

Atividade Física e Nível de Depressão em Idosas

Physical Activity and Depression Level in Elderly

DANIELA BARCELOS DE SOUZA¹
ANDREY JORGE SERRA²
FRANK SHIGUEMITSU SUZUKI³

RESUMO

Objetivo: Sabendo-se que essa diminuição da capacidade funcional é um dos fatores causadores da depressão em idosos, o presente estudo tem como objetivo verificar a influência da prática de exercícios físicos na ocorrência de sinais sugestivos de depressão geriátrica. *Materiais e Métodos:* Os dados foram coletados por meio de uma entrevista estruturada utilizando a Escala Geriátrica de Depressão (YESAVAGE, 1983). *Resultados:* Das 15 idosas entrevistadas, conforme pontuação da Escala Geriátrica de Yesavage, 12 apresentaram grau normal (80%), 3 depressão média (20%) e nenhuma depressão moderada/severa (0%). Os dados coletados mostraram uma possível afirmação de que a prática de exercícios físicos regulares contribui de forma positiva para diminuir os níveis de depressão em idosas, pois o indivíduo ativo apresenta um menor risco de desenvolver doenças, devido à prática propriamente dita e também ao convívio social. *Conclusão:* Desta forma conclui-se que a partir dos dados coletados, a prática de atividade física, possivelmente contribui para uma melhora na capacidade funcional e ao mesmo tempo reduzindo os níveis de depressão geriátrica.

DESCRIPTORIOS

Idosos. Envelhecimento. Atividade Física.

SUMMARY

Introduction: In the last 50 years, it has been having a significant increase in the elderly population, which is a group of people that face physical condition decline due to changes occurring in their bodies throughout the years. *Objective:* Knowing that such a decrease in functional capacity is one the factors causing depression in the elderly, this study aims to determine the influence of physical exercise in the occurrence of signs suggestive of geriatric depression. *Materials and Methods:* Data were collected through a structured interview using the Geriatric Depression Scale (Yesavage, 1983). *Results:* From the 15 elderly interviewed, according to Yesavage Geriatric Scale scores, 12 had normal level (80%), 03 presented mild depression (20%), and no moderate / severe depression was observed (0%). Data collected have showed that the practice of regular physical exercise contributes positively to lower depression levels in elderly women, because the active individual presents a lower risk of developing diseases due to the practice itself and also to social life. *Conclusion:* Thus, it may be concluded that physical activity possibly contributes to an improvement in functional capacity while reduces levels of geriatric depression.

DESCRIPTORS

Elderly. Aging. Physical activity.

1 Graduanda em educação física Universidade Nove de Julho (UNINOVE), São Paulo/SP, Brasil.
2 Professor Doutor Pesquisador da Universidade Nove de Julho (UNINOVE), São Paulo/SP, Brasil.
3 Professor Mestre da Universidade Nove de Julho (UNINOVE), São PauloSP, Brasil.

A população brasileira vem envelhecendo em um processo rápido nas últimas décadas. Nos últimos 50 anos percebe-se um aumento significativo nessa população de idosos, uma parcela de pessoas que devido a alterações ocorrentes em seus corpos pelo passar dos anos, tem suas condições físicas diminuídas (SOUZA *et al.* 2009).

Envelhecer promove alterações biológicas, psicológicas e sociais no indivíduo, sendo que tudo isso é um processo natural da vida. Todas essas transformações variam de acordo com as características genéticas, fatores externos, como modo de vida e hábitos de cada pessoa.

O estilo de vida de uma pessoa desde jovem, como alimentação saudável, prática de atividade física regular, ocupações, são fatores que influenciam de forma significativa a qualidade de seu envelhecimento (QUADROS *et al.* 2008).

Segundo os autores, dentre as mudanças que ocorrem com o avanço da idade a que mais atinge a vida dos idosos é a diminuição da capacidade funcional, a qual acarreta maior dificuldade em realizar tarefas diárias antes feitas independentemente. Essa diminuição da independência traz para a população idosa casos de depressão, que consiste em uma série contínua de fenômenos psiquiátricos que levam a um distúrbio tanto da área afetiva quanto do humor, com forte impacto funcional.

