

NÍVEIS DE DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS DA TERCEIRA IDADE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NA CIDADE DE CAXIAS DO SUL/RS

Larissa Braz da Silva¹

Carlos Gabriell Gallina Bonone²

RESUMO

Objetivo deste estudo foi o de analisar os níveis de depressão em indivíduos da terceira idade praticantes de atividade física em Caxias do Sul e, especificamente, comparar os níveis de depressão nestes indivíduos a cada cinco anos a partir de 60 anos de idade; verificar os resultados entre homens e mulheres e, comparar os índices gerais encontrados entre outros estudos relacionados à depressão nessa faixa etária. O mesmo possui caráter quantitativo, epidemiológico e transversal. A pesquisa foi constituída por 336 idosos com idades igual ou superior a 60 anos, praticantes de atividade física proporcionados pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SMEL) da cidade. Como instrumento de pesquisa foi utilizada a Escala de Depressão Geriátrica (GDS) de Yeasavage, e a comparação de escores de idades foi feita através da análise de variância (ANOVA). Concluiu-se que os indivíduos que fazem parte de grupos envolvendo atividades físicas na cidade, possuem níveis relativamente baixos se tratando de quadros sintomáticos relacionados à depressão, o que comparado com outros estudos nos, leva a crer que a prática constante da atividade causa melhora, diminuição e prevenção da depressão.

Palavras-chave: depressão, terceira idade, atividade física.

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the levels of depression in individuals of the third age who practice physical activity in Caxias do Sul and, specifically, to compare the levels of depression in these individuals every five years from 60 years of age; verify the results between men and women and, compare the general indexes found among other studies related to depression in this age group. It has a quantitative, epidemiological and transversal character. The survey was made up of 336 elderly people aged 60 years or over, who practice physical activity provided by the city's Municipal Department of Sport and Leisure (SMEL). As a research

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul. E-mail: lbsilva27@ucs.br

² Orientador da pesquisa. Professor do curso de Bacharelado/Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul. E-mail: cggbono1@ucs.br

instrument, the Yeasavage Geriatric Depression Scale (GDS) was used, sent via Whatsapp to the participants through the coordinators of each project and the comparison of age scores through analysis of variance (ANOVA). It was concluded that the individuals who are part of groups involving physical activities in the city, have relatively low levels when dealing with symptoms related to depression, which compared to other studies in us, leads to believe that the constant practice of the activity causes improvement, decrease and prevention of depression.

Keywords: depression, old age, physical activity

1. INTRODUÇÃO

Percebemos que temos vivemos em um mundo com uma população cada vez mais envelhecida. Logo, evidenciamos que devemos garantir uma sobrevivência maior aos idosos, ligada diretamente a uma boa qualidade de vida. Segundo Veras (2012, p. 6) “Envelhecer sem nenhuma doença crônica é mais uma exceção do que a regra”.

Hoje, o Brasil atinge os mais elevados níveis da população idosa. A partir dos dados do Censo de 2010, o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) estimou um incremento médio de mais de 1 milhão de pessoas idosas a cada ano, nos 10 anos seguintes. Com essa informação, parece ser importante investir em qualidade de vida física, funcional e emocional desse público, fatos que compreendemos ter sua peculiaridade específica de trabalho com essas situações. No estudo de Campos (2014), nos é apresentado que a atividade física regular deve ser estimulada aos idosos para uma melhora na expectativa e qualidade de vida dos mesmos, de maneira que estes tenham independência funcional, gerando melhora na autoestima e também maior disposição, desta forma promovendo um envelhecimento saudável.

Segundo o World Health Organization – WHO,(2005 p.4) “A população de idosos, pessoas com 60 anos ou mais, cresceu 7,3 milhões entre 1980 e 2000, totalizando mais de 14,5 milhões em 2000. No Brasil, até 2025, será o sexto país em número de idosos”. Essa informação nos mostra que a expectativa de vida dos idosos daqui para frente será cada vez maior em nosso país, o que nos motiva a trabalhar com meios que visem a melhora na qualidade de vida física e mental desses indivíduos.

