

SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA EM IDOSOS E O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA NÃO MEDICAMENTOSA

DEPRESSIVE SYMPTOMS IN THE ELDERLY AND THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY AS NON-DRUG THERAPY

Gabriel Silva Robert¹

Maria Carolina Rodrigues de Carvalho²

Helcio Serpa de Figueiredo Junior³

RESUMO: A depressão é um problema grave de saúde pública e estima-se que em todo mundo 154 milhões de pessoas sejam afetadas. Os sintomas depressivos na população geriátrica estão associados a diminuição ou perda da autonomia, além do agravamento de patologias preexistentes. Ressalta-se que a prática de atividade física apresenta diversos benefícios no tratamento não medicamentoso da doença. O presente estudo tem por objetivo compreender o processo da depressão em diferentes Estratégias de Saúde da Família (ESF) e o impacto da atividade física no tratamento dessa comorbidade. Foi realizada uma revisão de literatura com 15 artigos para avaliação da dinâmica dos quadros depressivos em diferentes ESF's e o benefício do uso da atividade física como terapia não medicamentosa como adjuvante no tratamento dos mesmos. Os artigos apontaram semelhanças das características dos idosos que participaram, com as tendências que foram observadas em outros estudos populacionais no país. Eles analisaram o impacto das atividades físicas como tratamento não farmacológico da depressão mostraram que indivíduos que são mais ativos fisicamente tem menores níveis de estresse e apresentam menos chances de desenvolverem a depressão, uma vez que os mesmos possuem mais autoestima e maiores indícios de interação social devido a prática das atividades. Conclui-se assim que a atividade física como tratamento não farmacológico adjuvante apresenta benefícios promissores na área, com evidências de melhora do humor, da funcionalidade, sociabilidade e aumento da autoestima, porém tornam-se necessários ainda estudos longitudinais posteriores para analisar melhor qual o tipo de exercício, tempo e a frequência dos mesmos.

969

Palavras-chave: Depressão. Saúde da família. Atividade física.

ABSTRACT: Depression is a serious public health problem and it is estimated that 154 million people worldwide are affected. Depressive symptoms in the geriatric population are associated with a decrease or loss of autonomy, in addition to the worsening of pre-existing pathologies. It is noteworthy that the practice of physical activity has several benefits in the non-drug treatment of the disease. This study aims to understand the process of depression in different Family Health Strategies (FHS) and the impact of physical activity in the treatment of this comorbidity. A literature review was carried out with 15 articles to assess the dynamics of depressive conditions in different FHS's and the benefit of using physical activity as non-medication therapy as an adjunct in their treatment. The articles pointed out similarities in the characteristics of the elderly who participated, with the trends that were observed in other population studies in the country. They analyzed the impact of physical activities as a non-pharmacological treatment of depression and showed that individuals who are more physically active have lower levels of stress and are less likely to develop depression, since they have more self-esteem and greater indications of social interaction due to the practice of activities. It is concluded that physical activity as non-pharmacological adjuvant treatment has promising benefits in the area, with evidence of improved mood, functionality, sociability and increased self-esteem, but further longitudinal studies are still needed to better analyze what type exercise, time and frequency.

Keywords: Depression. Family health. Physical activity.

¹Discente do Curso de Medicina da Universidade de Vassouras, Vassouras. RJ, Brasil.

² Discente do Curso de Medicina. Universidade de Vassouras - RJ, Brasil.

³ Docente do Curso de Medicina da Universidade de Vassouras, Vassouras. RJ, Brasil.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno que pode se definir através de alterações morfofuncionais progressivas e levam o indivíduo a uma desestruturação orgânica irreversível¹. Nesse contexto, a população idosa encontra-se mais vulnerável à comorbidades, principalmente transtornos mentais, dos quais a depressão encontra-se como uma das causas mais prevalentes em vários países².

Segundo a Organização Mundial da Saúde a depressão é um problema grave de saúde pública e estima-se que em todo o mundo 154 milhões de pessoas sejam afetadas^{1,3}. Além disso, essa comorbidade ainda é muito subdiagnosticada, uma vez que os próprios profissionais da saúde assumem os sintomas depressivos como sendo manifestações fisiológicas que decorrem do envelhecimento^{1,4,6}.

A prevalência dos sintomas depressivos na população geriátrica está associada a diminuição ou perda da autonomia, além do agravamento de patologias preexistentes⁴. Observa-se ainda que a depressão frequentemente é associada ao aumento dos riscos de morbimortalidade, levando a um aumento no uso dos serviços de saúde, diminuição da adesão a tratamentos terapêuticos e negligência ao autocuidado^{2,5,6}.

