



UniCEUB
Centro Universitário de Brasília

Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

CAMILO DE PAULA ARAÚJO
E
MATHEUS APARECIDO RODRIGUES SILVA

**A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM
IDOSOS E SUA IMPORTÂNCIA NO TRATAMENTO DA MESMA**

Brasília,
2020

CAMILO DE PAULA ARAÚJO
E
MATHEUS APARECIDO RODRIGUES SILVA

**A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM
IDOSOS E SUA IMPORTÂNCIA NO TRATAMENTO DA MESMA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília,
2020

CAMILO DE PAULA ARAÚJO
E
MATHEUS APARECIDO RODRIGUES SILVA

**A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM
IDOSOS E SUA IMPORTÂNCIA NO TRATAMENTO DA MESMA**


Trabalho de Conclusão de Curso aprovado
como requisito parcial à obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física pela
Faculdade de Ciências da Educação e
Saúde Centro Universitário de Brasília –
UniCEUB.

BRASÍLIA, 26 de novembro de 2020

BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio
Orientador



Prof. Dr. Marcelo Guimarães Bóia do Nascimento
Membro da banca



Prof.ª. Me. Hetty Lobo
Membro da banca

RESUMO

O estudo tem como objetivo verificar a influência do exercício físico na prevenção da depressão em idosos e sua importância no tratamento. Foram feitas pesquisas e leituras em revistas, artigos e livros em análise de estudos sobre: A influência do exercício físico na prevenção da depressão em idosos e sua importância no tratamento da mesma, fazendo uma revisão bibliográfica. A prática de atividade física é um antidepressivo natural no tratamento da depressão, pois impede que o indivíduo tenha pensamentos ruins sobre si ou sobre a vida, pois o mantém ocupado e focado energeticamente em uma atividade que exige muito de si mesmo. A atividade física está diretamente ligada a qualidade de vida, e a prática de atividade física pode proporcionar melhorias no cotidiano e na redução dos sintomas depressivos de idosos.

Palavras-chave: Depressão, Atividade Física, Tratamento

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento contribui diretamente para a diminuição da capacidade funcional e traz mais chances para o surgimento de doenças relacionadas à saúde mental dos idosos, afetando diretamente sua saúde e sua qualidade de vida (GARCIA et al., 2017).

De acordo com Stella et. al (2002), pela maior incidência de doenças crônico-degenerativas e às consequências das mesmas sobre a saúde mental, os idosos tendem a necessitar com mais frequência dos serviços de saúde mental do que os mais jovens. Com o aumento da idade há o aumento dos riscos para as doenças mentais (STELLA et al. 2002).

Em seu estudo, Mazo et al; (2005), expõe que fatores como a aposentadoria, a morte de amigos e parentes, cônjuge, falta de perspectiva de futuro, e a solidão podem se juntar as perdas normais da idade e desencadear manifestações dos sintomas de depressão

A depressão é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, isso se justifica pelo seu alto índice de mortalidade. Nos EUA, atinge aproximadamente 9,5% dos adultos por ano e sua incidência está em torno de aproximadamente 17% da população mundial (POZZOBON; GABRIEL, 2013).

Um dos motivos para a depressão é a obesidade, a qual hoje atinge meio milhão de pessoas do mundo e pouco mais de 15% dessas pessoas, são provenientes do Brasil, mais precisamente a população adulta (MORAES; ALMEIDA; SOUZA, 2013)

Segundo FRADE (2015) às consequências da depressão são graves e interferem nas atividades mais simples da vida cotidiana. O autor também evidencia a associação entre a qualidade de vida e a depressão, se fazendo necessário o diagnóstico mais precoce possível.

A depressão, sendo uma das maiores causas de piora da qualidade de vida e da saúde emocional, ocorre frequentemente na população geral, principalmente entre os idosos, tornando isso um problema de grande dimensão. Ainda não há na literatura dados corretos em relação aos índices de prevalência, diferentes autores sugerem valores de 1% a 10% entre idosos na comunidade e 10 a 30% de idosos em instituições de longa permanência (GUIMARÃES; CALDAS, 2006).

De acordo com Mendes et al (2020) A terapia médica e o exercício físico podem proporcionar benefícios a curto e médio prazo. O estudo do mesmo autor lista como resultados a melhora no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular; aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; e promoção da melhoria do bem-estar e do humor.

Exercícios físicos regulares estão associados à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade na população em geral. Em pessoas já diagnosticadas com depressão, a prática atividade física se mostrou eficaz na redução dos sintomas associados à depressão (GABRIEL; POZZOBON, 2013).