Segundo o Fundo Municipal do Idoso (CAXIAS, 2010) “A população idosa em Caxias do Sul é de 53.052, o que correspondia, à época, a 12,2% da população de nossa cidade. De 2000 a 2010, o crescimento da população em Caxias do Sul, foi de 20,8%, enquanto a população idosa cresceu 75,8%, ou seja, quase 400% a mais, em relação ao crescimento da população”. A existência de projetos voltados a esse público na cidade contribui para que esses idosos tenham uma atenção especial pensando em seu envelhecimento ativo, nas áreas da saúde, educação, lazer,

cultura, assistência social entre outros, pois conforme os dados apresentados, a população da nossa cidade com pessoas idosas tende a aumentar cada vez mais com o passar dos anos.

Em especial, na área da saúde, existe a necessidade de darmos maior assistência e apoio às pessoas idosas. No caso deste estudo, em particular as doenças psiquiátricas. Segundo Leite (2000, apud CHAIMOWICZ 2006, MANN 2001, VERAS 1994 p.1):

O processo de envelhecimento populacional em curso no país tem aumentado a frequência de doenças psiquiátricas, entre as quais, a depressão, que é a desordem mais comum nesse segmento etário. As taxas de prevalência variam entre 5% e 35%, quando consideramos as diferentes formas e a gravidade da depressão.

Isso nos mostra que a depressão está ligada com o envelhecimento, o que nos incentiva a proporcionar atividades que visem um envelhecimento saudável pensando no desenvolvimento de programas voltados a essa faixa etária com o intuito de frear a propagação desse tipo de doença, diminuindo seus índices nos idosos, pois trata-se evidentemente de um problema de saúde pública. Segundo Teston e Carreira (2014, p.1)

[...] a depressão resulta em um problema de saúde pública, se tratando tanto da incapacidade individual como de problemas familiares em decorrência da doença. Dentre esses distúrbios, a depressão desponta como uma doença de alta frequência mundial, cogitada como a segunda causa de morbidade para as próximas décadas.

Na cidade de Caxias do Sul, existem programas especialmente direcionados a atividade física e bem-estar. A Secretaria Municipal do Esporte e Lazer da cidade é a responsável por proporcionar projetos voltados ao lazer. Os programas da Divisão de Lazer e da Divisão do Esporte da SMEL, relacionados ao estudo são: Ginástica Adulta, Ginástica Postural, Ginástica Sênior, Dança, Conviver e Câmbio. Os específicos de 60+ são a Ginástica Sênior e o Conviver. Estas informações foram obtidas junto a coordenadora do programa Conviver da SMEL, Sra. Maria Luiza Bedin, que já atua na secretaria a 19 anos e é graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade de Caxias do Sul, além de ser Especialista em Gerontologia. A utilização das informações foi devidamente autorizada pela mesma.

Sendo assim, o objetivo principal deste estudo foi o de verificar os níveis de depressão dos indivíduos da terceira idade em pessoas com mais de 60 anos, praticantes de atividade física na cidade de Caxias do Sul, participantes dos programas da SMEL, desenvolvidos pela Secretaria Municipal de Lazer e Recreação da cidade, tendo também como objetivos específicos: comparar os níveis de depressão em indivíduos a cada cinco anos a partir de 60 anos de idade; verificar os resultados entre homens e mulheres e comparar os índices gerais encontrados entre outros estudos relacionados à depressão nessa faixa etária.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para iniciar o estudo, foi feito um primeiro contato com a direção da Secretaria do e Esporte e Lazer de Caxias do Sul, que coordena os projetos sênior, que por sua vez autorizou o contato com os coordenadores dos Projetos da Secretaria, a fim de verificarmos como está o funcionamento das atividades com os participantes em função da pandemia. As informações então foram enviadas via WhatsApp para a coordenadora, que por sua vez entrou em contato com os participantes, para verificar a aceitação de participação na pesquisa. Os projetos participantes da pesquisa foram o Conviver, Ginástica Sênior e Câmbio.

A amostra foi constituída por 336 idosos com idades entre 60 e 90 anos, sendo 325 mulheres e 11 homens praticantes de atividades físicas em grupos de convivência nos mais diversos núcleos da cidade, oferecidos pela Secretaria Municipal de Educação (SMEL) da cidade de Caxias do Sul.

O instrumento utilizado neste estudo foi o questionário de Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage (2014) que possui sua versão original criada no ano de (1983). Este é um instrumento utilizado para rastreamento de depressão em idosos. Trata-se de um questionário fechado com 15 questões, contendo alternativas de Sim/Não como respostas. Em todas as questões o peso varia entre 1 e 0, tanto para a resposta NÃO como para a resposta SIM. No final é realizado o somatório e o parâmetro define o nível de depressão dos respondentes. A escala nos propõe uma divisão em tercil, sendo a soma das pontuações de 1-5 mínima, de 5 a 10 média e de 10 a 15 máxima.

