

A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DEPRESSÃO: REVISÃO INTEGRATIVA

Thaís Juliana Nascimento Araújo Simões¹
Camila Dornelas²

RESUMO

O processo de envelhecimento apresenta alterações fisiológicas e progressivas inerentes a cada ser humano. A depressão é uma das doenças crônicas que mais acometem os idosos. A prática de atividades físicas vem se mostrando um grande aliado na redução dos sintomas da doença. Este trabalho objetiva avaliar a influência dos exercícios aeróbicos na melhora da qualidade de vida de idosos com depressão. Foi realizada uma revisão integrativa dos artigos estudados. Trata-se de ensaios clínicos controlados e randomizados dos anos de 2003 e 2005 com voluntários idosos acima dos 60 anos, de ambos os sexos. O primeiro estudo mostrou que os questionários que avaliaram o humor dos voluntários apresentaram uma diminuição significativa para ansiedade e depressão. O segundo estudo mostrou que houve uma redução significativa no escore da depressão no grupo de desportista. Foi possível concluir que os exercícios aeróbicos contribuem positivamente para o tratamento de idosos com depressão, melhorando a qualidade de vida e humor desses pacientes.

Palavras-chave: Idosos. Qualidade de vida. Depressão. Exercícios aeróbicos.

Data de submissão: 07/10/2019

Data de aprovação: 06/11/2019

INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de idosos vem crescendo em todo o Brasil. Foi verificado que 9,2% da população brasileira no ano de 2018 era composta por pessoas idosas e estima-se que em 2060 este índice seja de 25,5% (IBGE, 2018). O processo de envelhecimento é inevitável e apresenta alterações fisiológicas com velocidade de progressão específica em cada ser humano, podendo ser influenciada por fatores socioeconômicos, culturais, hábitos de vida diária e associação às doenças crônicas degenerativas (ESQUENAZI, D. *et al.*, 2014).

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da FMGR. E-mail: thaishjulianaaraujo@gmail.com

² Professora Orientadora do Curso de Fisioterapia da FMGR. E-mail: camila@metropolitana.edu.br

A depressão é uma das doenças crônicas que mais acometem os idosos. Os transtornos depressivos são considerados graves problemas de saúde pública devido a sua alta prevalência e consequências na saúde e nas relações sociais (MARIA, A. *et al.*, 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão vem aumentando a cada ano. Estima-se que em 2020 ela será a doença que mais proporcione incapacidades em todo o mundo. No Brasil, 6,5% da população é afetada por esse mal, correspondendo ao país da América Latina com mais casos de depressão, pois aproximadamente 11,5 milhões de brasileiros são diagnosticados com a doença.

Conforme a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V 2014), os critérios para diagnóstico de depressão são: se sentir deprimido na maior parte do tempo, diminuição do interesse, perda de prazer para realizar atividades de vida diária, se sentir inútil, dificuldade de concentração, se culpar por tudo que ocorre em volta, cansaço, perda de energia, dificuldades para dormir, problemas psicomotores como agitação ou retardo psicomotor, perda ou ganho significativo de peso (sem regime), ideias de morte ou suicídios.

A depressão no idoso pode ser considerada um dos fatores de risco para o desenvolvimento de demências. Estudos comprovam que o sexo feminino, a idade avançada e o baixo nível de escolaridade aumentam o risco da depressão em idosos. Este tipo de transtorno, além de levar à incapacidade funcional, leva também à perda progressiva da qualidade de vida (SOUSA, G. S. *et al.*, 2013; TEIXEIRA *et al.*, 2016).

O conceito de qualidade de vida está inteiramente ligado ao bem estar pessoal, autoestima, a busca pela felicidade e a capacidade funcional de cada indivíduo dentro de uma sociedade. Vale ressaltar que a qualidade de vida não está diretamente ligada só à saúde física e sim associada à saúde mental e emocional. Há diversas maneiras de interpretação de qualidade de vida, porém todas com o mesmo objetivo: a busca pela felicidade e bem estar (ANTUNES *et al.*, 2005).

Sabe-se que a atividade física tem um importante papel para recuperação, manutenção e promoção da saúde do ser humano, trazendo inúmeros benefícios para o indivíduo, tais como a redução da incidência de doenças crônicas degenerativas e melhora da qualidade de vida (SILVA, S. *et al.*, 2010).

