

Revisão

A influência da atividade física em mulheres no climatério

Nathalia de Sousa Oliveira¹, Michelle Cristina Guerreiro dos Reis²

¹Acadêmica de enfermagem da FACIPLAC, Gama, DF, Brasil. E-mail: nathaliaa815@gmail.com, ² Biomédica, Doutora em Imunologia (IPTSP-UFG), Professora do curso de enfermagem (FACIPLAC) Gama, DF, Brasil. E-mail: michelle.guerreiro@faciplac.edu.br

RESUMO

Climatério é a transição fisiológica do período reprodutivo para o não reprodutivo da vida da mulher, que dura doze meses até a última menstruação da mulher, denominada de menopausa. Este estudo tem por objetivo, esclarecer qual a influência e benefícios da atividade física durante esse período melhorando a qualidade de vida. Trata-se de uma revisão da literatura com abordagem exploratória, descritiva e qualitativa, em que o material científico utilizado foi obtido por busca eletrônica e publicado no período de 2005 e 2018. Observou-se que atualmente as mulheres não possuem conhecimento necessário dos benefícios que a atividade física pode proporcionar-las durante esse período. Por meio desse estudo foi possível notar o quão importante é orientação adequada das mulheres pelos profissionais da enfermagem.

Descritores: Enfermagem, climatério, promoção em saúde e atividade física.

INTRODUÇÃO

A menopausa é o período fisiológico após a última menstruação espontânea da mulher, confirmada após doze meses seguidos de amenorreia. O climatério, transição fisiológica da fase reprodutiva para a não reprodutiva da mulher, se encaixa nesses doze meses, sendo caracterizado também pela diminuição da produção dos hormônios estrogênio e progesterona⁽¹⁾.

Revisão

A mulher no climatério pode apresentar sinais como ondas de calor, insônia, irritabilidade, alterações de humor, perda de memória, cefaleia e fadiga. A maioria das mulheres relata perceber algum desses sinais, que podem interferir na sua qualidade de vida⁽³⁾.

A Reposição hormonal é uma alternativa terapêutica recomendada pelos especialistas. Ela se caracteriza pela reposição do estrogênio, amenizando os sintomas da transição fisiológica. Entretanto a adesão não é unânime entre as pacientes, pois existem preocupações relacionadas aos efeitos adversos desta reposição. Existem outras estratégias que contribuem para a melhora da qualidade de vida nessa fase como a reeducação alimentar com uma dieta rica em vegetais folhosos, grãos, alimentos ricos em ferros. A prática de atividade física é uma intervenção eficiente para a manutenção da saúde e também pode inibir os desconfortos provocados pelo climatério^(25,4).

Na unidade básica de saúde a equipe responsável pelo atendimento a mulheres nessa fase deve ser multiprofissional, composta por médico, enfermeiro, psicólogo, educador físico e nutricionista, garantindo assim que todas recebam as orientações necessárias para passarem por esse período sem intercorrências ou minimizando as patologias que podem estar associadas⁽¹⁾.

Os cuidados de enfermagem para mulheres no climatério consistem em orientações sobre alimentação e prática de atividade física, esclarecendo também sobre o funcionamento do corpo. Essas ações enfatizam que o conhecimento sobre o funcionamento do corpo e a importância da alimentação saudável associada com a atividade física proporcionam à mulher melhor qualidade de vida, impactando positivamente no seu convívio^(23,7).

Foi demonstrado que a prática da atividade física melhora o controle e prevenção de coronariopatia, obesidade, hipertensão arterial, osteoporose e diabetes mellitus, doenças muito comuns no período de declínio hormonal. Além disso, também foi associada à essa prática a amenização dos fogachos e da depressão no climatério⁽⁶⁾.

Assim, este estudo tem por objetivo esclarecer o impacto da prática da atividade física nos sintomas e na qualidade de vida de mulheres no climatério.

