

OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS

Manoel Freira Oliveira Neto (1); Jéssica Costa Araújo (2); Erika Cristian de Souza Caetano(3); Marcio Kleyson de Souza Silva e Silva (4).

¹Universidade Estadual da Paraíba, manoelfreire@hotmail.com ²Univrsidade Estadual da Paraíba, nutrijessicacosta@gmail.com; ³Univrsidade Estadual da Paraíba, erikacristiansouza@gmail.com ; ⁴Univrsidade Estadual da Paraíba, marciokleyson@hotmail.com ;

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fator que ocorre naturalmente em todos os indivíduos afetando fisiologicamente o comportamento social e biológico¹. A população idosa apresenta maior vulnerabilidade para problemas de saúde e os transtornos do humor são frequentes entre estes indivíduos, com destaque para a depressão e os sintomas depressivos.²

A depressão caracteriza-se por alterações psicopatológicas diversas que podem diferenciar-se em relação à sintomatologia, gravidade, curso e prognóstico. A depressão é um problema de saúde pública, em que cerca de 154 milhões de pessoas são afetadas mundialmente, e os idosos se encaixam neste contexto com um percentual de 15% de prevalência para algum sintoma depressivo.³

Quanto à qualidade de vida dos idosos, alguns aspectos se destacam, como a autoestima e o bem-estar pessoal, assim como o próprio estado de saúde e o estilo de vida dos mesmos.⁴ Assim sendo, a qualidade de vida no idoso pode ser estabelecida como a manutenção da saúde em seu mais alto nível em todos os aspectos da vida humana, sendo eles: o físico, o social, o psíquico e o espiritual.⁵

Dentre os métodos de prevenção exemplificados, destaca-se a atividade física como um relevante fator para a tal feito, visto que em boa parte dos estudos, idosos que não apresentam depressão, praticam atividades físicas regulares e diárias.

Vários estudos indicam o exercício físico como o mais usado no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento, pois promove melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais. Valendo salientar que os exercícios físicos devem ser executados de forma preventiva, ou seja, antes de a doença apresentar suas manifestações clínicas.⁶

Podemos observar que a atividade física é um importante aliado no tratamento dos sintomas depressivos, pois diminui o estresse e o risco de ansiedade, assim como é um relevante fator de melhora na qualidade de vida, porque além de retardar sintomas depressivos, diminui o risco cardiovascular que acomete essa faixa etária, proporcionando um bem estar físico e mental.⁷

Portanto, o presente resumo tem como objetivo, a discursão sistemática de artigos sobre atividade física, idoso e depressão, com a finalidade de informar a todos com interesse no estudo acerca de toda discussão dos autores sobre os artigos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica com publicações, considerando as publicações relevantes a respeito do tema a partir de artigos científicos nacionais e internacionais disponíveis nas bases de dados PubMed, Scielo e ScienceDirect. O período das publicações correspondeu entre 2002 e 2017. Os descritores utilizados foram: "Atividade física" "Envelhecimento" "Depressão" "Ansiedade" e seus respectivos nomes em inglês. Como critério de inclusão, foram selecionadas publicações originais e revisões de literatura que disponibilizavam o trabalho na íntegra; estudos que abordavam o efeito antidepressivo da atividade física como também a melhora no quadro de ansiedade. Foram excluídas as publicações que não apresentavam o trabalho completo e que não apresentavam relação com o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autor	Tipo de estudo	Ano	Principais resultados
AGUIAR, Bianca et al ⁸	Artigo original	2014	Após três meses de intervenção foi observada redução significativa dos sintomas depressivos para o grupo exercício, tanto aeróbio, quanto de força, enquanto os demais grupos não apresentaram nenhuma resposta significativa para estes sintomas.
Cheik, Nadia Carla, et al ⁹	Artigo original	2008	Foi observada uma redução significativa deste escore nos três grupos, sendo que apenas no grupo

			desportistas houve uma mudança na classificação do escore passando de depressão leve para normal, os outros grupos permaneceram na classificação de depressão leve. Com relação aos resultados dos escores indicativos de ansiedade
Prata, Hugo Leonardo, et al. ¹⁰	Artigo Original	2011	A tendência a estados depressivos encontrada na amostra foi considerada alta, acima da média nacional observada em 1999. A associação encontrada entre o quadro de depressão e um maior número de quedas sofridas pelos participantes pode indicar a necessidade de maior atenção das políticas públicas ao problema. A ausência de medidas preventivas estaria ligada ao pior padrão de qualidade de vida relacionada à saúde.
LIMA, A. M. P., et al. ⁷	Artigo de revisão sistemática da literatura	2016	Os profissionais de saúde que lidam com o público idoso devem estar atentos aos sinais e sintomas da depressão, além de estarem constantemente capacitando-se para atender as demandas por meio de uma assistência eficaz e de qualidade, estimulando também métodos não farmacológicos de alívio dos sintomas, além de identificar o perfil destes idosos os quais as comorbidades associadas a depressão são mais comuns.
Pereira, Diogo Fagundes ¹¹	Artigo de revisão sistemática da literatura	2017	Os resultados apontaram uma melhora significativa dos quadros de depressão por idosos que aderem a prática de atividades físicas constantes.
MATHER, Anne S. et al. ¹²	Controlado Randomizado	2002	10 semanas de exercício duas vezes por semana de exercício grupal podem oferecer um suplemento

			útil à terapia antidepressiva
MAZO, Giovana Zarpellon et al. ¹³	Artigo original	2005	A maioria dos idosos praticantes de atividade física (91%) não apresenta tendência a estado depressivo.