A prática de atividades físicas vem se mostrando um grande aliado para a diminuição dos sintomas depressivos nos idosos. Um programa de atividades físicas, elaborado de acordo com as necessidades clínicas do paciente, se mostra eficaz para desenvolver modificações positivas na vida social, na autoestima e na autoconfiança.

De acordo com a literatura, há diversos tipos de exercícios físicos, dentre eles os exercícios aeróbicos, que vêm sendo utilizados como tratamento da depressão associados ao tratamento medicamentoso, contribuindo para uma melhora mais rápida do quadro clínico dos pacientes com depressão (IVANSKI, V., 2014).

Durante a realização dos exercícios aeróbicos o corpo libera um hormônio chamado endorfina que tem por características o alívio da dor e a sensação de prazer, estando relacionadas ao aumento do fluxo sanguíneo e da oxigenação do sistema nervoso central (TEIXEIRA, *et al.*, 2015).

Há modalidades distintas de exercícios aeróbicos, podendo ser realizado o que mais se adequa com a condição física e funcional de cada idoso. Os exercícios de caminhada, corrida e pedalada são mais aceitos, pois geralmente são realizados ao ar livre, e do ponto de vista dos idosos são mais agradáveis (IVANSKI, V., 2014).

Diante dos dados apresentados, este trabalho tem como objetivo verificar a influência dos exercícios aeróbicos na melhora da qualidade de vida de idosos com depressão. A população de idosos diagnosticados com depressão vem crescendo a cada ano e tratamentos que possam contribuir para a melhora do quadro clínico, como os exercícios aeróbicos, que são de baixo risco, baixo custo e fácil acesso, são importantes para a prevenção e associação com o tratamento medicamentoso.

MATERIAIS E METÓDOS

Foi realizado um estudo do tipo revisão integrativa referente à influência dos exercícios aeróbicos na melhora da qualidade de vida de idosos com depressão. Na etapa de busca dos artigos científicos foram utilizadas as seguintes bases de dados: Pubmed, Lilacs e Scielo. Os descritores utilizados para as pesquisas no Pubmed foram os seguintes: Comprehensive Health Care, Quality of Life, Depression, Exercise e que estão de acordo com o MESH. A chave de busca utilizada nesta base de dados foi: "comprehensive health care" [MeSH Terms] AND "depressive disorder" [MeSH Terms] OR "depression" [MeSH Terms] AND "exercise" [MeSH Terms].

Na base de dados Lilacs os descritores utilizados foram: idosos, qualidade de vida, depressão, exercícios aeróbicos, e estavam de acordo com o DECS. Teve como chave de busca: "IDOSOS" [PALAVRAS] and "DEPRESSÃO" [palavras] and "EXERCÍCIOS AEROBICOS" [palavras]. Na base de dados Scielo os descritores utilizados foram: idosos, qualidade de vida, depressão e exercícios aeróbicos. A chave de busca foi: IDOSO [Todos os

índices] and DEPRESSAO [Todos os índices] and ATIVIDADE FISICA [Todos os índices].

Não foram incluídos limites de pesquisas nas buscas dos artigos por meio das três bases de dados. Durante a pesquisa nas bases de dados foram encontrados 98 artigos que possivelmente entrariam na revisão integrativa. Posteriormente, foi realizada a fase de seleção dos artigos, constituída por duas etapas:

A primeira etapa foi estabelecida pela leitura dos títulos e resumos, de forma independente, por duas pesquisadoras, com base nos critérios de elegibilidade. Foram critérios de inclusão: tipo de estudo, ensaio clínico randomizado e controlado, voluntários com idade superior a 60 anos, diagnóstico de depressão, exercícios aeróbicos, avaliação de qualidade de vida. Foram critérios de exclusão: artigos que não são realizados com seres humanos, voluntários com outras patologias associadas que sejam limitantes, voluntários com déficit cognitivo, com marcha dependente ou que utilizem órteses ou outros dispositivos de auxílio para locomoção. Nesta etapa, 13 artigos foram selecionados para análise completa e estavam de acordo com os critérios de inclusão. Houve duas discordâncias na análise entre o primeiro e o segundo leitor. Em reunião com o terceiro leitor foi realizada a concordância final, seguindo os critérios de elegibilidade pré-definidos.

Na segunda fase da seleção foi realizada a leitura completa dos artigos. Foi verificado que 11 deles não estavam de acordo com os critérios de inclusão e, após todas as etapas, apenas dois artigos eram elegíveis para compor esta revisão sistemática.