Revisão

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura com abordagem exploratória, descritiva e qualitativa. Foi realizada busca de artigos científicos e manuais técnicos, publicados entre 2005 e 2018, em português, nas bases de dados Lilacs (Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual de Saúde), BDEF (Base de Dados de Enfermagem) e na Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), utilizando os descritores: enfermagem, climatério, promoção em saúde e atividade física, isolados ou combinados. A triagem inicial do conteúdo foi feita mediante leitura do título e resumo, após a seleção do manuscrito foi feita a leitura na íntegra de seu conteúdo para desenvolvimento deste estudo.

RESULTADOS

Foram encontrados 52 manuscritos relacionados com o tema, desses 15 artigos foram selecionados pela leitura do resumo, e em seguida realizada a leitura na íntegra. Os artigos selecionados são apresentados na tabela abaixo, organizados pelo nome do autor, ano de publicação e assuntos relevantes relacionados ao tema deste estudo.

Autor	Ano	Informações relacionadas ao estudo
Lorenzi, D.R.S. <i>et al;</i>	2005	Refere as alterações psicológicas e dificuldades cognitivas no período do climatério.
Fernandes, C.E. <i>et al;</i>	2008	Relata a preocupação com os efeitos da reposição hormonal em mulheres em transição menopáusicas.
Silva, M.N.M. <i>et al;</i>	2008	Estabelece a relação do estrogênio com propriedades da elevação do humor.
Polisseni, A.F. <i>et al;</i>	2009	Relata a incidência dos quadros de depressão em mulheres climatéricas.
Matsudo, S.M.M	2009	Narra o impacto positivo da prática de atividade física em aspectos cognitivos e de qualidade de vida.
Malta, D.C. <i>et al;</i>	2009	Descreve a definição de atividade física e a prática de exercícios.
Valen, C.N. Germano, R.N.;	2010	Descreve a definição de climatério, e retrata a importância desse período na vida da mulher.
Beltramini, A.C.S. <i>et al;</i>	2010	Relata a sintomatologia das mulheres no climatério e menopausa.
Silva, A.R. <i>et al;</i>	2010	Narra a sintomatologia climatérica decorrente da baixa de estrogênio.

Revisão

Zimmermann, C.C. <i>et al</i> ;	2011	Aponta a baixa da prática de atividade física entre as mulheres.
Araújo, D.A.C. <i>et al</i> ;	2013	Expõe a diminuição dos níveis de estresse, ansiedade e depressão com a prática da atividade física.
Berlezi, M.E. <i>et al</i> ;	2013	Narra os sintomas psíquicos relacionados a fatores hormonais.
Dias, R. <i>et al</i> ;	2013	Expõe os benefícios dos exercícios aeróbicos e de força, para as mulheres climatéricas.
Minghelli, B. <i>et al</i> ;	2013	Descreve o aumento da auto-estima e melhora do desempenho cognitivo relacionados ao exercício físico.
Teixeira, V.C. <i>et al</i> ;	2015	Descreve as manifestações clínicas de doença arteriais coronarianas e obesidade em mulheres climatéricas.

DISCUSSÃO**Conceitos**

A fase da vida feminina na qual ocorre a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo é definida como climatério. O Ministério da Saúde sugere que o início do climatério abrange uma faixa etária variável, sendo mais comum entre os 40 e 65 anos. Essa etapa é marcante na vida da mulher, com a diminuição da fertilidade, caracterizada pela diminuição gradativa da produção de hormônios sexuais femininos produzidos pelos ovários. Essas alterações fisiológicas se manifestam na mulher como um conjunto de sinais e sintomas denominados como síndrome do climatério⁽⁹⁾.

Menopausa é definida como o fim permanente da menstruação, que significa a perda da atividade folicular ovariana, revelado pela ocorrência consecutiva de doze meses de amenorreia. Em algumas sociedades orientais a menopausa é vista como um sinal de respeito, de autoridade, despertando nas mulheres um sentimento de alívio pelos anos anteriores de reprodução, entretanto na sociedade ocidental, na qual há uma supervalorização da juventude, a menopausa é vista como um sinal negativo, gerando um sentimento de perda de feminilidade⁽²⁶⁾.

