



INTERFERÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA DEPRESSÃO DA TERCEIRA IDADE: UMA BREVE REVISÃO DA LITERATURA

CHEQUER, Luísa Barros Nacif ¹; AMORIM, Daniella Souza ²; LIMA, Carolina Corrêa ³; MELLO, Liza Valim de ⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento da população promove o aumento na incidência de doenças neuropsiquiátricas, como a depressão, que é o distúrbio psiquiátrico mais prevalente em idosos, representando aproximadamente 15% da população idosa residente na comunidade¹. A depressão, definida como uma síndrome caracterizada por humor deprimido por pelo menos 2 semanas, com perda do prazer ou interesse em atividades cotidianas ², representa um problema de saúde pública, e não uma manifestação do envelhecimento fisiológico¹. Além disso, consta-se que a depressão é causadora de grandes custos socioeconômicos, com pensamentos e ideias suicidas, redução da produtividade no trabalho e aumento dos custos médicos³, sendo isso algo de extrema importância, visto que é estimado que em 25 anos a população idosa brasileira seja maior que a de crianças⁴. Desta maneira, foi evidenciado que a prática de atividades de vida diária (AVD) é um indicador da capacidade funcional dos idosos no ambiente físico e social, assim sendo, a prática dessas atividades mantém o idoso saudável e socialmente ativo. Ademais é importante na manutenção da funcionalidade e para velhice bem-sucedida, saudável ou ativa. Todavia, a capacidade funcional preservada, a autonomia e a boa capacidade de executar tarefas diárias, leva ao desenvolvimento de bons níveis de autoestima além de contribuir para a diminuição da depressão e otimiza o bem estar próprio⁵. Posto isto, o presente trabalho tem como objetivo correlacionar a importância da atividade física na terceira idade e sua aplicação na prevenção e no tratamento da depressão, evidenciando o impacto dessa patologia em idosos.

METODOLOGIA: Este trabalho integra uma breve revisão da literatura, a qual foi realizada através da busca e seleção manual de revisões bibliográficas e textos de sociedades, além de capítulos de livros que abordam o assunto. Utilizando as bases de dados do PubMed/Medline e SciELO, a pesquisa foi feita através do emprego dos termos “Depressão em idosos”, “Atividades físicas e idosos”, “Prevenção da depressão em idosos” e “Atividades físicas e depressão na terceira idade”. No processo de inclusão dos textos, os artigos do tema apresentados publicados em português e inglês, foram analisados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Quando a depressão geriátrica é negligenciada, há maior chance de deterioração das funções cognitivas (memória, concentração, raciocínio, tomada de decisões)² bem como da felicidade e prazer em geral, resultando em mais dor e sofrimento, além de influenciar diretamente em seus relacionamentos sociais⁶. Em razão disso, o reconhecimento da gravidade dessa patologia e dos fatores que contribuem para sua prevenção e tratamento faz-se imprescindível. A atividade física pelo idoso diminui a depressão por dois processos. O primeiro relaciona a questões sociais, onde há realização de atividades positivas de lazer, que resultam em um bem-estar psicológico, uma vez que há o vínculo social, conversas pessoais e fortalecimento de amizades⁷. O segundo relaciona ao humor positivo que a atividade física pode proporcionar, dando mais capacidade na hora de lidar com situações e sentimentos depressivos². As atividades físicas estão diretamente ligadas a secreção de hormônios antidepressivos, como a noradrenalina central, diminuição do eixo hipotálamo-hipófise-adrenocortical e aumento da secreção de beta-endorfinas⁸. Assim, há a manutenção de um humor positivo, diminuindo o declínio funcional⁹ e o humor negativo que está presente na maioria das depressões¹⁰. O desempenho físico diminui significativamente com o envelhecimento, contudo, a atividade física contribui para a preservação da capacidade funcional. O maior impacto positivo no desempenho físico foi evidenciado através de atividades aeróbicas e de resistência,



reforçando evidência de que o exercício, principalmente quando é feito regularmente, é capaz de melhorar a qualidade de vida dos idosos⁹.

Segundo a Declaração de Consenso², após examinar exaustivamente variadas literaturas, a atividade física tem efeitos positivos na saúde mental e no bem-estar psicológico de um indivíduo, de modo geral, também evidenciou que o exercício regular diminuiu a ansiedade, a depressão e o estresse gradualmente¹¹. Foram analisados os efeitos das atividades físicas em idosos com um transtorno depressivo maior e foi possível constar que um programa de exercícios aeróbicos regular (três vezes por semana durante 16 semanas) era eficaz no tratamento e que os efeitos eram estatisticamente equivalentes aos efeitos do tratamento da sertralina cloridrato, um antidepressivo.

