

## EFICÁCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DA DEPRESSÃO EM IDOSOS

Autor: Pedro Ribeiro das Chagas; Orientador: Ana Karina da Cruz Machado

Centro Universitário de Jaguariúna – UNIJÁ Email: [pedro.r.personal@hotmail.com](mailto:pedro.r.personal@hotmail.com)  
Instituto Nada Será como Antes – INSA Email: [karinacruz\\_rm@yahoo.com.br](mailto:karinacruz_rm@yahoo.com.br)

### Resumo

A depressão é um transtorno mental que ganhou notoriedade nos últimos anos, estima-se que 350 milhões de pessoas de todas as idades sofrem com esse transtorno (OMS, 2017). A chegada da velhice traz consigo a aposentadoria, perda da vivacidade e produtividade, sedentarismo, ociosidade, diminuição da vida social, e a presença de algumas patologias características do envelhecimento, e, quando não preparados para essa realidade, essa fase pode despertar sentimentos de desânimo e tristeza, tornando-os mais vulneráveis. Diversos estudos apontam que envelhecer de maneira ativa e praticar exercícios físicos colaboram na melhoria de quadros depressivos e na prevenção da doença. O presente trabalho tem como objetivo demonstrar a eficácia dos exercícios físicos no controle da depressão em pacientes idosos. A metodologia utilizada se trata de uma revisão sistemática de literatura, na base de dados Scielo, Library Online, entre outras. Os resultados apontam que além da psicoterapia e da medicação, os exercícios físicos contribuem com a melhora do quadro da depressão. Esses exercícios obedecem a protocolos específicos que avaliam sua eficácia, sendo que, cada idoso deve ter uma avaliação personalizada, porém, todos os estudos evidenciam a melhoria no quadro da doença, mesmo aqueles protocolos em que os exercícios são feitos pelas pessoas em suas próprias residências. Conclui-se que, o envelhecimento associado a exercícios, responde na sintomatologia de pacientes depressivos, evitando o agravamento da doença, existindo ampla diversidade de exercícios que podem ser adequados as condições de saúde ou de vulnerabilidade, porém, com eficácia comprovada de resposta na melhoria contínua da doença.

**Palavras chaves:** Idoso; Depressão; Qualidade de Vida; Envelhecimento Ativo; Exercícios Físicos.

### INTRODUÇÃO

A depressão é considerada hoje, uma epidemia mundial, e um grave problema de saúde pública, atingindo todas as pessoas e idades, conduzindo a sentimento de tristeza e isolamento social, que podem evoluir para o desejo de morte (Martins, 2008). Em idosos, a doença contribui para a redução da capacidade funcional e da qualidade de vida. Ao longo dos anos, o corpo humano passa por transformações as quais merecem atenção, devido à saúde, que começa a apresentar sintomas causados pelo envelhecimento das células, e os problemas de ordem emocional que foram adquiridos durante toda sua vida.

De acordo com Mazo (2001), um dos meios de proporcionar uma vida mais saudável é através de exercícios físicos, que desenvolvem as funções de todo o corpo. Para o autor, os exercícios físicos, quando feitos regularmente, ajudam no controle de doenças advindas da idade, sendo possível a construção de um envelhecimento saudável.

Nessa direção, a importância do profissional qualificado na prescrição de exercícios físicos para o idoso, não apenas colaboram para a prevenção, bem como melhoram o quadro das doenças existentes. No caso da depressão, diversos estudos salientam os benefícios dos exercícios físicos, que, de acordo com sua intensidade, rotina e prescrição, são eficazes na qualidade de vida do idoso, promovem ainda, melhoria da saúde mental e autoestima, ajudando em questões da rotina diária como equilíbrio, marcha e diminuição de quedas, sendo responsável inclusive, pela diminuição do uso de fármacos e agravamento do quadro depressivo.

## **OBJETIVO**

Demonstrar a eficácia dos exercícios físicos no controle do quadro de depressão em pacientes idosos.

## **METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento do estudo realizou-se uma revisão sistemática da literatura. A revisão de literatura é um método de pesquisa que busca sintetizar resultados de pesquisas sobre determinado assunto de forma sistemática e organizada (MENDES, et al, 2008). Para tanto, foram consideradas e cumpridas às seis etapas previstas para o desenvolvimento da revisão como: identificação do tema para a revisão; seleção de critérios de inclusão e exclusão de estudos; categorização dos estudos; avaliação; interpretação dos resultados e apresentação da revisão com uma análise crítica dos achados.

A pesquisa foi realizada através da busca de artigos nas bases de dados da Scielo, Lilacs, Pubmed, e consultados artigos no Google Acadêmico e sites da Organização Mundial de Saúde (OMS), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e Ministério da Saúde.