Tem-se por atividade física, a prática de pelo menos 30 minutos diários de exercícios físicos de leve ou moderada intensidade em cinco ou mais dias da semana. Ou a prática de 20 minutos diários de exercícios de intensidade vigorosa em três ou mais dias na semana. Incluem-se nesses exercícios a prática de caminhadas ao ar livre e em esteira, musculação, hidroginástica, ginásticas em geral, natação, artes marciais, ciclismo e esportes⁽²⁴⁾.

Revisão

Sintomas

O climatério envolve tanto mudanças físicas quanto emocionais na mulher, que são potencializadas por outros fatores como: história de vida pessoal e familiar, ambiente em que vive, a cultura, os costumes e psiquismo. Logo, a sintomatologia do climatério pode variar de mulher para mulher, sintomas esses que afetam os seus sentimentos e a sua qualidade de vida⁽⁵⁾.

Aproximadamente 60% a 80% das mulheres que se encontram no período do climatério referem algum tipo de sintomatologia. A maioria deles está relacionado ao hipoestrogenismo. São comuns as queixas relacionadas a sintomas vasomotores como aumento da pressão arterial, dificuldades circulatórias, ressecamento vaginal, dispareunia, decorrentes de atrofia urogenital, termo médico utilizado para descrever os efeitos da falta de hormônios na vagina. A dispareunia leva a perda da espessura do tecido que recobre a vagina, elasticidade e lubrificação, refletindo também na qualidade de vida sexual feminina. Alterações psicológicas também são observadas. Dificuldades cognitivas, instabilidade emocional e humor depressivo têm sido igualmente relacionados ao climatério. É questionado se estes sintomas são decorrentes somente da baixa de estrogênio ou de fatores psicossociais como a percepção do envelhecimento. Possivelmente, esses fatores psicológicos influenciaram a aceitação da resposta a sintomatologia climatérica⁽¹⁶⁾.

Uma pesquisa realizada no município de Campinas, com mulheres climatéricas, apontou a prevalência de sintomas psicológicos, não relacionados obrigatoriamente com o período da menopausa. O estudo revelou também que a irritabilidade e a instabilidade emocional parecem ser influenciadas principalmente por fatores psicossociais. As queixas que parecem ser realmente decorrentes do hipoestrogenismo são os sintomas vasomotores e a atrofia urogenital. Logo, a sintomatologia climatérica apresenta-se decorrente da interação entre a carência estrogênica e fatores culturais, sociodemográficos e psicológicos⁽¹⁶⁾.

Alterações psicológicas em mulheres são comuns, tanto em período de menopausa quanto no processo natural do envelhecimento. O ganho de peso e redução da atividade física contribuem para a manifestação de alguns sintomas ou o desenvolvimento de depressão⁽²⁶⁾.

Revisão

Doenças associadas

A ocorrência de doenças cardiovasculares aumenta dramaticamente com o envelhecimento. Com isso surge a grande preocupação sobre o risco de doenças cardiovasculares decorrentes da terapêutica da reposição hormonal em mulheres em transição menopáusicas ou na pós-menopausa. Essa preocupação não é sem propósito, visto que as doenças cardiovasculares são a causa líder de mortalidade neste período etário da vida das mulheres. Na atualidade são poucas as contraindicações dessa terapêutica. Algumas diretrizes têm sido realizadas por sociedades internacionais que procuram oferecer diretrizes a respeito das relações entre TRH e o risco de doenças cardiovasculares. Porém ainda não há um consenso sobre o assunto⁽²⁵⁾.

Nas mulheres as manifestações clínicas da doença arterial coronariana aparecem em média de 10 a 15 anos mais tardiamente do que nos homens, fato que é possivelmente explicado pela proteção estrogênica, o que decai quando a mulher entra na menopausa, havendo diminuição da concentração do estrogênio⁽¹⁴⁾.

