

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO EM IDOSOS

Alexandre Henrique de Albuquerque Morais e Silva

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Priscila Maria da Cruz Andrade

Professor do curso de Educação Física – FACOL

Resumo: A população idosa vem aumentando em todo o mundo, assim como a preocupação com a qualidade de vida deste público. A depressão é considerada um grande problema de saúde pública, que afeta diretamente este contingente populacional. A atividade física tem estado entre o tratamento da depressão, em que seus efeitos antidepressivos têm recebido considerável atenção, alguns benefícios que a atividade física pode proporcionar são a distração dos estímulos estressores, melhora a qualidade de vida, melhora da capacidade respiratória, o aumento de estímulos ao sistema nervoso central, na memória recente, funções motoras e a interação social, proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Diante de tais premissas, o presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da atividade física na melhoria na qualidade de vida e redução dos sintomas depressivos em indivíduos idosos. Para tal, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. Após a análise dos artigos selecionados, pode-se observar que exercícios de alongamentos, treinamento resistido, exercícios aeróbicos com duração superior a 20 e inferior a 40 minutos, auxiliam de forma direta e significativa no tratamento da depressão nos idosos.

Palavras-chave: Depressão; Atividade Física; Idosos; Envelhecimento.

Abstract: The elderly population is increasing all over the world, as well as the concern with the quality of life of this public. We know that depression is considered a major public health problem, which directly affects this population contingent. Physical activity has been among the treatment of depression, where its antidepressive effects have received considerable attention, some benefits that physical activity can provide are the distraction of stressors, improved quality of life, improved respiratory capacity, increased stimuli To the central nervous system, in recent memory, motor functions and social interaction, provided by living with other people. In view of such premises, the present study aims to evaluate the effects of physical activity on the improvement in quality of life and reduction of depressive symptoms in elderly individuals. For this, an integrative review of the literature was carried out. After analyzing the selected articles, it can be observed that stretching exercises, resistance training, aerobic exercises lasting more than 20 and less than 40 minutes, directly and significantly help in the treatment of depression in the elderly.

Key-words: Depression; Physical activity; Elderly; Aging.

1 Introdução

Os transtornos mentais são caracterizados como doenças de alto grau de sobrecarga, não apenas para o indivíduo afetado, mas também para a família e cuidadores, a depressão é a mais alta carga de doença entre todas elas, sua característica insidiosa destrói as esperanças e brilho de vida do portador, tendo consequências graves na vida dele e de todos que estão ao seu redor, ela pode se caracterizar pela falta de interesse e prazer em determinadas atividades,

pelo sentimento de tristeza e baixa da autoestima (ABELHA et al., 2014). As causas de depressão no idoso configuram-se dentro de um conjunto amplo de componentes onde atuam fatores genéticos, eventos vitais, como luto e abandono, e doenças incapacitantes, entre outros. Cabe ressaltar que a depressão no idoso frequentemente surge em um contexto de perda da qualidade de vida associada ao isolamento social e ao surgimento de doenças clínicas graves (STELLA et al., 2002).

O envelhecimento é um fenômeno natural da vida, assim como a infância, a adolescência e a maturidade e é marcado por alterações biológicas, morfológicas e funcionais, que podem resultar em reduções no desempenho das capacidades físicas (NASCIMENTO et al., 2013).

A participação em um programa de atividade física pode retardar declínios funcionais e os sintomas depressivos, melhorando assim a Qualidade de Vida Relacionada a Saúde (QVRS), na literatura não existe conclusão a respeito da forma de prescrição mais adequada para chegar a esse efeito (BRUNONI et al., 2015). Porém Stanton e Happell (2013), sugerem atividades aeróbicas com duração de 30 a 40 minutos, com frequência mínima de três vezes na semana, com a intensidade preferida pelo paciente como suficientes para obter uma redução significativa nos sintomas depressivos.