Constatou-se que com o aumento da idade traços depressivos tendem a aumentam. Considerando a predisposição a depressão, um estudo feito por MAZO, et al (2005), através de um questionário com idosos praticantes de atividade física mostrou que 91% deles não apresentaram tendências a estados depressivos, o que nos mostra que a atividade física é indispensável para melhoras a saúde mental do idoso e conseqüentemente sua qualidade de vida. Todavia, é essencial assimilar que a prática de atividade física no idoso acarreta algumas limitações devido às modificações fisiológicas e psicológicas previamente explanadas.

De maneira geral, apesar de a variável depressão ser significativamente estudada no âmbito da psicologia e ciências da saúde, a mesma atenção não é dada quando se busca correlacionar esse transtorno com a prática de atividades físicas na terceira idade.

Nesse sentido evidencia-se que embora a longevidade dos idosos cresça a cada década e, com isso, as alterações cognitivas e patologias comuns dessa fase da vida também, mas não existe uma preocupação científica (pelo menos em volume de produção em periódicos científicos) em conhecer as diversas associações que podem ser feitas entre os diversos tipos de exercícios físicos com a redução dos sintomas clínicos da depressão.

CONCLUSÃO

Estamos vivenciando um quadro de transição demográfica devido ao rápido crescimento da população idosa nas ultimas décadas, portanto, questões sobre como melhorar a qualidade de vida dessa geração tem sido algo cada vez mais importante a se discutir, considerando o que seria importante para se obter um envelhecimentos mais saudável.

Diante deste contexto a atividade física ganha destaque no que diz respeito a melhora da qualidade de vida das gerações mais velhas, em todos os estudos analisados, podemos comprovar a eficácia da atividade física em idosos ativos comparados aqueles considerados sedentários, sendo capaz de prevenir e até mesmo reverter transtornos depressivos, promovendo benefícios físicos psicológicos e sociais ao idoso.

Assim, podemos concluir que a atividade física contribui de diferentes maneiras na saúde mental do idoso, por isso, é importante enfatizar a importância de estimular a prática regular deste tipo de atividade, pois é medida que a frequência da prática de atividade física aumenta, os níveis de autoestima tornam-se mais acentuados, enquanto os níveis de depressão diminuem.

Todavia, é essencial assimilar que a prática de atividade física no idoso acarreta algumas limitações devido às modificações fisiológicas e psicológicas previamente explanadas, sendo assim, é interessante que esta prática seja feita sob orientação de um profissional qualificado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. GONÇALVES, FELLIPE BIAZIN., et al. qualidade de vida e indicativos de depressão em idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da cidade de Maringá (PR). *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 8, n. 3, p. 557-567, set./dez. 2015.
2. PINHO MX., et al. Incidência de depressão e fatores associados em idosos residentes na comunidade: revisão de literatura. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2009;12(1):123-140.
3. SILVA ER, SOUSA ARP, FERREIRA LB, et al. Prevalência e fatores associados à depressão entre idosos institucionalizados: subsídio ao cuidado de enfermagem. *Rev esc enferm USP* 2012;46(6):1387-93.
4. VECCHIA, R. D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Rev Bras Epidemiol.*, v. 8, n. 3, p. 246-52, 2005.
5. OLIVEIRA, R. D. et al. Correlação entre autonomia funcional e qualidade de vida em idosas. *Rev Bras Ciências Mov.*, v. 17, n. 1, p. 1-19, 2009.
6. GROppo HS, NASCIMENTO CMC, STELLA F, et al. Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer. *Rev bras Educ Fís Esporte* 2012;26(4):543-51.
7. LIMA, A. M. P., et al. *Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. R Epidemiol Control Infec, Santa Cruz do Sul, 6(2):97-103, 2016.*
8. AGUIAR, Bianca et al. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 2, p. 205, 2014.

9. CHEIK, Nadia C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2008
10. PRATA, Hugo Leonardo et al. Aging, depression and falls: a study with the participants of a falls prevention project. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 3, p. 437-443, 2011.
11. PEREIRA, Diogo Fagundes. RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Corpoconsciência**, v. 20, n. 3, p. 22-28, 2017
12. MATHER, Anne S. et al. Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder. **The British Journal of Psychiatry**, v. 180, n. 5, p. 411-415, 2002.
13. MAZO, Giovana Zarpellon et al. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. **Rev. Bras. Cine. Des. Hum. ISSN**, v. 1415, p. 8426, 2005.