Byeon relacionou e indicou, ainda, exercícios de flexibilidade, como alongamento e ioga, com a prevenção da depressão, além disso, esses exercícios melhoram a saúde mental dos idosos. Além disso foi demonstrado que através da ativação do sistema nervoso central a atividade física melhora a cognição/reconhecimento³, comprovando sua atuação não apenas na depressão mas também, possivelmente, em doenças neurodegenerativas. A depressão pode diminuir o nível de energia, levando a redução de atividade física. Por isso é importante estar presente em ambientes estimulantes, com atividades variadas, coletivas e adequadas ao perfil sociocultural, havendo melhora do desempenho em todos os âmbitos da vida pessoal do idoso através da estimulação do Sistema Nervoso Central³, como o trabalho, cognição e bem-estar, contribuindo para a continuidade da função mental e física para maior autonomia e independência funcional refletindo na melhoria da qualidade de vida e na melhor condição emocional durante o processo de envelhecimento⁹.
CONCLUSÃO: Por conseguinte, a prática de atividades físicas em idosos tem diversos pontos positivos e de modo geral faz-se imprescindível tanto para prevenção de diversas patologias como no tratamento.

A grande importância dessa questão é na facilidade e simplicidade desse “tratamento”, que se mostrou intensamente eficaz somente com a caminhada feita de maneira regular, por exemplo. A depressão afeta grande parte da população idosa e interfere na qualidade de vida e no rendimento, diminuindo o desempenho físico e a autoestima. Desta maneira foi visto que a prática regular de exercícios tem intensa influência na qualidade de vida deste grupo. A liberação de hormônios “da felicidade” contribuem para o maior rendimento corporal, favorecem a interação social e contribuem para autoconfiança, combatendo a depressão e proporcionando uma qualidade de vida satisfatória.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Francisco Breno Magalhães et al. **Transtorno depressivo no idoso: rastreamento, diagnóstico e aspectos epidemiológicos e clínicos**. Geriatr Gerontol Aging. 2013; 7 (3): 228-233. Disponível em <<https://cdn.publisher.gn1.link/ggaging.com/pdf/v7n3a12.pdf>>.
- BYEON, Haewon. **Relationship between Physical Activity Level and Depression of Elderly People Living Alone**. Int J Environ Res Saude Publica. 2019;16(20):4051. Publicado em 22 de outubro de 2019. doi:10.3390/ijerph16204051.
- AKTÜRK, Ümmühan, AKTÜRK, Semra, ERCI, Behice. **The effects of depression, personal characteristics, and some habits on physical activity in the elderly**. Perspect Psychiatr Care. 2019;55(1):112-118. doi:10.1111/ppc.12322
- GULLICH, Inês; DURO, Suelle Manjourani Silva; CESAR, Juraci Almeida. **Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil**. Rev. bras. epidemiol., São Paulo, v. 19, n. 4, p. 691-701, Dez. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2016000400691&lng=en&nrm=iso>.
- RIBEIRO, Luciana Helena Martins; NERI, Anita Liberalesso. **Exercícios físicos, força muscular e atividades de vida diária em mulheres idosas**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 8, p. 2169-2180, agosto de 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000800027&lng=en&nrm=iso>.



ALEXOPOULOS, George S. **Depression in the elderly**. *Lancet*. 2005;365(9475):1961-1970. doi:10.1016/S0140-6736(05)66665-2

EYLER, Amy A. et al. **Physical activity social support and middle-and older-aged minority women: results from a US survey**. *Social science & medicine*, v. 49, n. 6, p. 781-789, 1999. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953699001379>

BOUCHARD, Claude et al. **Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29- June 3, 1988, Toronto, Canada**. Human Kinetics Publishers, 1990. Disponível em: https://www.academia.edu/949945/Exercise_fitness_and_health_a_consensus_of_current_knowledge

SCHERRER JUNIOR, Gerson et al. **Quality of life of institutionalized aged with and without symptoms of depression**. *Rev. Bras. Enferm.*, Brasília, v. 72, supl. 2, p. 127-133, 2019. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672019000800127&lng=en&nrm=iso>.

MORGAN, Kevin et al. **Customary physical activity, psychological well-being and successful ageing**. *Ageing & Society*, v. 11, n. 4, p. 399-415, 1991. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/customary-physical-activity-psychological-wellbeing-and-successful-ageing/E556BAC275B48E5C7CA20D8452D8F5B9>.

BLUMENTHAL, James A. et al. **Effects of exercise training on older patients with major depression**. *Archives of internal medicine*, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, 1999. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/485159>>.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Depressão; Idosos.