Os descritores utilizados para busca foram: exercício físico, envelhecimento ativo, qualidade de vida e depressão.

Foram filtrados como critérios de inclusão artigos em português e inglês, artigo completo, que contemplasse as questões da depressão, dos exercícios físicos e da qualidade do sono e da prática de atividades físicas e depressão em idosos, depression and exercise.

Quanto ao período de publicação selecionados, foram escolhidos artigos completos publicados entre os anos de 2004 a 2018. Os textos deveriam estar disponíveis on-line ou em material impresso, redigido em português ou inglês.

A seleção dos artigos para essa pesquisa, aconteceu entre os meses de julho a setembro de 2018.

Após a leitura de 21 trabalhos, foram selecionados 14, que serviram de base para esse estudo, os demais foram excluídos por serem divergentes do objetivo proposto.

A apresentação dos resultados e discussão dos dados obtidos foi feita de forma descritiva, possibilitando ao leitor a avaliação da importância da revisão elaborada, de forma a atingir o objetivo desse trabalho que é identificar na literatura artigos que apresentem a importância dos exercícios físicos na resposta positiva ao tratamento da depressão em idosos.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi incluído nesse trabalho, 14 artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão previamente estabelecidos. A opção por descrever os resultados se deu em forma de resumo, de maneira discursiva.

Conforme pesquisado, a depressão não é somente uma doença ou um sentimento. Ela tem se tornado um problema sério e incapacitante. Ao longo do tempo, a doença interfere em todos os aspectos da vida de uma pessoa. Apesar das recorrentes chamadas sobre o assunto, nem todas as pessoas que sofrem da doença recebem tratamento adequado. São diversos os motivos que levam os doentes a não procurarem tratamento, entre os quais pode-se citar a falta de recursos, a falta de profissionais treinados e o estigma social associado aos transtornos mentais (MENDES, et al. 2008).

Quando uma pessoa tem depressão, ela pode manifestar mudanças cognitivas e comportamentais, além de uma desordem emocional caracterizadas por falta de motivação e de vontade própria, desinteresse, perda de apetite, somatização, dores físicas, irritabilidade, dificuldade de concentração, problemas de sono, fraqueza física, dificuldade de convívio com amigos, colegas e familiares (ZIMERMAN, 2000).

O autor Fernandes (2008), defende a ideia de que a depressão no idoso também se relaciona com o contexto social ao qual o mesmo está inserido e que o estado depressivo é influenciado pela maneira como as pessoas vivenciam o processo de envelhecimento. Nesse sentido, o envelhecimento ativo pode ajudar a vivenciar melhor o envelhecer, incentivando a ocorrência dessa transição de maneira saudável, ativa e com a rotina de exercícios físicos, quebrando o estereótipo de que o idoso é frágil e deve ser poupado nesta fase da vida.

Estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, mesmo na terceira idade, deve-se estimular as pessoas a realizar o nível de atividade física recomendado de 150 minutos de exercício moderado, por semana. A OMS afirma que, essa prática reduz em 32% a probabilidade de desenvolver depressão.

Estudos de Schuch (2018), afirmam que a prática do exercício físico acelera a regeneração neuronal, ajudando na prevenção ao transtorno depressivo. O estudo aponta que quando as pessoas têm depressão, isso é diminuído, pois elas perdem mais neurônios do que conseguem regenerar. E assim, a aceleração da regeneração por meio do exercício pode prevenir ou diminuir o risco do desenvolvimento de depressão. Além disso, em longo prazo, as pessoas que sofrem com a doença, acabam com partes do cérebro atrofiadas, como o hipocampo e o córtex pré-frontal, onde, as atividades físicas já diminuem esse risco, como foi apontado no estudo de Schuch, as melhorias em pacientes idosas com depressão severa, começam a aparecer após o 4º mês, com a intervenção de exercícios aeróbicos moderados, (16Kcal/Kg/semana), na frequência de 2 vezes por semana (mínimo) e 3 vezes por semana (ideal).

De um modo geral, a depressão provoca sintomas que prejudicam a vida da pessoa idosa, necessitando de intervenção e tratamento. Os autores Dunn et al., (2005); Krogh et al., (2010), destacam que, entre esses sintomas podemos citar na área intelectual, a diminuição de capacidades e perturbações de memória já agravadas pela idade. Na área social, ocorre o afastamento dos grupos, e o isolamento, potencializando a exclusão social ao qual o idoso já sofre nos dias atuais. A depressão ainda agrava os sintomas somáticos, podendo ocorrer problemas cardíacos, pulmonares e gastrointestinais.