Uma hipótese para o aumento das doenças cardiovasculares nestas mulheres, seria o decréscimo da função ovariana e a deficiência estrogênica, interferindo no perfil de lipoproteínas plasmáticas, onde ocorre o aumento de 15 % do colesterol total e o HDL reduz em cerca de 25%, essa alteração é ligada à dislipidemia - aumento das taxas de lipídeos no sangue – um dos principais fatores de risco de doenças cardiovasculares e na distribuição de tecido adiposo. A obesidade perimenopausal parece contribuir com o aumento do risco de morbimortalidade em mulheres nesse período, destacando-se doenças cardiovasculares. O índice de massa corporal feminino tem aumento de seus valores entre 50 e 59 anos, período que coincide com a menopausa. Supõe-se que a maior tendência de ganho de peso entre as mulheres climatéricas pode estar relacionada à baixa concentração de estrogênio característica desta fase. Além disso mulheres nessa fase podem apresentar modificação Na distribuição de gordura corporal, corroborando com os achados de que há acúmulo de gordura central entre as mulheres no climatério e menopausa. Também com a menopausa há a diminuição da lipólise abdominal havendo conseqüentemente maior acúmulo de gordura nessa região⁽¹⁴⁾.

Revisão

Quanto aos sintomas de impacto social, estima-se que um terço das mulheres sofrerá um episódio de depressão durante a vida, com prevalência no climatério. Nesse período, fatores como o medo de envelhecer, sentimento de inutilidade e carência afetiva favorecem o surgimento dessa doença. As complicações de um episódio depressivo, aumentam o risco de suicídio, e trazem dificuldades sociais, matrimoniais, profissionais, levando a diminuição da qualidade de vida⁽²⁷⁾.

Não foram encontradas bases científicas para apoiar um consenso sobre os sintomas depressivos e ansiosos, com isso continua sendo controvérsia entre o climatério e a ocorrência de ansiedade e depressão. Considera-se que a presença dos sintomas vasomotores (fogachos), interferem no sono da mulher, que a longo prazo vai gerando quadros depressivos e de ansiedade⁽²⁷⁾.

A depressão é um transtorno afetivo, que pode ser único ou recorrente, apresentando sintomas psíquicos, fisiológicos e comportamentais. Aponta-se que o fator hormonal, especialmente o estrogênio, desempenha importante papel sobre os sistemas de neurotransmissão⁽²²⁾.

Tipos de terapêutica

O estrogênio apresenta uma propriedade de elevação de humor, envolvendo neurotransmissores. Portanto, o hipoestrogenismo pode estar relacionado a depressão do humor, propiciando o surgimento desses episódios depressivos⁽²⁶⁾.

A terapia de reposição hormonal alopática tem indicações para alívio dos sintomas climatéricos para prevenção das principais intercorrências decorrentes do hipoestrogenismo, característico desse período etário da mulher. Poucas são as contra-indicações dessa terapia hormonal, entre estas se incluem os antecedentes pessoais de câncer de mama e insuficiência hepática ou renal graves e o tromboembolismo relacionado ao tratamento hormonal⁽²⁵⁾.

Existem dois tipos de reposições hormonal, uma que consiste na administração somente de estrogênio e outra com estrogênio e progesterona, são utilizados medicamentos que contem estrogênios como estradiol, estrone ou mestranol, e medicamentos que contem progesterona natural ou uma forma sintética de progesterona combinada com estrogênio. O uso da reposição apenas com estrogênio é indicado para mulheres que não possuem o útero, e o uso da progesterona combinada com o estrogênio, para mulheres que possuem útero⁽⁷⁾.

Revisão

Além da terapia hormonal, foi demonstrado que a prática regular de exercícios físicos diminui o nível de estresse, ansiedade e depressão durante o período da menopausa⁽¹³⁾.

Há muito tempo a associação da prática de atividade física e um melhor padrão de saúde tem sido relatada na literatura. A inatividade física não está relacionada apenas com doença e morte, mas também com o auto custo a saúde pública, devido as várias doenças que poderiam ser amenizadas e até mesmo evitadas com a prática da atividade física⁽²⁸⁾.

Evidências destacam impacto positivo na prática de atividade física em aspectos cognitivos da saúde mental e bem estar geral. Destacam-se também os benefícios do exercício na diminuição do risco de demência vascular. A recomendação do exercício físico para a mulher em processo de envelhecimento segue a mesma linha do restante da população⁽²⁸⁾.