O questionário foi criado na Plataforma de Formulários do Google Drive e foi enviado por meio de um link via WhatsApp para que os participantes aceitassem as condições, concordassem com o termo de consentimento livre e esclarecido, e por fim, respondessem as perguntas.

Para comparar os escores entre as faixas de idade, foi utilizada a ANOVA (Análise de Variância), que segundo Fisher (1923):

“É a técnica estatística que permite avaliar afirmações sobre as médias de populações. A análise visa, fundamentalmente, verificar se existe uma diferença significativa entre as médias e se os fatores exercem influência em alguma variável dependente”

Para comparar os escores entre homens e mulheres foi utilizado o teste não paramétrico de Mann-Whitney (MANN-WHITNEY, 1947). O teste de normalidade utilizado foi Kolmogov-Smirnov (ZAMAR, 1997), que é um teste utilizado para comparação de uma ou mais amostras de referências, sendo que o valor -p foi 0,000 para as mulheres e 0,020 para os homens. Foram consideradas significativas as associações com valores de $p \leq 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A discussão dos resultados foi organizada em quatro tópicos, com o intuito de facilitar as análises, sendo eles: o perfil dos participantes da pesquisa e média de idade entre eles; a análise dos escores de depressão por faixa etária a cada cinco anos, contando a partir dos 60 anos; a análise dos escores entre homens e mulheres para avaliar qual dos grupos sofre mais de depressão e a discussão com outros estudos sobre a terceira idade para comparação dos resultados.

3.1 Perfil dos participantes

Este tópico abordará os dados principais dos participantes, enquanto caracterização da amostra, tais como sexo, idade média entre eles e quantidade de participantes.

Quadro 1- Média de idade dos participantes

Total	Mínimo	Máximo	Média

336	60	90	67,75
-----	----	----	-------

Quadro 2 – Sexo: Frequência e porcentagem dos participantes por sexo

Sexo	Frequência	Porcentagem
Feminino	325	96,7%
Masculino	11	3,3%
Total	336	100%

Podemos perceber na tabela que o maior índice de participantes de atividade física da terceira idade na SMEL é de mulheres pela quantidade de retornos obtidos com os questionários. Foram 325 mulheres participantes enquanto apenas 11 homens responderam à pesquisa. Nesta mesma tabela podemos observar então que 96,7 dos participantes são mulheres e 3,3% são homens, o que nos leva a crer que a maior participação nas atividades é do sexo feminino.

Em um estudo de Medeiros (2013), sobre a participação masculina de idosos em um programa de atividades físicas voltados à terceira idade, aponta a participação masculina inferior quando comparada com a feminina.

Benedetti et al. (2012), aponta inferioridade masculina em grupos de convivência de idosos de Florianópolis, com apenas 9,2% de participantes. E o mesmo se confirma em estudo de Borges et al. (2008), que aponta prevalência de 13,71% do grupo masculino praticantes de atividades físicas em Belo Horizonte (MG).

Os estudos mencionados acima confirmam o que foi apresentado nesta pesquisa, onde é apontado que a participação feminina é superior quando comparada à participação masculina em programas de atividades físicas voltados a essa faixa etária.

3.2 Faixas etárias, sexo e nível de depressão

Com relação às idades dos participantes, podemos perceber que elas variam bastante a contar dos 60 anos, e a tabela abaixo mostra que dos 336 participantes, 31,5% representam as idades entre 60 e 64 anos, 3,7% representam as idades entre 65 e 69 anos, 21,1% representam as idades entre 70 a 74 anos, 9,8% as idades entre 75 e 79 anos e por fim 1,8% representam as idades de 80 ou mais. Ou seja, a maior parte dos participantes possuem idades entre 65 e 69 anos, (e são mulheres) e a menor parte são da faixa etária de 80 anos ou mais.