Segundo Teixeira (2016) a atividade física deve ser considerada como uma alternativa não farmacológica para o tratamento do transtorno depressivo.

O exercício físico planejado e praticado regularmente, ajuda com a diminuição do sofrimento do idoso com quadro depressivo, dá a oportunidade de atividades em grupo, ajudando com a parte psicossocial, melhora a autoestima e contribui com a melhora do quadro depressivo e diminui as taxas de recaída. Além disso, o exercício físico contribui para outras enfermidades que acometem os idosos relacionadas ao envelhecimento (JOSÉ et al 2002).

Observando o exposto, o objetivo geral do presente estudo é verificar a partir da análise estudos anteriores qual a influência do exercício físico na prevenção da depressão em idosos e sua importância no tratamento da mesma, sendo um meio alternativo ou coadjuvante no tratamento convencional medicamentoso.

2. METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão bibliográfica, que tem como tema A influência do exercício físico na prevenção da depressão em idosos e sua importância no tratamento da mesma, por meio de artigos de 2009 a 2020, em fontes de pesquisas de sites como Scielo, Ebsco, Repositório UniCeub e revista digital de Educação Física.

Foram realizadas leituras exploratória, seletiva, analítica e interpretativa, segundo Cervo (2007). A leitura analítica foi embasada em Souza (2018).

Pela leitura exploratória, buscou-se as informações necessárias, além de uma visão global sobre elas.

A leitura seletiva permitiu escolher o que fosse mais adequado de acordo com o objetivo do trabalho, buscando selecionar as referências compatíveis com o objetivo do trabalho.

Pela leitura analítica, crítica, buscou-se examinar os argumentos e conceitos fundamentais, observando a posição dos autores, concordando ou discordando deles (SOUZA, 2018).

Após a leitura interpretativa, última etapa de um texto e a aplicação deste ao objetivo da pesquisa, procedeu-se à operação de síntese, realizando a integração racional dos dados selecionados, em um conjunto organizado, estruturando o texto da pesquisa.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Fisiopatologia da depressão em idosos

O envelhecimento representa o conjunto de consequências ou os efeitos da passagem do tempo. Pode ser considerado biologicamente como a involução morfofuncional que afeta todos os sistemas fisiológicos principais, de forma variável. Existem evidências de que o processo de envelhecimento é de natureza multifatorial e dependente da programação genética e das alterações que ocorrem em nível celular-molecular (MORAES et al; 2010).

Os sinais de deficiências funcionais vão aparecendo de maneira discreta no decorrer da vida, sendo chamados de senescência, sem comprometer as relações e a gerência de decisões (MORAES et al; 2010).

Fechine e Trompieri (2012) trazem o envelhecimento como um fenômeno que atinge todos os seres humanos tendo como característica uma dinamicidade, progressiva e irreversível, ligada intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais. No mesmo estudo, os autores exploram as diferentes formas de caracterizar o envelhecimento, levando em consideração a diminuição das capacidades da vida diária, maior vulnerabilidade e dependência da família.

De acordo com Rodrigues (2000), a depressão tem sido bastante destacada nos últimos anos e é diagnosticada pelo psiquiatra a partir da presença de determinados sintomas que se manifestam numa certa duração, frequência e

intensidade. Ainda de acordo com a autora os sintomas vão além do humor deprimido, determinados fenômenos como alterações no sono, alterações no apetite, agitação ou retardo psicomotor, fadiga, culpa excessiva, pensamentos de morte, tentativa de suicídio e outros sintomas, definem o quadro nas suas subdivisões em Transtornos Depressivos, Transtornos Bipolares e outros transtornos do Humor.

Moraes et al (2007) explana em seu estudo que as principais características da depressão são perda de peso, sentimento de culpa, pensamentos suicidas, hipocondria, queixa de dores e, eventualmente, psicose. Segundo o autor, esses sintomas são mais acentuados em idosos do que em jovens e contribuem para declínio cognitivo e do condicionamento cardiorrespiratório nessa faixa etária.

No idoso, a depressão tem sido caracterizada como uma síndrome que abrange inúmeros aspectos clínicos. Quando diagnosticada em idades mais avançadas, geralmente está associada a doenças clínicas gerais e a anormalidades do cérebro (STELLA et al 2002).