Em um artigo publicado por Frazer 2005, sugerem que dentre outros métodos a atividade física, é qualquer movimento corporal executado pelos músculos esqueléticos que resulta em um gasto energético maior do que os níveis de repouso. Sendo considerado muito eficaz no tratamento da depressão, a atividade física propicia benefícios agudos e crônicos, são eles, melhora no condicionamento físico, diminuição da perda de massa óssea, aumento de força, melhora na capacidade funcional, promoção de bem estar, diminuição do estresse, da angústia e da ansiedade, renovando as energias e proporcionando prazer, relaxamento e bem-estar aos seus praticantes, contribuindo na prevenção e recuperação das morbidades psíquicas. (MORAES et al., 2006)

O presente estudo tem como objetivo investigar os efeitos da prática de Atividade Física (AF), sobre indivíduos idosos que apresentam sintomas depressivos. Mediante a consciência da importância da prática de atividade física como contribuinte positivo para a melhoria da qualidade de vida de idosos imersos em condições inerentes ao quadro de depressão, este estudo objetiva investigar os efeitos desta relação e apropriar-se dos métodos e direcionamentos adequados para sua aplicação no cotidiano deste contingente populacional.

2 Metodologia

Foi uma Revisão Integrativa realizada uma busca de artigos nas bases de dados, SciELO - Scientific Electronic Library Online e LILACS - Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde, a escolha destas duas bases de dados deu-se por estas concentrarem referências científicas e incluírem conceituados periódicos da área da saúde, a busca ocorreu no período de Abril a Novembro de 2016. Conforme consulta ao DeCS - Descritores em Ciências da Saúde, foram utilizados os seguintes descritores, “depressão”, “idosos”, “envelhecimento” e “atividade física”, junto com o operador booleano “AND” para dar continuidade ao processo de busca por artigos nos sites acima citados. Inicialmente, apresentou-se um total de 84 artigos, 16 na Scielo e 68 na Lilacs, com intuito de otimizar o processo de busca, depois foram utilizados filtros para idioma, período de publicação e tipo de estudo, sendo incluídos apenas revistas científicas, artigos científicos que se apresentavam em Português e que foram publicados entre os anos 2002 a 2015, após o uso dos filtros melhorou bastante a escolha dos artigos, pois ficou uma grande diferença no número de estudos, foram excluídos monografias, dissertações, artigos em idiomas diferente do Português, após a aplicação dos filtros houve uma redução no número de artigos para 56, sendo 44 na Lilacs e 12 na Scielo, onde foi feita uma leitura do título, resumo e introdução de cada artigo, iniciando assim uma análise de quais artigos seriam selecionados.

3 Resultados

No total, nove artigos compuseram o corpo deste estudo e foram escolhidos pela máxima proximidade do tema trabalhado e disponibilização de informações mais precisas e objetivas para o presente estudo, onde alguns resultados estão descritos na tabela 1 a seguir.

Tabela 1 – Principais resultados

Autor/Ano	Local	Amostra(n)	Tipo de Estudo	Idade (Anos)	Instrumento Utilizado
Quadros et al., 2008	Rio Claro-SP	15 idosos	Transversal	68-74 Anos	Anamnese, Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), Sub-Teste da Wechsler Memory Scale, Teste Modificado de Classificação de Cartas, Blocos de Corsi, Escala Geriátrica de Depressão,

					Questionário Baecke Modificado para Idosos
Mazo et al.,2005	Florianópolis-SC	122 idosos	Transversal	60-69 Anos	Escala de depressão adaptada de Stoppe e Louzã
Melo et al., 2014	Rio de Janeiro	18 idosos	Longitudinal	60-71 Anos	Mini Exame do Estado Mental, Escala de Depressão de Rastreo de Hamilton
Gonçalves et al., 2014	São Paulo	69 idosos	Transversal	60-84 Anos	Protocolo GDS-15 da Escala Geriátrica de Depressão
Brunoni et al., 2015	Caxias do Sul-RS	24 idosos	Longitudinal	60-69 Anos	Escala de percepção de esforço de BORG, Escala de depressão geriátrica, Questionário de Qualidade de Vida Short Form SF-36
Nascimento et al., 2013	Rio Claro-SP	55 idosos	Experimental	Acima de 60 Anos	Bateria de testes para idoso da AAHPERD, Escala de Depressão e Geriatria-versão curta GDS-15
Rocha et al., 2011	Feira de Santana-BA	562 idosos	Transversal	68-71 Anos	Self-Reporting Questionnaire SRQ-20
Borges et al., 2013	Florianópolis-SC	1.656 idosos	Transversal	Acima de 60 Anos	Escala de Depressão e Geriatria- GDS-15
Ferreira et al., 2014	Caxias do Sul-RS	116 idosos	Transversal	Acima de 60 anos	Escala de Depressão e Geriatria, Estatística descritiva, Anova One Way

Os estudos nos mostram que em suas pesquisas foram utilizados questionários de depressão, escala de depressão, testes cognitivos, entre outros instrumentos, grande parte dos estudos foram do tipo transversal, sempre com idosos a partir dos 60 anos de idade. Todos estudos apontam melhorias significativas no tratamento da depressão através da atividade física, nos mostrando também que além da redução dos sintomas depressivos e ansiedade, os idosos tiveram melhorias fisiológicas, biológicas, ganho de força, diminuição de gordura corporal, maior sensação de bem estar, melhora no convívio social, aprimoramento da coordenação motora, gerando assim uma melhora em sua qualidade de vida.

