.

SILVEIRA, L.D.; DUARTE, M.F.S. Níveis de depressão, hábitos e aderência a programas de atividades físicas de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo. *Revista Brasileira de cineantropometria desempenho humano*. v. 6, n. 2, p.36-44, nov. 2004.



STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. L. R. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. *Motriz*. v. 8, n. 3, p. 91 – 98, set. /dez. 2002.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