Tais sintomas depressivos são muito associados ao sexo feminino, a baixa renda, isolamento social, baixa escolaridade, ausência de atividades físicas, uso de medicações e atividades estressantes⁴. Nesse sentido, ao identificar a presença de depressão é preciso atuar junto a equipe multiprofissional afim de promover um tratamento efetivo para esse diagnóstico⁴.

De tal forma, diversos estudos evidenciam os benefícios da prática de atividade física no tratamento não farmacológico da depressão^{7,8,9,10}. Tais estudos apontam o exercício físico regular individualizado como responsável pelo aumento da autoestima, da capacidade funcional, melhora do humor, diminuição da ansiedade e da resposta fisiológica ao estresse^{8,9,11}. Dessa maneira torna-se evidente a necessidade do estímulo a atividade física por essa faixa etária.

Assim, o presente estudo tem por objetivo compreender o processo da depressão em diferentes Estratégias de Saúde da Família (ESF) e o impacto da atividade física no tratamento dessa comorbidade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de literatura sendo utilizados como critérios de inclusão o período de 2005 a 2020, pesquisas na plataforma Scielo e no Google Acadêmico, as palavras-chave depressão; saúde da família; atividade física e artigos de língua portuguesa e inglesa. Foram filtrados previamente vinte e cinco artigos, sendo selecionados quinze de acordo com os critérios de inclusão. Avaliou-se a dinâmica dos quadros depressivos em diferentes ESF's e o benefício do uso da atividade física como terapia não medicamentosa como adjuvante no tratamento dos mesmos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a revisão realizada, pôde-se inferir sobre os sintomas depressivos em idosos em diferentes ESF's no Brasil.

Em um estudo realizado no município de Dourados no Estado do Mato Grosso do Sul identificou-se 173 idosos com sintomatologia depressiva, relacionando tais sintomas a variáveis como baixa renda per capita, ausência de atividade econômica e baixa participação social⁴.

Foram analisados 302 indivíduos por um estudo realizado na cidade do Rio de Janeiro onde se observou características dos sintomas depressivos no grupo em estudo que se relacionavam com maior frequência dos sintomas em idosos do sexo feminino associado a baixa escolaridade e solidão⁵.

Outro estudo com 503 idosos registrou a prevalência dos sintomas depressivos nessa faixa etária associada a perda ou ausência de contato social, baixa renda per capita, isolamento e baixa escolaridade⁶.

Os artigos pesquisados que apresentaram estudos em relação a sintomatologia depressiva na população geriátrica, apontaram semelhanças das características dos idosos que participaram, com as tendências que foram observadas em outros estudos populacionais no país. Podem-se destacar a prevalência de depressão na população feminina, com atividades estressantes, em pessoas com baixa renda, baixa escolaridade e em situação de isolamento social^{4,5,6,12,13,14,15}.

Observando por um viés preventivo, os estudos que analisaram o impacto das atividades físicas como tratamento não farmacológico da depressão mostraram que indivíduos que são mais ativos fisicamente tem menores níveis de estresse e

apresentam menos chances de desenvolverem a depressão, uma vez que os mesmos possuem mais autoestima e maiores indícios de interação social devido a prática das atividades^{7,8}.

Evidenciou-se ainda que os níveis de depressão e a prática de atividade física se relacionam de forma inversa. Dessa forma, admite-se o exercício físico como fator influenciador na redução da intensidade da sintomatologia depressiva, e a depressão como fator causal que leva ao sedentarismo, inatividade e diminuição da funcionalidade^{10,12}.

Apesar de diversos estudos apontarem para os benefícios dessa prática, alguns estudos transversais ainda apontam divergências. Portanto, sugere-se que sejam feitas mais pesquisas nesse campo, por meio de estudos longitudinais que comparem mais variáveis ao longo do tempo, dada a cronicidade da depressão e para determinar o melhor tipo de exercício e suas variações para o tratamento dos sintomas depressivos¹².

CONCLUSÃO

Assim, conclui-se com o presente estudo que a depressão apresenta um grande impacto na população idosa, gerando aumento da dependência, sedentarismo e perda de qualidade de vida. Pode-se dizer ainda que a prática de atividade física como tratamento não farmacológico adjuvante apresenta benefícios promissores na área, com evidências de melhora do humor, da funcionalidade, sociabilidade e aumento da autoestima. Porém tornam-se necessários ainda estudos longitudinais posteriores para analisar melhor qual o tipo de exercício, tempo e a frequência dos mesmos. Assim podem-se buscar melhorias nos índices de qualidade de vida dessa população, utilizando um tipo de tratamento não medicamentoso adjuvante que é acessível para todas as classes sociais e pode ser implementado pelas equipes multidisciplinares nas ESF's de todo Brasil.