Quadros et al. (2008) utilizou testes cognitivos e questionários de sintomas depressivos, em seus resultados constaram que idosos institucionalizados apresentam estado cognitivo abaixo do esperado, independente de sexo e esses mesmos idosos apresentam um nível muito baixo de atividade física.

No estudo de Mazo et al. (2005), concluiu-se que a maioria dos idosos sentem-se animados, felizes, acham a vida excitante e estão cheios de energia, mostrando que a atividade física promove bem estar pelos efeitos fisiológicos, conseqüências como melhora no humor e energia são constatadas através de seu modo de viver, sua energia, disposição e felicidade. A maioria dos idosos (91%) não apresentou tendência a estado depressivo.

Melo et al. (2014), apresentou os seguintes resultados, redução significativa dos sintomas depressivos medidos pela escala de Hamilton, no total dos idosos que fizeram exercícios físicos, sendo eles Aeróbicos ou Treinamento de Força, apresentaram redução de 50% nos sintomas depressivos. No estudo realizado com idosos praticantes de atividade física há mais de quatro anos mostrou que a prática de atividade física influencia diretamente no enfrentamento da depressão, ampliando e melhorando o convívio social e a estimulação corporal.

Gonçalves et al. (2014), mostrou que seus resultados indicam que os idosos ativos, neste estudo, apresentam diferenças entre as médias nas variáveis de sintomas depressivos e qualidade de vida. Em relação à qualidade de vida, os idosos do nosso estudo indicaram resultados satisfatórios, valendo ressaltar que os indivíduos eram praticantes de atividade física regular, percebe-se que os idosos praticantes de exercícios físicos possuem uma qualidade de vida satisfatória, sem presença de sintomas depressivos, melhora na aptidão física.

De acordo com, Brunoni et al. (2015), os idosos apresentaram uma redução nos sintomas depressivos e da frequência de participantes em possíveis episódios depressivos, mas nos seguintes componentes, houve uma melhora, em sua vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental logo após a prática de exercícios físicos.

Nascimento et al. (2013), demonstrou que houve apenas uma melhora no desempenho motor dos idosos e que os sintomas depressivos não sofreram alterações, desta maneira o treinamento de 16 semanas de duração foi suficiente para promover benefícios na aptidão funcional geral.

Segundo Rocha et al. (2011), com a prática de atividade física se proporciona melhora nos sintomas depressivos, ansiedade, tolerância ao estresse e aumento da autoestima e

sensação de bem-estar, o estudo nos mostra também que há uma melhora nas relações psicossociais e reequilíbrio emocional, quando é praticada atividades em grupo.

Borges et al. (2013), mostra que idosos que sofreram quedas nos últimos anos, sentiam dor durante o dia e tinham uma percepção ruim da saúde e idosos com vida sexualmente ativa tem menor prevalência de sintomas depressivos. Então, ser ativo nas atividades de lazer, participar de grupos de convivência ou religiosos e ter relação sexual, associa-se a menor prevalência de depressão.

De acordo com, Ferreira et al. (2014) em seu estudo os idosos foram divididos em 5 grupos, onde ficaram com as atividades de Musculação G1, Hidroginástica G2, Ginástica G3, Pilates G4, Grupo Controle G5. Os principais achados do estudo mostram que com a prática regular de exercícios físicos, há uma redução nos níveis de depressão em indivíduos idosos. No G3, onde os idosos praticaram Ginástica foi apresentado os menores escores de depressão quando comparados aos demais, isto sugere que por ser uma modalidade praticada em grupo, com sessões prolongadas, priorizando o sistema aeróbio pode influenciar positivamente na redução dos sintomas depressivos em idosos.

