

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS BENÉFICOS COMO INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA EM PACIENTES IDOSOS COM DEPRESSÃO

Jaielson Yandro Pereira da Silva¹; Paulo Ricardo da Fonseca²; Fernando de Sousa Oliveira³

¹Relator. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde, Unidade Acadêmica de Saúde. Sítio Olho D'água da Bica, s/n, Cuité, PB, 58175-000. jaielson@hotmail.com

²Acadêmico do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). paulopr17@hotmail.com

³Orientador. Docente do Curso de Farmácia da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). fernandoltf@bol.com.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo natural do ciclo de vida. Cada idoso é um ser único, que ao longo da sua vida sofre influência de eventos de natureza fisiológica, patológica, psicológica, sócio-cultural e econômica, os quais podem atuar na qualidade de vida na velhice ¹. Entre os problemas que podem acometer o idoso, destaca-se a depressão, que é o distúrbio afetivo mais comum nessa idade. A depressão consiste em um transtorno mental que envolve fatores biológicos e psicossociais resultando em desinteresse pelas atividades cotidianas, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e raciocínio, fadiga, perda de energia e também de apetite, entre outros ^{2,3}. A autoestima declina, ocorre o aparecimento de sentimentos de culpa, pensamentos negativos e até mesmo suicidas, além de infelicidade e incapacidade que também são frequentes ². Existem várias maneiras de se tratar a depressão e amenizar os seus efeitos, seja pela farmacoterapia, dietoterapia, acompanhamento psicológico, entre tantos outros. Um desses meios utilizados e que é o tema da presente pesquisa é a prática de atividade física. Sabe-se que a atividade física pode ser utilizada no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento, podendo ser um método eficaz tanto na prevenção quanto no seu controle ⁴. Durante a realização do exercício físico ocorre liberação de substâncias (neurotransmissores), como por exemplo, a serotonina, dopamina, adrenalina e noradrenalina que propiciam um efeito de bem-estar e tranquilizante que estão relacionados com a alteração de comportamento e humor, ansiedade, sono, fadiga, supressão de apetite, entre outros, incluindo também a própria depressão ⁵. Baseado

nessas informações, o objetivo é revisar a literatura quanto à eficácia da atividade física como intervenção terapêutica no tratamento de idosos com depressão.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática de trabalhos científicos que estudam a relação da atividade física com o tratamento da depressão em idosos. O levantamento bibliográfico foi realizado no período de junho e julho de 2015, a partir de periódicos científicos oriundos das bases de dados: SciELO (*Scientific Eletronic Library Online*), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) MEDLINE (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), portal de periódicos CAPES e revistas eletrônicas, usando as seguintes palavras-chave: atividade física (*physical activity*) combinada com idoso (*elderly*) e depressão (*depression*). A seleção dos artigos foi conduzida baseando-se nos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios são: 1) O público ser idoso e apresentar depressão; 2) idosos de ambos os sexos; 3) pessoas com idade igual ou superior a 60 anos; 4) idosos não integrantes de um determinado grupo de saúde (obesidade, diabetes, sobrepeso e etc) declarados no título ou no objetivo do estudo; 5) artigos originais; 6) artigos publicados do período de 2005 a 2015 (últimos 10 anos) e 7) Artigos escritos em inglês ou português.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguindo a estratégia definida, a busca identificou 54 artigos (4 do periódico do CAPES, 21 da biblioteca SciELO, 12 do LILACS e 17 do PubMed). Após a análise dos títulos e dos resumos 46 deles foram descartados (3 do periódico do CAPES, 19 da biblioteca SciELO, 8 do LILACS e 16 do PubMed) seis por apresentarem público diferente do idoso, nove devido ao tipo de estudo (6 revisões sistemáticas, 2 teses e uma revisão de literatura), sete por serem duplicados de outras bases de dados, doze por serem pertencente ao um determinado grupo de doença e outros 12 pelo público não apresentar depressão. Desses oito artigos foi feita uma leitura na íntegra, e foram-se descartados dois artigos, por não apresentarem a data dentro do requerido pela pesquisa (últimos dez anos), sendo um de 2003 e outro de 2004. Conforme os critérios predeterminados, seis artigos foram escolhidos para participarem da revisão sistemática. A figura 1 ilustra essas etapas para a seleção dos artigos.

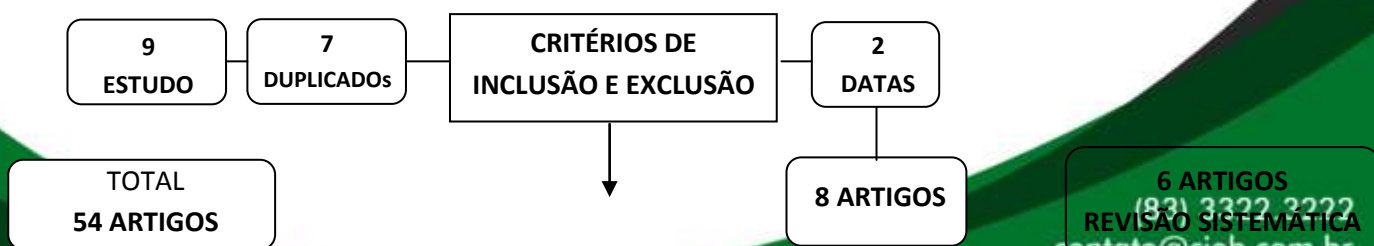




Figura 1 - Esquema representativo das etapas da seleção da revisão sistemática.

