

## **A ATIVIDADE FÍSICA COMO MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA MENTAL E DO BEM ESTAR DE IDOSOS DEPRESSIVOS**

Elisa Thereza Lopes de Aguiar; Lorena de Lima; Albert Lucas Olinto Tertuliano; Gustavo Igor Menezes Mentres; Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto;

*Universidade Estadual da Paraíba*

*elisa.ea.aguiar@gmail.com; lorenaloly\_@hotmail.com; lucasolinto@outlook.com; gtt.menezes@gmail.com; manoelfreire@hotmail.com*

### **INTRODUÇÃO**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil será o sexto país do mundo em relação à população idosa até o ano de 2025. Dessa forma, é possível observar o processo de envelhecimento da população brasileira e diante desse contexto a importância do bem-estar do idoso vem sendo percebido com mais cuidado. A necessidade própria da terceira idade vem despertando interesse em diversas áreas de conhecimento, exigindo cada vez mais a qualificação dos profissionais que atendem os mesmos.

Com a chegada da terceira idade, observa-se uma diminuição das suas capacidades físicas e psicológicas. Conforme os estudos de Lima (2016) a perda da capacidade funcional e a diminuição da atividade física favorecem o surgimento de doenças que agravam o processo de envelhecimento.

De acordo com Teixeira (2016) frequentemente idosos são diagnosticados com depressão, doença que compromete a qualidade de vida e grande sofrimento psíquico ao indivíduo. As causas da depressão no idoso são atribuídas a fatores genéticos, acontecimentos vitais e doenças que impossibilitam a realização de alguma atividade.

Lima (2016) afirma que um dos métodos capaz de reduzir problemas psicológicos e sociais que acometem a terceira idade, promovendo melhorias na qualidade de vida do idoso é a atividade física.

### **DEPRESSÃO: O QUE É?**

A depressão segundo Drauzio Varella (2016) é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que causa alterações de humor, tem como característica, tristeza profunda, sentimentos de dor, culpa e baixa autoestima, ocasionando também alterações no sono e no apetite. Fatores genéticos também podem contribuir e estarem correlacionados nos casos de depressão, entretanto, nem todos os que possuem esta predisposição genética, iniciam uma crise quando expostos a

situações que funcionam como gatilho. Devido às oscilações hormonais que as mulheres apresentam, estas parecem ser mais vulneráveis a crises depressivas.

Cerca de 350 milhões de pessoas no mundo apresentam sintomas de depressão em variadas intensidades e durações, sendo classificados em três graus diferentes: leve, moderado e grave. (VARELLA, 2016)

De acordo com Pereira (2016) os sintomas depressivos frequentemente aparecem em conjunto com outras patologias, dificultando assim o seu diagnóstico, já que existe uma quantidade significativa de patologias que causam efeitos secundários a depressão, desta forma se faz necessário tratar o foco que a desencadeou e não somente a sua sintomatologia.

Sabemos que a tristeza é a característica mais típica da depressão, entretanto, nem todos os pacientes apresentam este sintoma como predominante, muitos descrevem a falta de interesse em atividades que lhes proporcionavam prazer e bem estar. Sendo assim sabemos que outros sintomas podem facilitar o diagnóstico da depressão. São estes:

- **Sintomas psíquicos:** humor depressivo, diminuição da concentração, do pensar e tomar decisões, fadiga ou perda de energia e diminuição do sentimento de prazer ao realizar atividades consideradas agradáveis;
- **Sintomas fisiológicos:** mudanças no sono, apetite e interesse sexual;
- **Sintomas comportamentais:** crises de choro, isolamento social, comportamento suicida e retardo psicomotor. (PEREIRA, 2016)

Pereira (2016) afirma que o envelhecimento ocasiona modificações estruturais e funcionais no organismo, diminuindo a vitalidade e facilitando o surgimento de doenças relacionadas à terceira idade. Desta forma o envelhecimento, em si, é uma abertura as alterações cognitivas e estas podem potencializar-se quando associadas a algum tipo de transtorno.