O paciente diagnosticado com depressão tende a permanecer inativo fisicamente por muito tempo, isso traz consequências graves para o quadro clínico geral, principalmente no idoso. A inatividade física diminui a capacidade pulmonar, levando ao acúmulo de secreções nas vias aéreas, expondo o idoso a possíveis doenças respiratórias, como a pneumonia bacteriana. Somando a inatividade física e os efeitos da depressão na parte psicomotora, a desmotivação no idoso em praticar atividades físicas regularmente provoca o descontrole da pressão arterial, agravando o quadro hipertensivo e prejudicando funções cerebrais e cardíacas, além de artrose e outras patologias articulares derivadas da inatividade física (STELLA et al 2002).

Gullichl et al (2016) traz em seu estudo que a prevalência de depressão na população idosa varia de pouco mais de 2 a 50%, dependendo da escala utilizada, do local onde foi conduzido o estudo e da faixa etária incluída. Diz ainda que os fatores como: pertencer ao sexo feminino; viver sozinho; ter baixo nível socioeconômico; consumir bebida alcoólica em excesso; ser portador de doença física crônica e referir história pessoal ou familiar de depressão, são de risco e associados a incidência da depressão.

Gonçalves e Andrade (2010) mostraram em sua pesquisa que a idade, sexo, raça e atividade física são fatores relevantes na incidência de depressão e que quanto maior a idade do idoso, maiores são os sintomas da depressão. A idade e a depressão

estão ligadas à perda de capacidade funcional e a depreciação da saúde com o passar do tempo.

Definir e avaliar a depressão é uma ação difícil, ela pode estar mascarada por doença física ou algum momento de estresse emocional. Popularmente, o termo depressão tem como sinônimos tristeza e desânimo; em psiquiatria, refere-se a um sintoma, geralmente relacionado ao humor depressivo, sendo também usado para definir uma síndrome (MAZO et al 2005).

3.2 Atividade física e redução dos sintomas da depressão.

No cenário literário a respeito do tema, existe uma associação positiva entre a prática frequente de atividade física e um bem-estar psicológico maior. Entre os idosos, a assiduidade na prática de exercícios favorece a interação social, auxilia na autoconfiança na execução de atividades específicas e proporciona uma maior sensação de controle (GUMARÃES; CALDAS, 2006).

Stella et al (2002) aponta que a atividade física contribui de diferentes formas para a melhora dos aspectos clínicos e mentais do idoso com depressão, sendo a mesma associada a muitas variáveis favoráveis, como a melhora da perfusão sanguínea sistêmica e cerebral, melhorando os casos relacionados a hipertensão arterial, agindo também na melhora da capacidade pulmonar, prevenindo pneumopatias. Em relação ao ganho de massa muscular e força, a atividade física entra como responsável no ganho de força muscular e de massa óssea, prevenindo as doenças articulares que são provocadas pela inatividade física frequente dos idosos diagnosticados com depressão. Passando para o campo mental, os autores apresentam que a atividade física contribui para as relações psicossociais e ajuda na melhora das funções cognitivas, ajudando no aumento da capacidade de concentração e memória.

Gabriel e Pozzobon (2013) conduziram uma pesquisa com 40 idosos, 20 pertencentes ao grupo sedentário e 20 ao grupo que praticava atividade física, com a média de idade de 67 anos. Foi relatado que os idosos praticantes de atividade física apresentaram menor incidência de depressão em relação aos idosos sedentários. Nesse mesmo estudo, os autores relatam que o exercício físico seria o responsável pela quebra do ciclo depressivo, usando-o para substituir pensamentos e sentimentos negativos por positivos e caminhar e correr são os exercícios que mais auxiliam nos

tratamentos mais graves de depressão, sendo preferível que essas atividades sejam de longa duração e baixa intensidade, pois assim conseguimos interromper durante esse tempo os pensamentos depressivos. 2 a 4 vezes por semana é a frequência recomendado para os pacientes com depressão e fazer uma reavaliação funcional no período de 10 a 12 semanas de treino para ajustar a intensidade do exercício à medida que o paciente mostra uma melhora do condicionamento.

3.3 Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão

A prática de atividades físicas sem dúvida alguma tem um efeito enorme sobre a depressão, isso porque impede que o indivíduo tenha pensamentos ruins sobre si ou sobre a vida, pois o mantém ocupado e focado energeticamente em uma atividade que exige muito de si mesmo. Um dos efeitos antidepressivos na atividade física são a mudança de humor, uma melhora da autoestima, melhor qualidade de vida, uma melhora na energia devido a liberação hormonal e conseqüentemente uma redução dos níveis de depressão. Isso porque a atividade física dá ao depressivo uma maior capacidade de autonomia. A prática regular de atividade física pode prolongar a capacidade funcional e diminuir os efeitos negativos da depressão (TEIXEIRA 2016).