As principais informações dos estudos incluídos foram resumidas de forma padronizada. Estas informações foram organizadas nos tópicos: autor(es), ano e objetivo; tipo de estudo; características da amostra; método, critérios de avaliação da atividade física e a depressão e os efeitos encontrados.

Tabela 1 - Informações sobre os estudos sobre a relação da AF (atividade física) para o paciente idoso com depressão.

Autores, Ano e Objetivo	Tipo de Estudo	Características da Amostra	Método, critérios de avaliação da AF	Efeitos Encontrados
Reichert et al., 2011 ⁶ Determinar a existência de uma relação entre atividade física e sintomas depressivos em idosos residentes na comunidade	Estudo transversal de base populacional	n = 379 idosos n = 127 homens n = 252 mulheres Idade = >60 anos	Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e Escala de Depressão Geriátrica (GDS).	A atividade física está relacionada a uma menor prevalência de sintomas depressivos. Está inversamente relacionada com os sintomas depressivos em homens, embora não entre as mulheres
Souza et al., 2012 ⁷ Verificar a influência da prática de exercícios físicos na ocorrência de sinais sugestivos de depressão geriátrica	Estudo transversal	n= 15 idosas Idade = > 60 anos Média = 65,33 anos	Treinamento resistido e aeróbico. Frequência: de três vezes na semana. Escala de Depressão Geriátrica (GDS)	A prática de atividade física, possivelmente contribui para uma melhora na capacidade funcional e ao mesmo tempo reduzindo os níveis de depressão geriátrica e idosos que participam de programas de exercício físico não apresentam níveis de depressão severa
Mazo et al., 2005 ⁸ Verificar a tendência de estados depressivos em	Estudo transversal	n= 122 idosos n = 102 mulheres n = 20 homens Idade = > 60 anos Média: 68,5 anos	Idosos de Programas de Atividade física do Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI Entrevistas individuais	A atividade física proporciona benefícios físicos, sociais e mentais, podendo reduzir a depressão no idoso

idosos praticantes de atividade físicas				
Déa et al., 2009 ⁹	Estudo Transversal	n = 85 idosos n= 69 mulheres (30 depressivas e 39 não-depressivas) n= 16 homens (4 depressivos e 12 não-depressivos)	Período: 1 ano Frequência: 3 vezes por semana Escala de depressão em idosos.	O programa de atividade física avaliado não foi capaz de aumentar a força de preensão manual dos idosos depressivos e nem dos não depressivos
		Idade: Entre 60 e 88 anos Média= 65,59 anos		
Minghelli et al., 2013 ¹⁰	Estudo de natureza descritiva-correlacional e transversal	n = 72 idosos Dois grupos: 38 idosos sedentários e 34 fisicamente ativos.	Frequência: duas vezes por semana com a duração de 1 hora por dia Questionário de características Sociodemográficas.	A prática da atividade física pode representar um fator importante para reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos e também pode ser o coadjuvante na prevenção e no seu tratamento
		Idade = Entre 65 e 96 anos Média = 77,1 anos	Escala de Ansiedade e Depressão para Hospital Geral (HAD)	
Ferreira et al., 2014 ¹¹	Estudo descritivo de coorte transversal	n=116 idosos Idade > 60 anos	Questionário de levantamento de dados (Anamnese) Escala de Depressão Geriátrica (GDS)	A pratica regular de exercicios fisicos pode contribuir para redução de sintomas depressivos em idosos, independente da atividade escolhida
		Cinco Grupos: G1-Musculacao (n=23), G2-Hidroginastica (n=22), G3-Ginastica (n=25), G4-Pilates (n=22) e G5-Controle (n=24)		

De uma maneira geral, os objetivos dos estudos estavam relacionados com a prática de atividade física e verificar/avaliar se ela apresenta benefícios para o idoso com quadro de depressão. O público abordado era idosos todos acima de 60 anos de idade, a maioria dos estudos apresentado ambos os sexos e sendo divididos em pequenos grupos de avaliação, alguns até mesmo apresentando o grupo de não-praticante (controle) para serem feitas comparações ao final. Pode-se observar que um dos critérios de avaliação da depressão nesse público foi o GDS (Escala de Depressão Geriátrica) que é