## **DEPRESSÃO EM IDOSOS**

De acordo com os dados de pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2015, a depressão afeta 322 milhões de pessoas no mundo, no Brasil este número chega a um total de 11,5 milhões de pessoas, equivalente a 5,8% da população. Na América Latina o Brasil é o país de maior prevalência nos casos de depressão, e o segundo nas Américas perdendo apenas para os Estados Unidos.

Ao agrupar por faixa etária o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) localizou onde a doença é mais grave, na faixa etária de 60 a 64 anos, liderando com 11,1% dos indivíduos diagnosticados. Apesar de ser comum dentre os idosos, a depressão não deve ser tratada como algo “normal”.

Com o passar dos anos e a chegada do envelhecimento torna-se frequente o surgimento de doenças psiquiátricas, especialmente a depressão. Com isto o idoso apresenta alterações cognitivas e funcionais, onde é possível perceber semelhanças ao quadro de demências, entretanto, outras fazem parte do envelhecimento normal.

De acordo com Eduardo Nogueira, pesquisador do grupo de Envelhecimento e Saúde Mental e do Núcleo Interdisciplinar de Estudo em Neuropsiquiatria do Envelhecimento da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), é possível que a depressão seja desencadeada nos idosos devido fatores psicossociais, tais como pobreza, violência, desagregação familiar e falta de acesso de qualidade ao sistema de saúde. Ele também cita que em países que apresentam menor desigualdade socioeconômica há menor índice de depressão.

A depressão no idoso nem sempre é identificada, logo, que a tristeza não é o principal sintoma apresentado, podendo assim prejudicar o seu diagnóstico, por isto, se faz necessário à presença de um profissional especialista e experiente com este público alvo. (WAGNER)

Os estudos de Braga (2015) relatam que, nos idosos deprimidos é possível observar a menor frequência de sintomas psicóticos, tais como suicídio e sentimento de culpa, neste grupo se faz presente sintomas mais graves como delírios de perseguição, de ciúme, delírios niilistas, maior grau de hipocondria e ansiedade somática. Observou-se também que o aumento dos sintomas melancólicos é o principal indicador do sofrimento intenso apresentado pelo idoso.

Dessa forma, buscando retardar o processo de decaimento das funções orgânicas que acompanham o próprio processo de envelhecimento, o exercício físico vem sendo um mecanismo que promove melhorias nas capacidades físicas, sociais e cognitivas.

## **ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO DA DEPRESSÃO**

O tratamento para a depressão na terceira idade consiste na redução do sofrimento psíquico, a diminuição das taxas de suicídio e melhoramento na qualidade de vida do idoso, afirma Teixeira

(2016). Dessa forma, as estratégias utilizadas consistem em farmacológicos (medicação), associados com métodos não farmacológicos (atividades físicas).

De acordo com Lima (2016) inúmeras hipóteses foram discutidas com a intenção de mencionar as melhorias que a atividade física é capaz de promover ao idoso. Vale ressaltar que com a chegada do envelhecimento o desempenho físico sofre algumas modificações, por isso que com a prática de atividades físicas regulares, torna-se possível diminuir tais modificações promovendo melhoria na qualidade de vida do idoso.

Considerada uma alternativa não farmacológica para o tratamento da depressão, a atividade física não apresenta efeitos secundários indesejáveis, proporcionando a maior participação do indivíduo e acarretando melhorias na autoestima e autoconfiança do idoso, afirma Teixeira (2016).

Conforme os estudos de Pereira (2016), buscando observar a relação entre o exercício físico sobre a ocorrência da depressão, percebeu-se a presença de uma relação inversamente proporcional entre esses pontos, logo observou que os indivíduos que apresentam um quadro depressivo retratam a redução da prática de exercícios físicos, bem como, a redução dos sintomas depressivos pode ser consequência da prática de exercícios físicos.