Apenas 17% das mulheres no climatério praticam atividade física, o que é um fator preocupante relacionado a qualidade de vida, pois com a prática de atividades como caminhadas, as mulheres conseguem aliviar o estresse causado pelas várias modificações físicas e psicológicas sofridas nesse período⁽²⁹⁾.

Com o objetivo de melhorar o conhecimento das mulheres climatéricas sobre a importância da prática de exercícios, tanto aeróbicos como exercícios de força, consistentemente mostra-se efeitos benéficos da prática na melhora dos sintomas característicos da menopausa⁽²⁰⁾.

Além de induzir aumento da força muscular, diminuição da gordura corporal, melhora da capacidade cardiorespiratória e Aumento da densidade mineral óssea, os exercícios de força, também demonstraram efeitos na diminuição dos sintomas da pós-menopausa, como insônia, ondas de calor (fogachos) e alterações de humor. O treinamento aeróbico é o mais utilizado como medida de intervenção, apresentando melhoras na qualidade do sono, depressão, ansiedade, ondas de calor e alterações de humor, em mulheres sedentárias na pós-menopausa⁽²⁰⁾.

Portanto, a prática de exercícios pode melhorar significativamente o desempenho cognitivo, aumentando sua autoestima, atuando assim na prevenção de quadros de depressão, e alterações de humor, que atingem grande maioria das mulheres climatéricas e em menopausa⁽³⁰⁾.

Revisão

Conclusão

A prática de atividades físicas em mulheres no climatério melhora no controle e prevenção dos sintomas ocorridos nessa fase, além de melhorar os aspectos cognitivos da saúde mental e bem estar geral. Portanto, é importante esclarecer o conhecimento das mulheres a cerca deste assunto, pois apenas 17% delas praticam atividades quando estão no climatério. Existe também a terapia hormonal, com a reposição de estrogênio, porém há uma grande preocupação com os efeitos adversos causados pelas mulheres com a realização da terapia hormonal.

Referencias

1. AVELAR, Laila Fernanda de Souza; OLIVEIRA JUNIOR, Mario Norberto Seviliode e NAVARRO, Francisco. Influência do exercício físico na sintomatologia de mulheres climatéricas. Rev. bras. geriatr. gerontol 2012.
2. MONTEIRO, Rita de Cássia de Assunção; RIETHER, Priscila TrappAbbes e BURINI, Roberto Carlos. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. Rev. Nutr.2004.
3. DE LORENZI, Dino Roberto Soares; BARACAT, Edmund Chada; SACIOTO, Bruno e PADILHA JR., Irineu. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2006
4. TAIROVA, Olga Sergueevna e DE LORENZI, Dino Roberto Soares .Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2011, vol.14, n.1, pp.135-145.
5. GRAVENA, Angela Andréia França et al. Sintomas climatéricos e estado nutricional de mulheres na pós-menopausa usuárias e não usuárias de terapia hormonal. Rev. Bras. Ginecol. Obstet. [online]. 2013, vol.35, n.4, pp.178-184.
6. RESIO, Maria Paula Zanetti et al. Efeito da terapia de reposição hormonal sobre o estado férrico. J. Bras. Patol. Med. Lab. [online]. 2003, vol.39, n.4, pp.295-300.
7. PARDINI, Dolores. Terapia hormonal da menopausa. ArqBrasEndocrinolMetab [online]. 2007, vol.51, n.6, pp.938-942.