Quadro 3 – Idades

	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
60 a 64 anos	106	31,5%
65 a 69 anos	120	35,7%
70 a 74 anos	71	21,1%
75 a 79 anos	33	9,8%
80 ou mais	6	1,8%
Total	336	100%

Sabendo que no estudo o questionário utilizado foi a Escala de Depressão Geriátrica, temos nela uma variação de zero a quinze (pontuação que se refere à ausência de sintomas depressivos e pontuação máxima de sintomas depressivos. Almeida e Almeida (1999) “propõem um escore de corte $>_ 5$ para determinar a presença de sintomas depressivos em idosos”.

Se tratando da escala de depressão, a tabela abaixo nos mostra que os maiores índices de depressão se encontram nas pessoas que possuem idades entre 65 e 69 anos e o menor índice nas pessoas que possuem 80 ou mais anos. Mas de igual forma, esse resultado não se torna significativo levando em conta que o percentual é extremamente baixo em ambas as situações. Logo, 5,10% correspondem ao grupo em que se deve tomar mais atenção se tratando a sintomas depressivos, mas que ainda mesmo assim é baixa.

Quadro 4 – Média e Desvio Padrão de todos os participantes da amostragem

IDADE	NÚMERO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
De 60 a 64 anos	106	4,83	2,765
De 65 a 69 anos	120	5,10	3,118
De 70 a 74 anos	71	4,17	2,366
De 75 a 79 anos	33	4,21	1,850
80 anos ou mais	6	3,83	1,835
Total	336	4,71	2,749

Gullich et. al (2013), em questionário aplicado a 552 idosos com idades acima de 60 anos encontrou os maiores índices de depressão nas idades entre 70 e 79 anos, (dez anos a mais do que os resultados obtidos nessa pesquisa) e em sua maioria do sexo feminino. A prática de exercícios físicos no estudo de Gullich et. al (2013), aponta que apenas 12% dos entrevistados praticavam atividades físicas regulares, o que nos mostra algo semelhante com o que foi obtido neste estudo, onde a prática de exercícios físicos parece diminuir os índices de depressão, quando comparados à indivíduos que não praticam atividade física.

Uma pesquisa de Leite et. al (2006) apontou um número elevado de idosos com depressão. Neste estudo, foram identificados 86 casos de depressão entre os 358 idosos entrevistados. Por se tratar de quase um quarto da amostra, esse resultado é considerado alto. O estudo também aponta as mulheres com os maiores índices. Como mencionado no estudo de Gullich et. al (2013), o grupo de deprimidos encontrava-se na mesma faixa etária, 70 e 79 anos.

Isso mais uma vez comprova que os idosos que envelhecem praticando atividades físicas tendem a diminuir os níveis de depressão, pois o que foi

encontrado em nosso estudo aponta que essa faixa etária faz parte dos menores índices depressivos. À medida que as idades da amostragem aumentam, menor é o índice de depressão, com exceção da faixa de 65 a 69 anos, que requer maior atenção.

Quadro 5 – Sexo feminino

SEXO			ESTATÍSTICA
FEMININO	ESCORE	MÉDIA	4,75
		MEDIANA	4,00
		DESVIO PADRÃO	2,778
		MÍNIMO	1
		MÁXIMO	15

Falando em casos de depressão por sexo, a tabela acima nos mostra que das 325 mulheres participantes da pesquisa, 4,75% apresentam depressão, e o valor P é maior que 0,05, o que nos sugere que o escore não apresenta diferença significativa entre as idades apresentadas. A média do resultado é 4,75 e é mínima pois os resultados apontam que o mínimo de mulheres com depressão é uma e o máximo é 15, isso entre 325 mulheres o que torna o percentual relativamente baixo.

Nos percentuais relativos ao sexo, no grupo de deprimidos, não encontramos diferença significativa entre as mulheres e os homens, mesmo que o número de participantes do sexo feminino seja consideravelmente maior que o número os homens.

Um estudo realizado por Irigaray e Schneider (2008) fez uma amostragem com 103 idosas participantes da Universidade para a Terceira Idade (UNITI) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, utilizando também o GDS como método de avaliação. Nos resultados obtidos, observou-se ausência de sintomas depressivos na GDS na amostra estudada (média = 2,65; desvio padrão = 2,42). Do total de idosas, 80,6% apresentaram escores normais na GDS, e nenhuma

apresentou depressão grave. Resultado esse muito semelhante aos obtidos neste estudo, tendo em vista que os resultados aqui presentes também não apresentaram depressão grave em nenhuma das faixas etárias.