RESULTADOS

O primeiro artigo estudado foi de Antunes, M. *et al.* (2005). Trata-se de um ensaio clínico publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria. Nesta pesquisa foram selecionados 46 voluntários com idade entre 60 e 75 anos, do sexo masculino, divididos em dois grupos: o grupo controle, com 23 voluntários; e o grupo experimental, também com 23 integrantes. Como intervenção foi solicitada ao grupo controle a não variar suas atividades cotidianas e a não participar de nenhum programa de condicionamento físico. No grupo experimental os voluntários participaram de um treino de condicionamento aeróbico com uso do cicloergômetro em dias alternados (3 vezes por semana), por um período de 6 meses. Inicialmente, as sessões duravam em média 20 minutos, evoluindo gradualmente para no máximo 60 minutos (Tabela 1).

O estudo usou como ferramenta de avaliação o Mini Exame do Estado Mental (MMSE), GDS (Geriatric Depression Scale), IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger), Questionário Genérico para Avaliação do Estudo de Resultados de Qualidade

de Vida SF-36, traduzido e validado para população brasileira. Após reavaliação o estudo mostrou que os questionários que avaliaram o humor dos voluntários mostraram uma diminuição significativa para ansiedade e para depressão. Para ansiedade, mudando do nível de médio para baixo, e para depressão com o seguinte valor: $p < 0,01$ (Tabela 2).

O segundo Artigo selecionado foi de Cheik, C. *et al.* (2003) que tem como tipo de estudo um ensaio clínico controlado, publicado na Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Para avaliação foram selecionados 54 voluntários acima dos 60 anos de idade, de ambos os sexos, divididos em 3 grupos. O grupo A (controle) era formado por 7 homens e 11 mulheres, orientados a não realizar nenhuma atividade física e não mudar seus hábitos de vida. O grupo B (desportistas) era formado por 8 homens e 10 mulheres que realizaram a prática de exercícios físicos regularmente, sendo o programa individualizado, 3 vezes por semana, com intensidade e volume de acordo com a avaliação fisiológica. O grupo C era formado por 7 homens e 11 mulheres que praticavam hidroginástica recreativa três dias por semana, em dias alternados (Tabela 1).

A pesquisa usou as seguintes ferramentas de avaliação: Inventário de Beck de Depressão (Beck Depression inventory) e IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger). O estudo mostrou que houve uma redução significativa no escore da depressão nos três grupos, sendo que no grupo de desportistas houve uma mudança na classificação dos escores, passando de depressão leve para normal. Os outros grupos permaneceram em depressão leve. O grupo de desportistas também mostrou redução de ansiedade na reavaliação do questionário idate-estado após um período de quatro meses de participação do programa de exercícios físicos. O estudo afirma que, embora os testes tenham mostrado uma tendência à redução nas escalas de depressão e ansiedade, elas não se mostraram significativas (Tabela 2).

Tabela1- Características dos estudos elegíveis para revisão em ordem cronológica

Autor/ ano	Título do artigo	Tipo de estudo/ amostra	Objetivos	Resultados	Conclusão
ANTUNES, M. <i>et al.</i> , 2005.	Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program.	46 Ensaio clínico	Examinar os efeitos de um programa de resistência à intensidade do Limiar Ventilatório (VT-1) nas pontuações para depressão, ansiedade e qualidade de vida em idosos.	O estudo revelou que o grupo experimental obteve redução dos escores de depressão e ansiedade e aumento da qualidade de vida, enquanto que no grupo controle não foram observadas alterações.	O programa de exercício em bicicleta ergométrica na intensidade do VT-1 é suficiente para promover modificações favoráveis nos escores indicativos de depressão e ansiedade e melhorar a qualidade de vida de idosos.
CHEIK, C. <i>et al.</i> , 2003.	Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.	54 Ensaio clínico controlado	Avaliar a influência do exercício físico programado e da atividade física como atividade de lazer nos aspectos psicológicos (índice indicativo para depressão e ansiedade em idosos com mais de 60 anos.)	Houve uma redução significativa no score da depressão nos três grupos. Inventário de Beck Idade estado e traço (anova, [F = 1,06 p<0,35]; [f(2,52)=0,72 p<0,48]; [F (2,51=2,61 p<0,08].	Os resultados confirmaram uma redução na depressão. O mesmo não foi capaz de atingir um estágio de ausência da doença.