4 Discussão

De um modo geral os estudos tiveram como objetivo principal investigar o efeito da Atividade Física (AF) em pessoas idosas depressivas, sugerindo que os idosos apresentaram uma redução nos sintomas da depressão e uma melhoria nos seguintes componentes, vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde física e mental após a prática de atividade física, mas nem todos os estudos apresentam resultados positivos quanto a essa relação da atividade física e depressão, alguns estudos mostram que esta doença afeta diretamente e negativamente os níveis de atividade física dos idosos, onde alguns chegam a desistir dos programas, já outros estudos mostraram que os benefícios foram apenas na capacidade funcional, até atividades supervisionadas e não supervisionadas influenciaram nos níveis de depressão e também de atividade física.

Para Moraes et al. (2007), é possível observar que ocorre uma relação inversa entre prática de atividade física e níveis de depressão. Neste estudo, os autores indicam que existem duas vertentes que procuram explicar esta situação, a primeira vertente acredita que a atividade física influencia na redução da intensidade dos sintomas depressivos, já a segunda aposta, que a depressão influencia a atividade física, ou seja, idosos que apresentam sintomas depressivos ou já estão com a doença não realizam ou diminuem a prática, já de acordo com

Quadros et al. (2008), em seu estudo constatou que idosos analisados, de ambos os gêneros notou-se uma importante presença de sintomas de depressão e que esses sintomas podem influenciar de forma direta e negativa o nível de atividade física.

Em outro estudo, segundo Rybarczyk et al. (2014), fizeram uma comparação de atividades supervisionadas e não supervisionadas em idosos depressivos e verificaram uma redução significativa nos sintomas depressivos apenas no grupo que praticou atividade física supervisionada. Segundo Bauer et al. (2009), mostra que outro fator influenciador dos níveis de depressão em idosos é o estado civil em alguns casos, a perda do cônjuge pode aumentar a prevalências dos sintomas depressivos.

De acordo com estudos recentes, a realização do treinamento de força, estaria possivelmente resultando em uma série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas com a liberação destes neurotransmissores, bem como, a ativação de receptores específicos ligados a neurogenese e dessa forma diminuindo a depressão (PEREIRA et al., 2013).

A perda de força está relacionada com a redução do tamanho ou número de fibras musculares (sarcopenia), que são revertidas no treinamento de força, com isso os idosos ficam menos vulneráveis a quedas, livre de doenças ósseas e articulares como a osteoporose, artrite e auxiliando no tratamento do Diabetes Mellitus tipo II entre outras doenças, devolvendo sua independência em relação às atividades da vida diária (AVDs) (SANTARÉM et al., 2002).

Lavrestsky et al. (2011), observaram resultados satisfatórios somente na capacidade funcional após a prática de Tai Chi Chih (modalidade semelhante a Yoga), enquanto um estudo utilizando treinamento com atividades aeróbicas, de força e alongamento não supervisionados observou resultado significativo somente para o domínio de saúde mental, porém com resultados significantes também para os idosos praticantes. Entretanto, estudos que utilizaram treinamentos físicos estruturados e supervisionados com exercícios aeróbios e de força encontraram melhora significativa em diversos domínios, tanto físicos quanto mentais (MELO et al., 2014). Já nos estudos de Anton et al. (2005), e Bailey et al. (2005), não encontraram relação positiva significativa para proteção de depressão pela prática de atividade física e apresentam como limitações do estudo a utilização de uma amostra pequena e o uso de questionários auto-avaliativos para quantificar a atividade física praticada.

De acordo com Werneck et al. (2006), sugerem que a atividade física para a melhoria do humor deve ser de caráter aeróbica, não competitiva, de intensidade moderada e com uma

duração entre 20 e 40 minutos. Segundo Godoy, é necessário praticar entre 4 e 20 semanas de atividade com uma intensidade moderada para se verificarem efeitos significativos na área emocional dos idosos praticantes.

Conforme a literatura nos mostra, idosos praticantes de atividade física tendem a adquirir melhorias físicas, sociais e psicológicas e também a reduzir sinais sugestivos de depressão geriátrica (CHEIK et al., 2003).

5 Conclusão

Nos diversos artigos revisados, a maioria revela que atividades aeróbicas, alongamentos, caminhada e treinamento resistido, independente de intensidade, acarreta vários efeitos positivos em relação ao quadro depressivo deste público. A pesquisa demonstra que a prática de atividade física regular, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto-estima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão e se tem uma melhora na Qualidade de Vida (QV), conseqüentemente a maioria dos idosos voltam a ter prazer em seus afazeres diários, onde ocorre também uma melhora no seu desempenho físico e funcional, trazendo um pouco de sua independência de volta.

