

Importância da Atividade Física na Prevenção da Depressão em Idosos

Beatriz Jorge Macedo de Machado¹, Giovana Almeida Pultrini de Oliveira¹, Lara Queiroz Musse¹, Luiza Peliz Machado Veríssimo¹, Tainara Almeida Chaves¹, Rúbia Mariano da Silva²

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: Foi demonstrado que o uso de remédios para depressão por idosos está associado a uma pior qualidade de vida. A atividade física demonstra-se vantajosa no tratamento da depressão, já que não apresenta os efeitos colaterais e adversos da farmacoterapia, não custa caro e proporciona vários outros benefícios à saúde física, prevenindo seu declínio físico e funcional. Ressaltar a importância da prática regular de atividade física nos idosos, afim de se obter melhores prognósticos no manejo da depressão. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Os estudos apontam que a relação entre autoestima e depressão é de variáveis inversamente proporcionais. Além disso a atividade física como tratamento, tem sido considerada superior às intervenções de controle, e às vezes comparável às terapias convencionais. A atividade física foi considerada um tratamento efetivo contra a depressão leve e moderada. Ela se mostrou de extrema importância para o aumento da autoestima e sociabilidade dos idosos.

Palavras-chave:
depressão,
idoso,
atividade
física.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual ocorrem transformações geradoras de sucessivas privações da capacidade de ajustamento ao meio. Dessa incapacidade progressiva de adaptação emergem várias emoções negativas no idoso, como o sentimento de inutilidade, de incapacidade e de autodesvalorização. Esses sentimentos comprometem e enfraquecem o grau de satisfação que o indivíduo sente em relação a si próprio – baixa autoestima – e predis põem-no a desenvolver estados depressivos (TEIXEIRA,2016).

Considerando o aumento na expectativa de vida e conseqüentemente as demandas crescentes por incremento qualidade de vida da população idosa, a atividade física configura um

importante fator capaz de atenuar os processos degenerativos que refletem negativamente no processo do envelhecimento, que por vezes cursam com incapacidades e prejuízos severos na qualidade de vida (TEIXEIRA,2016).

Uma das maiores causas de sofrimento emocional e piora da qualidade de vida, a depressão e os transtornos depressivos são alterações que acontecem com bastante frequência na população como um todo e, especialmente, entre os idosos, constituindo um problema de grande magnitude para a saúde pública. Embora as doenças mentais não apresentem taxas muito elevadas de mortalidade, possuem, todavia, um grande peso de incapacidade e duração longa (GUMARÃES, 2006).

Em idosos a depressão é subdiagnosticada e subtratada. O diagnóstico é dificultado por problemas físicos coexistentes e, frequentemente, os médicos encaram os sintomas depressivos como manifestações normais do envelhecimento e não tomam as atitudes necessárias. Entretanto, a depressão é um problema de saúde comum e tratável: de 80 a 90% dos que sofrem desse transtorno podem ser efetivamente tratados e quase todos que recebem tratamento apresentam algum benefício. Idosos deprimidos e não tratados têm mais incapacidades, uso aumentado dos serviços de saúde e morte prematura (GUMARÃES, 2006).

Geralmente os idosos são mais sensíveis aos efeitos colaterais dos medicamentos antidepressivos e apresentam, com alguma frequência, doenças médicas associadas e fazem uso de outras medicações, o que aumenta o risco de ocorrerem complicações clínicas e interações medicamentosas. Foi também demonstrado que o uso de remédios para ansiedade, depressão ou insônia por idosos da comunidade estava associado a uma pior qualidade de vida desses indivíduos. Nesse sentido, a atividade física demonstra-se vantajosa no tratamento da depressão, uma vez que não apresenta os efeitos colaterais e adversos da farmacoterapia, não custa caro e proporciona uma série de outros benefícios à saúde física da pessoa idosa, prevenindo seu declínio físico e funcional (GUMARÃES, 2006).