Quadro 6 – Sexo masculino

SEXO			ESTATÍSTICA
MASCULINO	SCORE	MÉDIA	3,36
		MEDIANA	3,00
		DESVIO PADRÃO	1,027
		MÍNIMO	2
		MÁXIMO	5

Já quando realizamos a comparação com os homens, dos 11 participantes no mínimo 2 no máximo 5 podem estar relacionados com a depressão, o que torna um número um pouco mais significativo tendo em vista a quantidade de indivíduos, mas ainda, se torna um número muito pequeno tendo em vista que o somatório de seus resultados ainda fica <5.

Em estudo de Valério (2001), é apontado que mesmo com redução significativa de homens em programas voltados à terceira idade, os que participam vão com o intuito de proporcionar um envelhecimento mais saudável, por muitas vezes superar a solidão e também a apatia. Dessa maneira, identificou como motivos de participação nos projetos a busca pelo bem-estar, disposição para outras atividades, ocupação do tempo livre cuidados com a saúde e conseqüentemente novas amizades também.

Esse achado, comparado com nosso estudo apresenta que, os homens que optam pela prática de atividades físicas, participam porque estão à procura de algo melhor para sua vida diariamente e que mesmo sua participação sendo relativamente menor em relação às mulheres, eles estarão se auto proporcionando

saúde física e mental em decorrência de um programa direcionado à exercícios físicos e atividades de convivência visando um envelhecimento ativo funcionalmente.

DISCUSSÃO COM OUTROS ESTUDOS

Dando continuidade aos objetivos propostos no estudo, a partir dessa seção poderemos comparar os resultados obtidos com outros estudos já realizados voltados à terceira idade e relacionados a depressão.

Analisando o estudo de Irigaray et. al (1997 apud BEEKMAN 2007), percebemos que nossa pesquisa, também vincula uma boa saúde física com baixos níveis de depressão na terceira idade. Segundo os autores

[...] há uma associação importante entre saúde física e depressão na velhice. Aspectos subjetivos e mais gerais de saúde física, tais como limitações funcionais e saúde percebida, estão mais fortemente associados com depressão do que as outras categorias de doenças.

Isso nos mostra que a depressão em decorrência do envelhecimento tem muitas ligações com a saúde física. Sabendo que a depressão é uma doença crônica, ou seja, não é resolvida num curto espaço de tempo, estratégias podem ser utilizadas para que a saúde do idoso seja preservada. Um programa adequado de atividades físicas em conjunto com trabalhos voltados à capacidade funcional e mental do indivíduo pode contribuir para uma melhora na qualidade de vida em decorrência do envelhecimento. Dessa forma percebemos que investir em saúde física resulta em investimento na saúde mental.

No estudo de Leite et. al (2006), com idosos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade, foi apontado um percentual de depressão em 24,02% na população estudada, cuja maioria está classificada como depressão menor, entre a faixa etária de 70-79 anos, do sexo feminino. Vale ressaltar que no estudo mencionado os participantes frequentam um programa de atividades esportivas e físicas voltadas a pessoas com mais de 60 anos.

Os idosos participantes da nossa pesquisa também possuem idade acima dos 60 anos, praticam atividades físicas e possuem os índices mais baixos relacionados à depressão. Isso nos faz compreender que um programa de atividades físicas direcionados ao bem-estar do idoso, qualidade de vida e aumento da capacidade funcional colabora para que os níveis de depressão sejam reduzidos, quando comparados aos que não praticam atividades físicas.

Um estudo realizado por Hernandez e Voser (2019), com idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos apresentou maior grau de depressão nos indivíduos que não praticavam atividades físicas quando comparados aos idosos ativos.

Essas informações nos comprovam novamente que idosos que fazem parte de grupos que proporcionam a prática de atividades físicas durante o envelhecimento, possuem níveis consideravelmente reduzidos de sintomas depressivos quando comparamos aos idosos sedentários.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo buscou como objetivo geral verificar o nível de depressão em idosos participantes de projetos voltados à terceira idade desenvolvidos e proporcionados, através da Secretaria do Esporte e Lazer da cidade de Caxias do Sul.

Eram também objetivos específicos: a) comparar os níveis de depressão em indivíduos a cada cinco anos a partir de 60 anos de idade; b) verificar os resultados entre homens e mulheres e, c) comparar os índices gerais encontrados entre outros estudos relacionados à depressão nessa faixa etária.