Em seu protocolo de estudos Dunn et al., (2005), separa em dois grupos os idosos que tem depressão leve a moderada, um grupo com prescrição de exercícios aeróbicos 5 vezes por semana, e outro grupo com a frequência de apenas 3 vezes semanais. Após o período de 12 semanas, o grupo que se exercitou mais vezes (5 x na semana) teve redução de 47% dos escores de depressão, e o grupo com apenas 3 vezes, reduziu 30% dos escores de depressão. A frequência dos exercícios não denotou diferença, deixando claro que é a quantidade de energia gasta na semana, que favorece maiores resultados.

Estudos de Brenes et al. (2007); Atlantis et al., (2004); Krogh et al., (2010); Kerse et al., (2010) mostram a eficácia de exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular. Foram apontadas também, variedade de atividades usadas de treinamentos a partir desses exercícios que trouxeram melhoria em 62% dos quadros de depressão. Para esses autores, não há consenso quanto à frequência, intensidade e duração ideais para os exercícios com pessoas idosas que tem depressão, indicando apenas que todas as pessoas idosas que se exercitam apresentam melhoria proporcional de 50% no quadro da doença. Porém, estudo isolado de Brenes et al. (2007), realizados com 32 idosos acima de 65 anos, com quadro de depressão menor, com protocolo de exercícios distribuídos em: 5 min aquecimento; 15 min aeróbio; 20 min resistência; 15 min aeróbio e 5 min volta à calma, realizados durante 3 vezes por semana, após 16 semanas apontaram melhorias consideráveis no quadro geral do paciente e diminuição do escore de depressão em todos os idosos.

A comparação de melhoria entre os idosos mais ativos e menos ativos foram estudados por Singh et al, 2005, considerando que exercícios físicos com carga máxima, se sobressaem em eficácia, reduzindo em 50% os escores para depressão, já idosos menos ativos e que desenvolveram as atividades com carga mínima, houve uma melhoria de 29% na porcentagem de escores. O estudo demonstrou como evidência, idosos que praticaram musculação, feita de maneira individualizada, com tempo em média de 40-50 minutos, com frequência de 3x semanais, com resultados positivos de 50% na diminuição do escore de depressão a partir da 24<sup>o</sup> semana.

Outro estudo que corrobora com esse direcionamento sobre a intensidade dos exercícios é o de Dunn et al., (2005), onde se evidencia que idosos que praticam atividades mais de 3 vezes por semana teve redução de 47% dos escores de depressão, e idosos praticantes de exercícios menos de 3 vezes na semana, tiveram uma melhoria de apenas 30%. Percebe-se, que exercícios com maiores intensidades tem maior efeito sobre a diminuição da depressão, no entanto, só o fato de realizar exercícios já apresentam eficácia cientificamente comprovadas em diversos estudos.

Estudos de Guimarães; Souza et.al (2007), utilizando a Escala Geriátrica de Depressão (EGD) rastreou os sintomas depressivos em 6 mulheres idosas, aos quais realizaram exercícios físicos, duas vezes por semana, no período da tarde com sessões de 60 minutos e com as seguintes coordenadas: aquecimento (5 minutos), caminhada em pista plana e segura (50 minutos) e relaxamento (5 minutos). Ao final de 4 meses de atividade física, o sono das idosas melhorou consideravelmente, resultando no comportamento do sono que antes era de em média 5 horas diárias, passou para de 7 a 9 horas de sono, impactando na diminuição dos sintomas de irritabilidade, cansaço, improdutividade e melhor disposição para participar de atividades da vida diária e sociais. Com escore positivo de 61% de melhoria considerada ao final dos 4 meses, sendo progressiva a melhoria observada.

Estudos de Craft et al., (2007), realizado com 32 mulheres na cidade de Boston (EUA), as quais praticaram exercícios supervisionados feitos em casa, na frequência de 3 vezes por semana, por um período de 3 meses, com 40-50 minutos cada ciclo, demonstrou

melhora do quadro depressivo e apontou ganho de qualidade de vida e autonomia. Considerando que, a maioria dos idosos tem fragilidades senis e que existem programas de exercícios para pessoas sedentárias na realização de suas adaptações orgânicas, acostumando essas pessoas a exercitar-se em uma rotina supervisionada, nota-se que, mesmo introduzidos em programas de exercícios leves, todos os estudos apontam que o quadro de sintomatologia da depressão associado aos exercícios físicos, apresentou melhoria de respostas contínua.

Muitos são os artigos que destacam a associação da melhoria da depressão com a prática regular de exercícios físicos, pautados em duas principais áreas: a fisiologia e a psicologia. Nesses estudos, os autores buscam explicação dos aspectos fisiológicos ligados principalmente aos neurotransmissores. Na visão de Sartori, (2010), mesmo a depressão sendo tratada de maneira farmacológica e quase que exclusivamente clínica, seus mecanismos moleculares ainda não estão esclarecidos. Em seu estudo, o autor comprova, através de uma pesquisa com ratos, que as substâncias envolvidas no processo de melhora do paciente depressivo são ativadas com exercícios. Nesta prática, acontecem alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas na liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos, auxiliando a redução dos escores indicativos de depressão, uma vez que alguns desses neurotransmissores contribuem para o aparecimento ou redução desta patologia.