Vários estudos têm demonstrado que a aderência a um programa regular de exercícios pode melhorar significativamente a força muscular, o tempo de reação, o controle do equilíbrio e a velocidade da marcha, assim como o desempenho cognitivo do idoso (GUMARÃES, 2006).

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que envolve a sistematização e publicação dos resultados de pesquisas bibliográficas em saúde para que possam ser úteis na assistência à saúde, acentuando a importância da pesquisa acadêmica na prática clínica. Objetiva-se assim, com esse estudo, ressaltar a importância da prática regular de atividade física dos idosos, afim de se obter melhores prognósticos no manejo da depressão.

Esta revisão foi realizada a partir da leitura de artigos científicos das bases de dados, SCIELO (Scientific Eletronic Library Online) e PUBMED, no período entre 2006 e 2016. Os descritores utilizados da ciência da saúde foram “depressão”, “idoso” e “atividade física” e suas correspondentes em inglês, “depression”, “elderly” e “physical activity”.

A partir da leitura dos resumos foram selecionados 10 artigos que preenchiam os critérios inicialmente propostos por este trabalho. Na seleção final, foram utilizados 6 artigos, com os critérios evidenciados no quadro 1.

Quadro 1: Critérios para metodologia

Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
Artigos publicados entre 2006 e 2016	Artigos publicados antes de 2006
Pertinência com o tema escolhido	Artigos que tratam a depressão em outras faixas etárias, sem ser idosos
Artigos escritos em português e inglês	

RESULTADOS

Diversos estudos comprovaram que a prática da atividade física se relaciona com a autoestima e com a depressão - no caso dos idosos, aumentando a baixa autoestima e diminuindo as chances de desenvolver depressão, que é algo comum na 3ª idade. Já é evidente que a relação entre autoestima e depressão é de variáveis inversamente proporcionais, ou seja, à medida que uma aumenta, a outra diminui (TEIXEIRA et al., 2016).

Através de um estudo realizado em Florianópolis, foi possível perceber que a maioria dos idosos (59,3%) eram considerados não sedentários, de forma que homens são menos sedentários do que mulheres. Os idosos sedentários, apresentaram uma maior prevalência de depressão, sendo isso também associado aos índices de autoestima e motivações (BENEDETTI, 2008).

Idosos que praticam atividade física de duas a três vezes na semana apresentaram maior autoestima e uma menor frequência de depressão. Enquanto idosos que praticam apenas uma vez por semana, não conseguem chegar a tais resultados. O que mais uma vez ressalta a importância dessa prática na prevenção de sintomas depressivos. Quanto às variáveis sexo, situação conjugal, escolaridade

e institucionalização, estas não apresentaram tanta relevância nas estatísticas. Mas, idosos do sexo masculino, com companheiro, com maior nível de escolaridade e não institucionalizados foram os que reportaram níveis superiores (TEIXEIRA et al., 2016).

A atividade física deve ser sempre considerada como uma medida não farmacológica para o tratamento da depressão. Isso porque, quando planejada e praticada de forma regular, contribui de diversas maneiras para o idoso - proporciona envolvimento psicossocial, amplia os níveis de autoestima e diminui o quadro depressivo e a probabilidade de recaída. De maneira geral, a prática desses exercícios vai contribuir para a diminuição de fatores estressantes para os idosos (TEIXEIRA et al., 2016).

Sobre esses agentes estressantes, podemos enfatizar a incapacidade funcional, aposentadoria, isolamento social e familiar, solidão, mudança de papéis sociais e morte de entes queridos. Sabe-se ainda que o sedentarismo, a incapacidade física e a dependência são as maiores adversidades da saúde associadas ao envelhecimento e, portanto, também são potenciais fatores estressantes para os idosos. Além de comprometer a mobilidade funcional, a ocorrência de estresse está relacionada com a incidência de déficits cognitivos que podem ser extremamente nocivos, reduzindo inclusive o seu senso de autoeficácia (FREITAS, 2018).