Este estudo nos mostrou que o nível de depressão nos participantes da pesquisa é baixo, ou seja, os idosos praticantes de atividades físicas possuem taxa relativamente baixa em se tratando de sintomas depressivos.

Comparando o nível de depressão destes indivíduos a cada cinco anos, podemos perceber que quanto mais elevada à idade, mais baixo está apresentado o percentual de sintomas depressivos, o que nos faz acreditar que a prática constante

de atividades conforme o envelhecimento, não só traz benefícios físicos, mas traz também inúmeros benefícios se tratando da saúde mental.

Quando fizemos a comparação entre homens e mulheres, obtivemos como resultado que não existem diferenças entre sexos relacionados a ter ou não depressão. Por mais que nossa amostragem apontasse um número relativamente maior de participantes do sexo feminino, essa grande diferença não influenciou nos resultados, ficando claro que não há diferença significativa entre os sexos.

Por fim, realizando a comparação com outros estudos, os mesmos apontaram que a não realização de exercícios físicos gera um número maior de indivíduos com depressão. Os estudos analisados que tratavam de atividade física e depressão vão ao encontro dos resultados desse, apontando que existe uma diferença entre os indivíduos que praticam atividades físicas, e os que não praticam.

No estudo denominado Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física, Stella (2002) nos afirma que:

Do ponto de vista mental, a atividade física, sobretudo quando praticada em grupo, eleva a autoestima do idoso, contribui para a implementação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional. Capacidade de atenção concentrada, memória de curto prazo e desempenho dos processos executivos (planejamento de ações sequenciais logicamente estruturadas e capacidade de autocorreção das ações) constituem funções cognitivas imprescindíveis na vida cotidiana e que são estimuladas durante a prática de exercícios bem planejados.

Vale ressaltar que a depressão não é necessariamente uma morbidade integrante da velhice. A média geral baixa na GDS dos idosos sugere ausência de depressão, porém onde seu percentual fica mais elevado é entre os indivíduos entre 65 e 69 anos, uma faixa mais baixa de idade tendo em vista que tiveram participantes com idades até 90 anos e esse percentual foi menor. Dessa forma, o presente estudo mostra que é possível envelhecer bem, com ausência de sintomatologia depressiva.

Conforme Jagadheesan et al e Mather et. al (2002 apud Stella et.al 2002, p.6):

Embora haja necessidade de maior clareza quanto aos mecanismos neurobiológicos e psicológicos envolvidos na recuperação do paciente (JAGADHEESAN et al., 2002), admite-se que a atividade física regular

contribui para a minimização do sofrimento psíquico causado pelo quadro depressivo (MATHER et al., 2002).

O estudo apresentou algumas limitações importantes. Uma delas é que os idosos estão fazendo atividades físicas remotamente em função do Covid-19 que se instalou no mundo este ano. Desta forma, os professores não conseguiram acompanhar seus alunos pessoalmente, o que pode ter implicado nas respostas porque todos praticavam atividades físicas, mas nem todos, no momento em questão, e isso não foram especificado durante o questionário. Outro ponto é que o número de participantes seria relativamente menor, se tivesse sido aplicado manualmente e presencialmente o que talvez nos trouxesse mais clareza nos resultados, tendo em vista que não teriam influências para responder as questões, de forma remota não temos como garantir que as respostas foram realmente efetuadas pelos mesmos, sem o auxílio de pessoas próximas.

Levando em consideração os fatos citados acima, seria interessante dar continuidade ao estudo quando as atividades presenciais voltarem, pelo fato de a rotina ser estabelecida e aí então realizar essa pesquisa anualmente nos próximos cinco anos para uma nova comparação de resultados. Também se sugere a continuidade do em outros grupos de atividades físicas destinadas à Terceira Idade, em Caxias do Sul e Região.

Sendo assim, deve-se estimular a população idosa à prática de atividades físicas, pois são capazes de promover a melhoria da aptidão física relacionada à saúde física e mental, pois como comprovado nesse estudo e em outros já mencionados, a prática de atividades físicas melhora o quadro depressivo dos idosos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA OP, ALMEIDA SA. Confiabilidade da versão brasileira da escala de depressão em geriatria (GDS) versão reduzida. *Arq Neuropsiquiatr.* 1999;57:421-6.

ALMEIDA OP, ALMEIDA SA. Short versions of the geriatric depression scale: a study of their validity for the diagnosis of a major depressive episode according to ICD-10 na DSM-IV. *Int J Geriatr Psychiatry.* 1999;14:858-65.