De natureza multifatorial, a depressão envolve diversos aspectos de ordem biológica, psicológica e social, sendo que estes aspectos estão ligados a perdas, doenças, carências, abandono, dificuldade de adaptar-se a esta etapa da vida (SOUZA *et al.*, 2009).

Por todos os danos que a depressão acarreta, é considerada em estudos como um problema de saúde pública, e embora seja uma condição clínica frequente nos idosos, a sua identificação clínica não é uma tarefa simples, devido a diversidade de fatores que atuam em conjunto. Dessa forma, a atividade física vem sendo recomendada para auxiliar no tratamento desses transtornos depressivos.

Dentre todos os danos que a depressão acarreta as principais consequências são a perda da autonomia, o agravamento de patologias já existentes, aumento do risco de suicídio, redução da qualidade de vida. Assim a prática de atividade física regular contribui elevando a autoestima do idoso e promovendo reequilíbrio emocional, contribuindo a uma menor tendência a estados depressivos e pode contribuir para auxiliar o idoso a enfrentar os desafios que aparecem nas dimensões biopsicossociais do processo de envelhecimento (FREITAS *et al.*, 2007).

O exercício físico pode vir como uma opção de

tratamento não farmacológico a estes problemas e a muitos outros relacionados com o envelhecimento, se fazendo presente como uma forma de preservação ou até mesmo de renovação de habilidades supostamente perdidas ou em declínio (QUADROS *et al.*, 2011).

A atividade física regular pode proporcionar auxílio no tratamento da depressão, além de exigir do praticante um comprometimento ativo, melhorando a confiança em si mesmo, as adaptações metabólicas e capacidades funcionais. O exercício físico regular reduz o risco da diminuição funcional e da mortalidade e um programa de exercícios moderados melhora a saúde física e psicológica (PEREIRA *et al.*, 2006).

Idosos fisicamente ativos podem interagir mais e estabelecer relações com aqueles que entram em contato em razão da própria atividade física, melhorando assim sua interação na sociedade (DIAS, 2005).

Os benefícios associados com a atividade física e o exercício regular contribuem para um estilo de vida independente e mais saudável, melhorando muito a capacidade funcional e o estilo de vida nesta população. Dessa forma o presente estudo tem como objetivo verificar a influência da prática de exercícios físicos na ocorrência de sinais sugestivos de depressão geriátrica.

MATERIAL E MÉTODOS

Foram entrevistadas 15 idosas com idade de 65,33 \pm 8,37, com histórico de atividade física presente nos meses antecedentes, praticantes de um programa de treinamento resistido e aeróbio em academia, frequência de três vezes por semana. Os voluntários após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foram submetidos a um questionário realizado através de entrevistas individuais no próprio local da prática localizado na zona norte da cidade de São Paulo. Aprovado pelo Comitê de Ética sob número de protocolo 394875.

O protocolo utilizado foi a Escala de Depressão Geriátrica (YESAVAGE, 1983), validada por STOPPE *et al.*, (1994), mais conhecida como *Geriatric Depression Scale* (GDS), desenvolvida, há mais de 20 anos, especificamente para avaliar idosos.

Optou-se pela versão completa com 30 questões fechadas tanto pela facilidade de aplicação como pelas evidências sobre sua validade para rastreamento de quadros depressivos.

De acordo com a soma das pontuações das respostas compatíveis com depressão, a avaliação é classificada de 0-10 pontos como normal, 11-20 como depressão média e 21-30 depressão moderada/severa.

Este instrumento é muito utilizado para a detecção

do nível de depressão em idosos, tanto no contexto clínico quanto em pesquisas (PINHO *et al.*, 2009). Recomendado pela Organização Mundial da Saúde/ CID-10, além de oferecer medidas válidas e confiáveis para a avaliação de sinais sugestivos de depressão geriátrica (SOUZA *et al.*, 2009).