REFERENCIAS

1 - Silva Elisa Roesler e, Sousa Allana Resende Pimentel, Ferreira Luzitano Brandão, Peixoto Henry Maia. Prevalência e fatores associados à depressão entre idosos institucionalizados: subsídio ao cuidado de enfermagem. Rev. esc. enferm. USP [Internet]. 2012 Dec [cited 2020 Aug 25]; 46(6): 1387-1393. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000600015&lng=en.

- 2 - Meneguci J, Meneguci CAG, Moreira MM, Pereira KR, Tribess S, Sasaki JE et al . Prevalência de sintomatologia depressiva em idosos brasileiros: uma revisão sistemática com metanálise. *J. bras. psiquiatr.* [Internet]. 2019 Dec [cited 2020 Aug 25]; 68(4): 221-230. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852019000400221&lng=en.
- 3 - Lima A, Ramos J, Bezerra I, Rocha R, Batista H, Pinheiro W. Depression in the elderly: a systematic review of the literature. **Journal of Epidemiology and Infection Control** [Internet]. 2016 Apr 4; [Cited 2020 Aug 25]; 6(2): [about 7 p.]. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/6427>
- 4 - Alvarenga MRM, Oliveira MAC, Faccenda O, Cerchiari EAN, Amendola F. Sintomas depressivos em idosos assistidos pela estratégia saúde da família. *Rev Cogitare Enferm* 2010, 15(2):217-24.
- 5 - Paradela EMP, Lourenço RA, Veras RP. Validação da escala de depressão geriátrica em um ambulatório geral. *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 2005 Dec [cited 2020 Aug 25] ; 39(6): 918-923. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102005000600008&lng=en.
- 6 - Alvarenga MRM, Oliveira Maria AC, Faccenda O. Sintomas depressivos em idosos: análise dos itens da Escala de Depressão Geriátrica. *Acta paul. enferm.* [Internet]. 2012 [cited 2020 Aug 25]; 25(4): 497-503. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002012000400003&lng=en.
- 7 - Mendes GAB, Carvalho MV, Silva AMTC, Almeida RJ. Relação entre atividade física e depressão em idosos: Uma revisão integrativa. *Rev Aten Saúde, São Caetano do Sul*, 2017 v 15 (53) p 110-116.
- 8 - Teixeira CM, Nunes FMS, Ribeiro FMS, Arbinaga F, Vasconcelos-Raposo J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2016 v 16 (3) 55-66.
- 9 - Moraes H, Deslandes A, Ferreira C, Pompeu FAMS, Ribeiro P, Laks J. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul* [Internet]. 2007 Apr [cited 2020 Aug 25];29(1):70-79. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082007000100014&lng=en.io - Benedetti TRB, Borges LJ, Petroski EL, Gonçalves LHT. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Rev Saúde Pública* 2008 42(2) 302-7.
- 11 - Minghelli B, Tomé B, Nunes C, Neves A, Simões C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev. psiquiatr. clín.* [Internet]. 2013 [cited 2020 Aug 25] ; 40(2): 71-76. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832013000200004&lng=en.

- 12 – Borges DT, Dalmolin BM. Depressão em idosos de uma comunidade assistida pela Estratégia de Saúde da Família em Passo Fundo, RS. Rev bras med fam comunidade, Florianópolis, 2012 v 7(23) 75-82.
- 13 – Silva GEM, Pereira SM, Guimarães FJ, Perrelli JGA, Santos ZC. Depressão: conhecimento de idosos atendidos em unidades de saúde da família no município de Limoeiro – PE. Rev Min Enferm 2014 v 18(1) 88-93.
- 14 - Amaral, TLM et al. Multimorbidade, depressão e qualidade de vida em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família em Senador Guiomard, Acre, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2018, v. 23, n. 9 [Acessado 24 Agosto 2020] , pp. 3077-3084. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018239.22532016>.
- 15 – Oliveira MF, Bezerra VP, Silva AO, Alves MSCF, Moreira MASP, Caldas CP. Sintomatologia de depressão autorreferida por idosos que vivem em comunidade. Rev Ciência & Saúde Coletiva, 2012 17(8) 2191-2198.