BEEKMAN AT, PENNINX BW, DEEG DJ, ORMEL J, BRAAM AW, VAN TILBURG W. Depression and physical health in later life: results from the Longitudinal aging study Amsterdam (LASA). *J Affect Disord.* 1997;46:219-31 .

BENEDETTI TRB, MAZO GZ, BORGES LJ. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Cien Saude Colet* 2012; 17(8):2087-2093.

BORGES PL, BRETAS RP, AZEVEDO SF, BARBOSA JMM. Perfil dos idosos freqüentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cad Saude Publica* 2008; 24(12):2798-2808.

CAMPOS, ANA CRISTINA VIANA et. al Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2014 Out-Dez; 23(4): 889-97.

CAXIAS DO SUL, Prefeitura Municipal de. Fundo, Municipal do Idoso. Disponível em: <https://caxias.rs.gov.br/gestao/conselhos/idoso/fundo-municipal-do-idoso> Acesso em 05 set 2020.

CHAIMOWICZ F, FERREIRA TJXM, MIGUEL DFA. Use of psychoactive drugs and falls among older people living in a community in Brazil. *Rev Saúde Pública* 2000; 34: 631-5.

COSTA, ROSANA SALES et.al Gênero e prática de atividade física e lazer. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 19(Sup. 2):S325-S333, 2003

GULLICH, INES; DURO, SUELE MANJOURANI SILVA Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil. *Rev Bras Epidemiol* OUT-DEZ 2016; 19(4): 691-701

HERNANDEZ, JOSE AUGUSTO EVANGELHO; VOSER, ROGERIO DA CUNHA Exercício físico regular e depressão em idosos. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 718-734, 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, *Projeção da População 2008*

IRIGARAY, TATIANA QUARTI; SCHNEIDER, RODOLFO ERBERTO Prevalência de depressão em idosas participantes da Universidade para a Terceira Idade. *Rev Psiquiatr RS.* 2007;29(1):19-27

JAGADHEESAN, K.; CHAKRABORTY, S.; SINHA, V.K.; NIZAMIE, S.H. (2002). Effects of exercise on depression in old age. *British Journal of Psychiatry*, v. 181, p. 532.

LEITE, VALÉRIA MOURA MOREIRA et. al. Depressão e envelhecimento: estudo nos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, Recife, jan. / mar., 2006

MANN A. Depression in the elderly: findings from a community survey. *Maturitas* 2001; 38: 53-9.

MATHER, A.S.; RODRÍGUEZ, C.; GUTHRIE, M.F. ET AL.. (2002). 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.

MEDEIROS, PAULO ADÃO DE et. al. Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos: um estudo longitudinal. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(8):3479-3488, 2014

MELO, C. C., COSTA, V. T., BOLETINI, T. L., FREITAS, V. G., COSTA, I. T., ARREGUY, A. V., & NOCE, F. (2017). A Influência do tempo de prática de dança de salão nos níveis de depressão de idosos. *Revista de Psicología del Deporte / Journal of Sport Psychology*, 27(1), 67-73

PENNINX BWJH, Deeg DJH, Eijk JTMV, Beekman ATF, Guralnik JM. Changes in depression and physical decline in older adults: a longitudinal perspective. *J Affect Disorders* 2000; 61: 1-12.

SÁ SILVA, SUZANA PATRICIA DE; PEREIRA, GILZA SANDRE; COSTA, ROSANA SALLES Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(11):4493-4501, 2011

SOUSA, FABIANY CALIXTO DE Prática de atividade física em idosos: autoeficácia, benefícios e barreiras percebidas.

STELLA, FLORINDO et. al. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. Motriz, Rio Claro, Ago/Dez 2002, Vol.8 n.3, pp. 91-98

TESTON EF, Carreira L, Marcon SS. Sintomas depressivos em idosos: comparação entre residentes em condomínio específico para idoso e na comunidade. *Rev Bras Enferm.* 2014;67(3):450-6.

VALERIO MP. A pouca adesão masculina aos grupos de atividade física para a terceira idade [dissertação]. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 2001

VERAS, R.P. Gerenciamento de doença crônica: equívoco para o grupo etário dos idosos. *Rev Saúde Pública*, v.46, p.929-34, 2012.

VERAS RP. País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil. Rio de Janeiro: Relume Dumará; 1994.