De acordo com Louise Pelletier et al. (2017), o autogerenciamento é definido como o treinamento, a aquisição de habilidades e as intervenções através das quais os indivíduos que sofrem de uma doença se cuidam para gerenciar sua doença. Os objetivos do autogerenciamento são diminuir os sintomas, melhorar a qualidade de vida e evitar recaídas ou recorrências. Pensa-se que a atividade/exercício físico melhore os sintomas de depressão e ansiedade por meio de vários mecanismos fisiológicos, bem como por seu efeito no sono, senso de domínio e interações sociais.

A cognição e o aspecto emocional assumem um papel protetor sobre a perda e qualidade de vida física na velhice. A qualidade de vida do idoso está fortemente relacionada com a autonomia e independência. (FENG, 2018).

Alterações cognitivas e sintomas depressivos podem levar a uma diminuição da capacidade funcional global. Logo, ações que promovam melhoria das funções cognitivas melhoram diretamente a autonomia e independência do idoso, o que contribuirá para uma melhor condição de saúde e qualidade de vida. Em modelos animais, está bem estabelecido o efeito neuroprotetor da prática regular de atividade física na cognição, e os estudos com humanos tendem a confirmar os benefícios da atividade física nas funções cognitivas (FENG, 2018).

A atividade física como tratamento sido considerada superior às intervenções de controle e às vezes comparável às terapias convencionais, como as terapias medicamentosas, para depressão leve e moderada. O estudo limitado sobre os efeitos do exercício como uma estratégia de tratamento para transtornos de ansiedade tem mostrado geralmente efeitos positivos do exercício, mas o impacto

(tamanho de efeito) é geralmente menor do que o observado para sintomas depressivos (PELLETIER et al., 2017).

O estudo realizado mostrou que a atividade física regular melhora os sintomas de depressão e ansiedade. Entretanto, aproximadamente 50% das pessoas diagnosticadas com esses distúrbios não se exercitavam regularmente (ou seja, pelo menos uma vez por semana), destacando uma oportunidade de melhoria nos cuidados de tais indivíduos. Embora se exercitar seja geralmente considerada uma terapia adjuvante ao tratamento clínico convencional (medicação e / ou psicoterapia) na maioria das diretrizes clínicas, a atividade física também pode ser usada como uma primeira linha de baixa intensidade, como intervenção para transtornos de humor e ansiedade leves a moderados, juntamente com outras estratégias de autogestão (PELLETIER et al., 2017).

CONCLUSÃO

A atividade física, de acordo com os artigos citados, foi considerada um tratamento efetivo contra a depressão leve e moderada. Ela se mostrou de extrema importância para o aumento da autoestima e sociabilidade dos idosos, reduzindo assim os níveis da doença, podendo até evitá-la.

Logo, é essencial a realização da atividade física durante a vida da pessoa para prevenir a depressão, além de outras doenças, e também melhorar a qualidade de vida do indivíduo. Os resultados reforçam a importância do estilo de vida ativo para prevenção de problemas de saúde mental de idosos, pois a atividade física consegue reduzir e atrasar os riscos de transtornos mentais.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, T. R. B. et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 2, p. 302-307, 2008.

FENG, Y. H. et al. Influências da Atividade Física na Cognição e na Depressão no Envelhecimento. *Arquivos Brasileiros de Educação Física*, v. 1, n. 1, p. 157-166, 2018.

FREITAS, V. et al. Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. **Revista de psicología del deporte**, v. 27, n. 4, p. 75-81, 2018.

GUMARÃES, J. M. N.; CALDAS, Célia Pereira. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, p. 481-492, 2006.

PELLETIER, L. et al. Self-management of mood and/or anxiety disorders through physical activity/exercise. **Health promotion and chronic disease prevention in Canada: research, policy and practice**, v. 37, n. 5, p. 27, 2017.

TEIXEIRA, C. M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de psicología del deporte**, v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016.