REFERÊNCIAS

ABELHA, Lúcia. Depressão uma questão de saúde pública. **Caderno Saúde Coletiva**, 22., 3., 223, 2014.

BAUER, Michael; WHYBROW, Peter; ANGST, Julies; VERSIANI, Marcio; MOLLER, Hans-Jurgen; Diretrizes da World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) para tratamento biológico de transtornos depressivos unipolares, 2ª parte: tratamento de manutenção do transtorno depressivo maior e tratamento dos transtornos depressivos crônicos e das depressões subliminares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 36., 2., Abril, 2009.

BORGES, Lucélia; BENEDETI, Tânia; XAVIER, André; D'ORSI, Eleonora; Fatores associados aos sintomas depressivos em idosos: estudo EpiFloripa. **Revista Saúde Pública**, 47., 4., Março, 2013

BRUNONI, Letícia; SCHUCH, Felipe; DIAS, Caroline; KRUEL, Luis; TIGGEMANN, Carlos. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosos. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, 2., 29., 189-196, Abril – Junho, 2015.

CHEIK, Nadia; REIS, Ismair; HEREDIA, Rímmel; VENTURA, Maria; TUFIK, Sérgio; ANTUNES, Hanna; MELLO, Marco. Efeitos do exercício físico e da atividade física na

depressão e ansiedade em idosos. **Revista Brasileira Ciência Movimento**, 11., 3., 45-52, Maio, 2003.

DOMINGUES, Paula; NERI, Anita. Atividade física habitual, sintomas depressivos e doenças auto-relatadas em idosos da comunidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 14., 3., Outubro, 2009.

FERREIRA, Lilian; RONCADA, Cristian; TIGGEMANN, Carlos; DIAS, Caroline. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **Revista ConScientiae Saúde**, 13., 3., 405-410, Agosto, 2014.

GONÇALVES, Andréa; GRIEBLER, Eliane; POSSAMAI, Vanessa; TEIXEIRA, Adriane. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. **Revista Kairós Gerontologia**, 17., 3., 79-94, Setembro, 2014.

MAZO, Giovana; GIODA, Fabiane; SCHWERTNER, Debora; GALLI, Vera; GUIMARÃES, Adriana; SIMAS, Joseani. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, 7., 1., 45-49, Fevereiro, 2005.

MELLO, Marco; BOSCOLO, Rita; ESTEVES, Andrea; TUFIK, Sergio. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, 11., 3., 203-207, Junho, 2015.

MELO, Bianca; MORAES, Helena; SILVEIRA, Heitor; OLIVEIRA, Natacha; DESLANDES, Andrea; LAKS, Jerson. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Revista Brasileira Atividade Física Saúde**, 2., 19., 205-214, Março, 2014.

MINGHELLI, Beatriz; TOMÉ, BRIGITTE; NUNES, Carla; NEVES, Ana; SIMÕES, Cátia. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 40., 2., 71-76, Fevereiro, 2013.

MORAES, Helena; DESLANDES, Andréa; FERREIRA, Camila; POMPEU, Fernando; RIBEIRO, Pedro; LAKS, Jerson. Exercício físico no tratamento da depressão em idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, 29., 1., 70-79, Novembro, 2006.

NASCIMENTO, Carla; AYAN, Carlos; CANCELA, Jose; PEREIRA, Jessica; ANDRADE, Larissa; GARUFFI, Marcelo; GOBBI, Sebastião; STELLA, Florindo. Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**, 4., 15., 486-497, Janeiro, 2013.

ROCHA, Saulo; ALMEIDA, Maura; ARAÚJO, Tânia; JÚNIOR, Jair. Atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre idosos residentes em um município do nordeste do Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 60., 2., Maio, 2011.

SOUZA, Daniela; SERRA, Andrey; SUZUKI, Frank. Atividade Física e Nível de Depressão em Idosas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, 16., 1., 3-6, Outubro, 2012.

STELLA, Florindo; GOBBI, Sebastião; CORAZZA, Danilla; COSTA, José. Depressão no idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz: Revista de Educação Física**, 8., 3., Dezembro, 2002.,

WERNECK, Faz; BARA, Filho; RIBEIRO, Lucas. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira Psicologia Desporto Exercício**, 0., 22-54, Fevereiro, 2006.