Para Vieira (2014), muitos são os exercícios que podem contribuir e cuidar na melhora da qualidade de vida do idoso, seu estudo aponta como principais deles: hidroginástica, caminhada, natação, dança, cicloergômetro, musculação e o Pilates. Essas atividades irão trazer benefícios em três aspectos: social, psicológico ou neurológico e físico. Em geral, os exercícios físicos, ajudam no controle da hipertensão em idosos, diminuem o risco de doenças cardiovasculares, estimulam a memória, aumentam a capacidade pulmonar e diminuem as taxas de gordura e colesterol do sangue. No caso da depressão, a prática regular de exercícios, resgata a autonomia perdida e melhora a independência, sendo fundamental no desejo de continuar produtivo, sentindo-se útil e menos ocioso, esse processo favorece a aceitação da velhice e o olhar para a vida de maneira mais positiva.

## CONCLUSÕES

Neste estudo, destaca-se a relevância da prática de exercícios físicos no controle do quadro depressivo em pacientes idosos. Por meio de protocolos, rastreamento e exercícios simples, sem alto custo, é possível minimizar os impactos que a depressão tem causado em nossa sociedade, sobretudo em pessoas idosas. Conforme os estudos mostraram, a depressão pode ocorrer por diversos fatores, e contribui para maior vulnerabilidade a outras morbidades, que comprometem a capacidade funcional da pessoa idosa.

O profissional de Educação física lida diariamente com grupos especiais, entre eles o sujeito idoso. A depressão é tida pela Organização Mundial de Saúde como a doença do século, que pode acarretar mais mortes do que os acidentes e as doenças cardiovasculares, no mundo, nos próximos 20 anos. A pessoa idosa faz parte do grupo de risco e algumas situações como a ociosidade e a falta de autonomia para as atividades da vida diária, podem contribuir para que esse quadro seja aflorado.

Com esta revisão, concluímos que os exercícios físicos estão ligados à resposta da melhora dos pacientes com depressão, e mesmo tendo destaque os exercícios com maior intensidade e frequência, a rotina de exercícios e a ampla diversidade deles, podem ser utilizados com estes indivíduos, obtendo a mesma resposta positiva, diminuindo os sintomas depressivos e contribuindo para a conquista da qualidade de vida e da autonomia perdidas.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. H. et al. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. Revista de Psiquiatria clínica, 2002. Disponível em <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol33/n2/43.html> Acesso 10 de Agosto de 2018.
- ANTUNES, H.K.M. et al. Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. Revista Brasileira de Psiquiatria, 2005.
- ATLANTIS, E. et al. An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled Trial. Preventive Medicine, 2004.
- BOING, AF. et al. Associação entre depressão e doenças crônicas: um estudo populacional. Revista Saúde Pública, São Paulo, 2012.
- CRAFT, L.L. et al. Intervention Study of Exercise for Depressive Symptoms in Women. Journal Of Women's Health Volume 16, Number 10, 2007.
- DUNN, A. L. et al. The DOSE study: a clinical trial to examine efficacy and dose response of exercise as treatment for depression. Control Clin Trials, v. 23, n. 5, Oct 2005. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12392873> Acesso 26 de Agosto de 2018.
- HERMAN, S. et al. Exercise therapy for depression in middle-aged and older adults: predictors of early dropout and treatment failure. Health Psychol, v. 21, Nov 2002. ISSN 0278-6133. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12433007> Acesso 11 de setembro 2018.
- SILVA AM. Avaliação da depressão e do estilo de vida de idosos hipertensos. Revista Eletrônica de Enfermagem. São Paulo, 2013.
- SARTORI, Cesar Renato. Efeito antidepressivo e cognitivo da atividade física associado a alterações pós-traducionais do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF) – UNICAMP, Campinas, 2010.
- SINGH, N. A. et al. A Randomized Controlled Trial of High Versus Low Intensity Weight Training Versus General Practitioner Care for Clinical Depression in Older Adults. Journal of Gerontology. The Gerontological Society of America 2005.
- SCHUCH, F. B. et al. Exercise and severe depression: preliminary results of an add-on study. J Affect Disord, v. 133, n. 3, p. 615-8, Oct 2011. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21616540> Acesso em 8 de setembro de 2018.
- SCHUCH, Felipe B. et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. American Journal of Psychiatry, 25 abr. 2018.
- VIEIRA, J.L.L. et al. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. J Bras Psiquiatr, 56(1): 23-28, 2011.