Tabela 2 - Descrição das ferramentas de avaliação e intervenções utilizadas nos artigos selecionados para revisão integrativa

Autor/ano	Título do artigo	Avaliações	Intervenções
ANTUNES, M. <i>et al.</i> , 2005.	Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program	Mini Exame do Estado Mental (MMSE); GDS (Geriatric Depression Scale); IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger); Questionário genérico para Avaliação do Estudo de Resultados de Qualidade de Vida SF-36 (Traduzido e validado para população brasileira).	Divisão em 2 grupos: controle e experimental. Grupo controle orientado a não variar suas atividades cotidianas, e não participar de programa de condicionamento físico. Grupo experimental participou do programa de condicionamento aeróbico em dias alternados, três vezes por semana, por seis meses, com duração de 20 minutos inicialmente, aumentando gradualmente para 60 minutos com uso de cicloergômetro.
CHEIK, C. <i>et al.</i> , 2003.	Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.	Inventário de Beck de depressão (Beck depression inventory); IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger.)	Grupo A (controle), orientados a não realizar nenhuma atividade física e não mudar seus hábitos de vida. Grupo B (desportistas), realizaram prática de exercícios físicos regularmente, 3 vezes por semana, com intensidade e volume de acordo com avaliação fisiológica. Grupo C (hidroginástica recreativa), três dias por semana em dias alternados.

Fonte: as autoras

DISCUSSÃO

Na análise dos trabalhos, o ensaio clínico randomizado revela ser um tipo de estudo com mais rigor metodológico para demonstração de novas evidências científicas, principalmente se tratando da área de saúde. Apesar de demonstrarem possíveis variáveis,

esse tipo de estudo compara duas ou mais intervenções que são controladas e aplicadas pelos pesquisadores, de forma aleatória, nos grupos participantes (SOUSA, 2013).

No estudo de Antunes *et al.* (2005) foi observado que não houve diferenças significativas entre os grupos. A análise não detectou diferenças entre os grupos estudados na condição pré-intervenção, porém os questionários que avaliaram o humor dos pacientes mostram uma redução significativa no traço de ansiedade e depressão. Para ansiedade, o nível dos pacientes do grupo experimental mudou de médio para baixo; para depressão, o resultado passou de $[p=0,01]$ para $[p = 0,03]$, mostrando uma redução significante da depressão nos voluntários.

Alguns estudos comprovam que o exercício físico regular é benéfico para depressão e ansiedade, podendo afirmar que o idoso que pratica exercício físico terá menos chance de desenvolver depressão em relação aos idosos que não praticam nenhum tipo de atividade física (CALDERON, T. *et al.*, 2015).

Cheik *et al.* (2003), ao realizar uma análise intragrupos, constatou que no escore indicativo para depressão, obtido pelo Inventário de Beck, confirmou uma redução significativa nos três grupos. Porém, no grupo classificado como desportistas, houve uma mudança de depressão leve para normal. Os demais grupos se mantiveram na classificação de depressão leve.

Alguns estudos afirmam que o exercício aeróbico realizado com intensidade moderada, com duração média de 30 minutos, causa alívio do estresse ou tensão devido ao aumento do hormônio denominado endorfina que age no sistema nervoso, reduzindo o estresse, podendo assim prevenir ou reduzir os transtornos depressivos. (STELLA, F. *et al.*, 2002).

O Colégio Americano de Medicina Desportiva – ACMS (2011) preconiza atividade aeróbica para a população idosa acima dos 65 anos com intensidade de 40% a 60% da frequência cardíaca de reserva, com duração de 20 minutos, e frequência de duas a três vezes por semana. Alguns artigos de revisão afirmam que atividades como caminhada e corrida são as mais utilizadas para níveis graves de depressão. (MORAES *et al.*, 2007).

Antunes *et al.* (2005) concluiu em seu estudo que um programa de exercícios físicos com carga e uso de cicloergômetro foi suficiente para demonstrar alterações favoráveis nos escores de depressão e ansiedade, melhorando a qualidade de vida dos idosos, sugerindo que o exercício físico regular é uma das alternativas não medicamentosas para o tratamento da depressão.

Cheik *et al.* (2003) afirmam que as atividades de lazer não se mostraram com nível de redução satisfatório para os escores de depressão e ansiedade. Porém no grupo de desportistas foram obtidos resultados satisfatórios com a prática de exercícios físicos regulares com frequência, duração, volume e intensidade previamente estabelecidos, passando de levemente depressivos para não depressivos.