Revisão

8. BRASIL, Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa. Ministério da saúde, 2008.
9. VALENÇA, Cecilia Nogueira. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. Revista rene, Fortaleza, vol.11, nº1, p. 161-171, jan/mar, 2010.
10. BRASIL. Ministério da saúde. Caderno de atenção básica. Controle dos cânceres do colo do útero e da mama. Brasília, DF, 2013.
11. FONESCA, AngelaMagio da. A dívida do ginecologista: prescrever ou não hormônio na mulher no climatério. Revista da associação médica brasileira, São Paulo, vol.55, nº.5, 2009
12. SOUSA, Rilva Lopes de. O efeito dominó dos fogachos: sintomatologia depressiva e insônia no climatério feminino.
13. MORAES, Valdeima Maria. Humor, atenção concentrada e qualidade de vida no climatério: um estudo no Brasil central. Psicologia, saúde e doenças, Lisboa, Portugal, vol.8, nº2, p. 221-237, 2007
14. Paiva, Lúcia Costa. Prevalência de osteoporose em mulheres na pós-menopausa e associação com fatores clínicos e reprodutivos. Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia, Capinas, SP, junho, 2014
15. DUARTE, Alexandra Manuela Barbosa. Climatério: o impacto sobre a condição feminina. Acta obstétrica e ginecológica portuguesa, abril, 2010
16. LORENZI, Dina Roberta Soares de. Assistência a mulher climatérica: novos paradigmas. Revista brasileira de enfermagem, Caixas do sul, RS, 2009.
17. AVELAR, Laila Fernanda de Souza. Influência do exercício físico na sintomatologia de mulheres no climatério. Revista brasileira gerontologia, Rio de Janeiro, 2012.
18. SOUZA, Luccas Melo de. Educação em saúde: uma estratégia de cuidados aos cuidadores leigos. Revista latino-am enfermagem, março/abril, 2007
19. BARACHO, Elza. Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.
20. PASSOS, E.P.; et.al. Rotinas em ginecologia. 7.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Revisão

21. NOGUEIRA VALENÇA, C, MEDEIROS GERMANO, R. CONCEPÇÕES DE MULHERES SOBRE MENOPAUSA E CLIMATÉRIO. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste [online]. 2010;11(1):161-171.

22. Moraes Berlezi, E, Balzan, A, Fin Cadore, B, Pillatt, AP, Winkelmann, ER. Histórico de transtornos disfóricos no período reprodutivo e a associação com sintomas sugestivos de depressão na pós-menopausa. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [Internet]. 2013

23. DE LORENZI, Dino Roberto Soares; BARACAT, Edmund Chada; SACILOTO, Bruno e PADILHA JR., Irineu. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2006.

24. MALTA, Deborah Carvalho; MOURA Erly Catarina de; HALLAL Pedro Curi; FLORINDO Antonio Alex,. Prática de atividade físicas e fatores associados em adultos. Revista de Saúde Pública. [online]. 2009.

25. FERNANDES, César Eduardo; NETO João Sabino de Lima Pinho; GEBERA, Otavio Celso Eluf., I Diretriz Brasileira sobre prevenção de doenças cardiovasculares em mulheres climatéricas e a influência da terapia de reposição hormonal (TRH) da sociedade brasileira de cardiologia (SBC) e da associação brasileira do climatério (SOBRAC). 2008.

26. SILVA, Mari Nilva Maia da; BRITO, Luciane Maria Oliveira; CHEIN, Maria Bethânia da Costa; BRITO, Luiz Gustavo Oliveira, NAVARRO, Paula Andrea de Albuquerque Salles. Depressão em mulheres climatéricas: análise de mulheres atendidas ambulatoriamente em um hospital universitário. 2008.

27. POLISSENI, Álvaro Fernando; ARAÚJO, Dimas Augusto Carvalho de; POLISSENI, Fernanda; JUNIOR, Carlos Alberto Mourão; POLISSENI, Juliana; FERNANDES, Eduardo Siqueira; GUERRA, Marta de Oliveira. Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: fatores associados. 2009.

28. MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS, Boletim do Instituto de Saúde n.47. 2009.

29. ZIMMERMANN, Karina Cardoso Gulbis; BITENCOURT, Cláudia Coelho de; MACHADO, Ida Marlene Stoffel; SILVA, Gabriela Acordi da; CERETTA, Luciane Bisognin; HOEPERS, Neiva Junkes. Vida da Mulher no Climatério: Um mapeamento das alterações manifestadas. 2011.

Revisão

30. MINGHELLI, Beatriz; TOMÉ, Brigitte; NUNES, Carla; NEVES, Ana; SIMÕES, Cátia; Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. 2013.