Dentro do campo fisiológico, a atividade física reduz os sintomas de ansiedade e depressão por meio da liberação de hormônios como as catecolaminas e adrenocorticotróficos e a ativação seus receptores específicos (GABRIEL; POZZOBON, 2013).

Cooper (1982) diz que fazer exercício aeróbio em intensidade moderada com uma duração ao longo de no mínimo 30 minutos pode trazer um alívio do estresse, por conta do aumento da liberação de endorfina que age no sistema nervoso, podendo assim reduzir ou prevenir transtornos depressivos.

Os benefícios da atividade física a partir da meia idade e na velhice são observados tanto individualmente, como os aspectos fisiológicos e psicológicos, e socialmente, propiciando benefícios imediatos, causando efeitos durante e após a atividade (GABRIEL; POZZOBON, 2013)

Observando o tema dentro da saúde pública, a atividade física é um meio de tratamento e prevenção de maior alcance e mais acessível a maioria da população, gerando nos idosos resultados além dos efeitos antidepressivos, levando em consideração que agem de forma positiva fisicamente e mentalmente (GUMARÃES; CALDAS, 2006)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física frequente para a melhora de sintomas depressivos em idosos deve ser observada como um recurso de prevenção dos sintomas, sendo um ponto importante, onde é necessário o aprofundamento do tema (STELLA et al. 2002).

Segundo Gabriel e Pozzobon (2006) a atividade física está diretamente ligada a qualidade de vida, e a prática de atividade física pode proporcionar melhorias no cotidiano e na redução dos sintomas depressivos de idosos.

Em seu estudo, Teixeira et al (2013) observou que os praticantes de exercícios revelaram níveis de autoestima elevados e níveis de depressão reduzidos. O autor também observou que os níveis de autoestima diminuem com a idade, enquanto os níveis de depressão aumentam.

Observa-se uma relação inversamente proporcional entre a prática de atividade física e a prevalência de transtornos mentais, ou seja, quando a prática de atividade física é presente, a presença de ansiedade ou depressão são mais baixas, evidenciando que a atividade física pode atuar na prevenção e no tratamento da ansiedade e depressão no idoso (MINGHELLI et al, 2013).

REFERÊNCIAS

Carneiro, R. S. et al. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. **Psicologia: reflexão e crítica**, 20(2), 229-237,2007

Dalla Déa, V. H. S. et al. Força muscular de idosos com e sem depressão participantes de um programa de ginástica. **Acta Ortopédica Brasileira**, 17(6), 322-325, 2009

de Moraes, E. N. et al. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Revista Medicina Minas Gerais**, 20(1), 67-73, 2010

Fechine, B. R. A., & Trompieri, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, 1(20), 2015

Frade, J. et al. Depressão no idoso: sintomas em indivíduos institucionalizados e não-institucionalizados. **Revista de Enfermagem Referência**, (4), 41-49, 2015

Gabriel, K., & Pozzobon, A. Efeito da atividade física na depressão e na qualidade de vida de idosos. **Cinergis**, 14(2) 2013.

GARCIA, L. A. A. et al. Inatividade física e depressão em idosos no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 5, n. 1, p. 66-74, 2017.

Gonçalves, V. C., & Andrade, K. L. Prevalência de depressão em idosos atendidos em ambulatório de geriatria da região nordeste do Brasil (São Luís-MA). **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 13(2), 289-299, 2010

Gulich, I. et al. Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 19, 691-701 ,2016

Gumarães, J. M. N. et al. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 9, 481-492, 2006

Mazo, G. Z. et al. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. **Rev. Bras. Cine. Des. Hum. ISSN**, 1415, 8426, 2005

Mendes, G. L., Stefani, et al. Terapêuticas convencionais e exercícios físicos relacionados à melhora de depressão em idosos: revisão sistemática. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, 3(1), 43-56, 2020

Minghelli, B. et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, 40(2), 71-76, 2013

Rodrigues, M. J. S. F. O diagnóstico de depressão. **Psicologia USP**, 11(1), 155-187, 2000

Stella, F. et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz**, 8(3), 91-98, 2002

Teixeira, C. M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos.
Cuadernos de Psicología del deporte, 16(3), 55-66. 2016