Segundo os estudos citados, a prática de atividade física proporciona a redução dos riscos de depressão, entretanto não se pode afirmar que evita que o indivíduo apresente o transtorno depressivo. É possível concluir que idosos que apresentam sintomas depressivos, deixam as práticas físicas de lado, tornando-os mais sedentários e expostos as consequências depressivas. Em contrapartida, os idosos que praticam regularmente algum tipo de atividade física, apresentam menor indicativo de demência, devido a sua participação em diversas atividades, sejam elas: domésticas, lazer ou até mesmo trabalho.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão bibliográfica, desenvolvida com artigos originais, publicados entre os anos de 2015 e 2016, juntamente com dados de pesquisas da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do IBGE do ano de 2015, que abordam a depressão em idosos e a importância da Educação Física no combate a esta doença. As bases eletrônicas consultadas para a realização deste trabalho foram: Google Acadêmico, site IBGE, site OMS, Drauzio Varella e G1. Para a busca e seleção do material, foram utilizadas palavras-chave como, idoso, depressão, atividade física,

exercício físico para idosos, educação física para idosos, de modo isoladamente e em combinação na pesquisa. A partir da análise dos artigos, identificados de uma lista de menções de quinze publicações relevantes, incluindo artigos de revisão, foram selecionados quatro trabalhos publicados entre 2015 e 2016. Os estudos abordaram os fatores que causam a depressão nos idosos, os sintomas e o combate a esta doença, que conta com a prática de atividades físicas como uma grande aliada para a prevenção, controle e combate da depressão nos idosos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Desejamos através deste trabalho expor que a prática de atividades físicas auxiliam no tratamento de idosos que apresentam transtornos depressivos, sendo capaz de reduzir o sofrimento psíquico e promover melhorias na qualidade de vida do idoso, permitindo que individuo volte a ter uma vida ativa e mais saudável.

Através das análises dos textos, foi possível identificar que a pratica de exercícios físicos podem atuar como prevenção (idosos que praticam regularmente atividade física) e tratamento (idosos que apresentam transtornos psíquicos e não praticam atividades físicas), além de não apresentar efeitos secundários indesejáveis. Por tanto, a pratica de atividades físicas juntamente com métodos farmacológicos e acompanhamento de um especialista trazem resultados significantes para os pacientes.

É importante ressaltar que essa pesquisa pode proporcionar a sociedade e aos profissionais interessados inúmeras modificações, tendo em vista que a pratica de atividades físicas é algo acessível a todos os indivíduos, seja através de uma caminhada, de uma dança etc.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A depressão é uma doença de múltiplos fatores, muitos deles acabam passando despercebido pela sociedade devido a falta de conhecimento das inúmeras formas como os transtornos depressivos podem se manifestar. Para auxiliar no tratamento da doença, seja ele farmacológico ou não, é necessário compreender que a depressão pode se apresentar de formas mais leves ou mais severas.

A contribuição desse trabalho consiste em mostrar que a pratica de atividades físicas fornecem aos indivíduos depressivos melhorias na qualidade de vida, não só no que diz respeito ao transtorno depressivo, mas as todas as funções corporais que mantém o ser humano vivo. Dessa forma, para obter os resultados desejados é necessário um tratamento adequado, por isso um dos

objetivos desse trabalho é proporcionar que indivíduos e pesquisadores tenham acesso e desenvolvam intervenções que visam ampliar cada vez a qualidade de vida dos indivíduos depressivos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRAGA, I. B.; SANTANA, R. C.; FERREIRA, D. M. G. **Depressão no idoso**. Id on line Revista de Psicologia, ano 9, n.º 26, supl. esp., abril, 2015, issn 1981-1179. Edição eletrônica disponível em: <http://idonline.emnuvens.com.br/id>.

<https://drauziovarella.com.br/>. Acesso em: 09/09/2017.

<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/depressao-cresce-no-mundo-segundo-oms-brasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina.ghtml>. Acesso em: 09/09/2017.

LIMA, A. C. et al. **Artigo de revisão de pesquisa benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental**. Bius, n.º 2, Vol. 7, 2016.

PEREIRA, D. F. **Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura**. Corpoconsciência, Cuiabá-MT, vol. 20, n. 03, p. 22-28, set./dez., 2016.

TEXEIRA, C. M. et al. **Atividade física, autoestima e depressão em idosos**. Cadernos de psicologia del esporte, vol.16, n.º 3, pag. 55-66, edição dezembro, 2016.