As limitações encontradas neste estudo foram relacionadas à forma de acompanhamento de um grupo para outro, já que não foram todas iguais. A quantidade de artigos encontrados para esta revisão sugere que novas análises sobre os estudos sejam realizadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados neste estudo revelam que os exercícios aeróbicos contribuem positivamente para o tratamento de idosos com depressão, melhorando a qualidade de vida e humor desses pacientes.

Embora os artigos estudados não abordem o protocolo específico e detalhe melhor as intervenções, fica evidente que atividades como pedalar, realizar caminhadas e fazer exercícios com auxílio do cicloergômetro contribuem para a melhora da depressão e são mais aceitas pelos idosos.

Os estudos também revelam que idosos com diagnóstico de depressão que praticam algum tipo de exercício físico são beneficiados, reduzindo o nível de depressão, diferente dos resultados encontrados em idosos que não praticam nenhum tipo de exercício físico.

Os achados nesta revisão integrativa podem contribuir para novas pesquisas, tendo em vista a limitação de estudos nesta área e a importância que a fisioterapia tem na contribuição de uma melhor qualidade de vida para a população idosa.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, M. *et al.* Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo: v. 27, n. 4, p. 266-71, 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462005000400003. Acesso em: 12 abr. 2019.

ACMS. **Colegio Americano de Medicina Desportiva**. 2011. Disponível em: http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/08/consensoposicionamento_envelhecimento_af_1998.pdf. Acesso em: 13 jun. 2019.

CALDERON, T. *et al.* Atuação da atividade física regular na ansiedade e depressão em idosos. **Encontro nacional de ensino, pesquisa e extensão**. São Paulo: v. 7, n. especial, p. 25-31, 2015. Disponível em: <http://www.unoeste.br/site/enepe/2015/suplementos/area/Vitae/Fisioterapia/ATUA%C3%87%C3%83O%20DA%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20REGULAR%20NA%20ANSIEDADE%20E%20DEPRESS%C3%83O%20EM%20IDOSOS.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2019.

CHEIK, C. *et al.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Uberlândia: v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/509/534>. Acesso em: 12 abr. 2019.

STELLA, F. *et al.* Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Departamento de Educação Física (UNESP)**. Rio Claro: v. 8, n. 3, p. 91-8, 2002. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2544.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2019.

ESQUENAZI, D. *et al.* Aspecto fisiopatológico do envelhecimento humano e quedas em idosos. **R. Hupe**. Rio de Janeiro: v. 13, n. 2, p. 11-20, 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/JULIANA/Downloads/v13n2a03.pdf>. Acesso em: 04 jun. 2018.

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/> Acesso em: 10 dez. 2018.

IVANSKI, V. **Depressão e atividade física**. Disponível em: http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/VivianeOliveira.pdf. Acesso em: 05 dez. 2018.

MARIA, A. *et al.* Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela estratégia de saúde da família. **R. J. Bras. Psiquiatr**. Minas Gerais: p. 103-199, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v67n2/0047-2085-jbpsiq-67-2-0101.pdf>. Acesso em: 05 dez. 2018.

DSM. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 2014. Disponível em: <http://www.tdahmente.com/wp-content/uploads/2018/08/Manual-Diagn%C3%B3stico-e-Estat%C3%ADstico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2018.

MORAES, *et al.* O exercício físico no tratamento da depressão no idoso: uma revisão sistemática. **Ver. Psiquitr**. Rio de Janeiro: p. 70-79, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010181082007000100014&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em : 12 jun. 2019.

OMS. **Organização Mundial da Saúde**. 2017. Disponível em: <https://www.who.int/portuguese/countries/bra/pt/>. Acesso em: 05 ago. 2018.

SOUSA, G. S. *et al.* Circunstâncias que envolvem o suicídio de pessoas idosas. **Pernambuco R. Interface Comunicação e Saúde**. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/icse/v18n49/1807-5762-icse-1807-576220130241.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2018

SILVA, S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **R. Ciênc. Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro: v. 5, n. 1. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100017. Acesso em: 05 fev. 2019.

TEIXEIRA, C. M. *et al.* Atividade física, autoestima e depressão em idoso. **Cuadernos de Psicología del Deporte**. v.16, n.3, p. 55-66, 2016. Disponível em: http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v16n3/psicologia_deporte5.pdf. Acesso em: 05 dez. 2018.