caracterizado como um dos principais instrumentos para rastreamento de depressão em pacientes idosos. Contém 30 itens e existe um ponto de corte, em que a pontuação 11, ou superior, serve como indicativo de provável depressão, com sensibilidade e especificidade satisfatórias ¹¹. Além desse, foram apresentados outros meios auxiliares, como por exemplo, questionários. Foi comprovado também durante as investigações em que, idosos com o índice elevado de depressão, os torna pouco sociáveis, apresentando dificuldade de comunicação e de relacionamento com os outros o que os afasta ainda mais do convívio social e das atividades físicas, preferindo o repouso a qualquer esforço ⁸. Deve-se impedir que isso aconteça, e sim, trazer possibilidades e programas que o ajudem a se inserir novamente na sociedade, criar novas amizades e novos relacionamentos, pois a reinserção social através de grupos de convivência, aproximação da família e atividade física, podem permitir que o estado depressivo seja controlado em fase adequada sendo possível até mesmo a sua reversão com evidentes benefícios para o idoso ^{8,10}. De uma maneira geral, observou-se que a prática de atividade física contribui para a redução dos sintomas depressivos em idosos, além do que propiciam melhora na circulação, na respiração, entre outros. Sobre a redução dos sintomas de depressão, um dos estudos sugere que pode ser explicada pelo aumento da liberação de hormônios como catecolaminas, adrenocorticotrófico, vasopressina, β -endorfina, dopamina, serotonina, adrenalina, noradrenalina e pela ativação de receptores específicos, propiciando um efeito tranquilizante, analgésico e uma sensação de bem-estar, obtendo um resultado relaxante pós-esforço ¹⁰. Essa mesma ideia pode ser reforçada a partir de um estudo, em que os idosos foram divididos em cinco grupos, os quatro primeiros com alguma atividade física e o quinto sem atividade, e depois de determinado tempo foi notado que os que não praticavam nenhuma atividade física foram os que apresentaram os níveis mais próximos da depressão do que os demais ¹¹, assim como também em um outro, em que o público foi dividido em dois, um ativo e outro sedentário, e os idosos do grupo sedentário, eram os que apresentavam maiores níveis de depressão em comparação com os ativos ¹⁰. Por isso deve-se recomendar a atividade física para esse público, não apenas pelos efeitos benéficos para a depressão, mas pela vida do indivíduo, o aumento do ciclo de amizade, motivação para se continuar vivendo além do bem-estar próprio e satisfação consigo mesmo. Outro ponto importante é que a atividade física como foi vista, não deve apenas ser realizada quando o indivíduo é idoso ou apresenta quadros depressivos, deve-se adquirir esse hábito desde jovem como meio de prevenir o início da depressão, assim como outras doenças que tanto afetam o idoso. Permanecer ativo é componente essencial para a saúde e possibilita um envelhecimento saudável ⁸.

CONCLUSÃO

De acordo com a literatura científica, observou-se resultados positivos para a prática de atividade física como terapêutica para idosos com quadros depressivos. A atividade é capaz de promover a redução dos sintomas da depressão e até mesmo prevenir seu aparecimento, pois melhora a autoestima, segurança e confiança, além de propiciar um hábito saudável e de convívio com outras pessoas. Entretanto, a atividade física por si só não é suficiente, deve-se ter acompanhamento de uma equipe multiprofissional para os idosos, além de apoio familiar.

REFERÊNCIAS

- ¹ Corazza DI. Influência da prática regular de atividade física sobre sintomas depressivos em idosos institucionalizados [Dissertação]. São Paulo; Universidade Estadual Paulista; 2005.
- ² ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Antidepressivos no transtorno depressivo maior em adultos. Bol. Bra. Ava. Tec. Saú. 2012 março; 4 (18): 01-35.
- ³ Silva GEM, Pereira SM, Guimarães FJ, Perreli JGA, Santos ZC. Depressão: conhecimento de idosos atendidos em unidades de saúde da família no município de limoeiro – PE. Rev. Min. Enferm. 2014 jan/mar; 18(1): 82-93.
- ⁴ Cheik NC, Reis IT, Heredia RAG, Ventura ML, Tufik S, Antunes HKM, Mello MT. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. R. bras. Ci. e Mov. 2003 Jul/Set; 11(3): 45-52.
- ⁵ Rossi L, Tirapegui J. Implicações do sistema serotoninérgico no exercício físico. Arq Bras Endocrinol Metab. 2004 Abril; 48(2): 227-233.
- ⁶ Reichert CL, Diogo CL, Vieira JL, Dalacorte LL. Physical activity and depressive symptoms in community-dwelling elders from southern Brazil. Rev. Bras. Psiquiatr. 2011 Junho; 33(2): 165-170.
- ⁷ Souza DB, Serra AJ, Suzuki FS. Atividade física e nível de depressão em idosas. Ver. bras ci. Saúde. 2012 Julho; 16(1): 3-6.
- ⁸ Mazo GZ, Gioda FR, Schwertner DS, Galli VLB, Guimarães ACA, Simas JPN. Tendências a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. Res. Bras. Cine. Des. Hum. 2005; 7(1): 45-49.

⁹ Dea VHS, Duarte E, Rebelatto JR, Castro AP. Muscle strength in older people with and without depression participating in a gym program. *Acta ortop. bras.* 2009; 17(6): 322-325.

¹⁰ Minghelli B, Tomé B, Nunes C, Neves A, Simões C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev. psiquiatr. clín.*, 2013; 40(2): 71-76.

¹¹ Ferreira L, Roncada C, Tiggemann CL, Dias CP. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. *ConScientiae Saúde.* 2014; 13(3): 405-410.