RESULTADOS

No presente estudo, das 15 idosas entrevistadas, conforme pontuação da Escala Geriátrica de Yesavage, 12 apresentaram grau normal (80%), 3 depressão média (20%) e nenhuma depressão moderada/severa (0%).

Ao comparar estes resultados com o estudo de MAZO *et al.*, (2005), que possui a amostra composta de homens e mulheres ativos e participantes de um programa de atividade física, foi verificado também que a maioria dos idosos (91%) não apresentou respostas depressivas, de acordo com a escala.

As idosas entrevistadas em nosso estudo que se classificaram como grau normal obtiveram pontuações que variam de 0 a 10 pontos e as idosas que se classificaram como grau médio, variam de 14 a 16 pontos, de acordo com a pontuação da escala. Mesmo as idosas que apresentaram sintomas de depressão, possuem como grau médio. Segundo STOPPE *et al.*, (1994), a nota de corte para a Escala Geriátrica de Depressão é 9 pontos e que, acima deste valor, é significativa a presença de sintomas de depressão, ainda que o diagnóstico desta doença deva ser clínico.

Dentre as idosas entrevistadas, 53% apontaram sinais de depressão com relação às questões de abandono e interesse em suas atividades, o medo de que algo mal aconteça, além também da preocupação com o futuro. No estudo de MAZO *et al.*, (2005), dentre os idosos que apresentaram sinais de depressão relacionaram-se as questões que tratavam da memória e

raciocínio não estarem claros como costumavam ser, a dificuldade em tomar decisões, a falta de esperança em relação ao futuro, da pouca energia e de serem pouco animados na maior parte do tempo, mas que apesar disto, continuam participativos no grupo de atividade física do referente estudo.

QUADROS *et al.*, (2008), em seu estudo constatou nos grupos de idosos analisados que em ambos os gêneros nota-se uma importante presença de sintomas de depressão e que tais sintomas podem influenciar negativamente o nível de atividade física que em seu estudo está muito baixo tanto para os homens quanto para as mulheres, reforçando a questão de que a prática de atividade física pode auxiliar no tratamento de depressão geriátrica.

Assim, conforme a literatura mostra, idosos praticantes de atividade física tendem a adquirir melhoras físicas, sociais e psicológicas e também a reduzir sinais sugestivos de depressão geriátrica (CHEIK *et al.* 2003; FERRARI *et al.*, 2007; GARCIA *et al.* 2006; MAZZO *et al.*, 2005; GUIMARÃES *et al.*, 2006).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração os resultados obtidos neste estudo especificamente, percebe-se, que os idosos que participam de programas de exercício físico não apresentam níveis de depressão severa, acreditamos que o convívio em grupo pode ser um fator determinante para obtenção destes níveis, não podemos afirmar se existe alguma explicação fisiológica, pois não foi o objetivo deste estudo.

Espera-se que o número de estudos com relação a este grupo aumente em qualidade para que assim possam auxiliar a uma melhora na qualidade de vida desta população que aumenta a cada ano.

Referências

- CHEIK NC, REIS IT, HEREDIA RAG, VENTURA ML, TUFIK S, ANTUNES HKM, MELLO MT. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *R. Bras. Ciên. e Movim.*, 11(3):45-52, 2003.
- DIAS VK, SCHWARTZ GM. O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. *R. Dig. de Buenos Aires*,10(87):1, 2005
- FERRARI JF, DALACORTE RR. Uso da Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage para avaliar a prevalência de depressão em idosos hospitalizados. *R. Scient. Med.*, 17(1):3-8, 2007.
- FREITAS CM, SANTIAGOMS, VIANAAT, LEÃOAC, FREIRE C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *R. Bras. de Cineantrop. e Desemp. Hum.*, 9 (1):92-100, 2007.
- GARCIA A, PASSOS A, CAMPO AT, PINHEIRO E, BARROSO F, COUTINHO G, MESQUITA LF, ALVES M, FRANCO AS. A depressão e o processo de envelhecimento. *R. Ciên. e Cog.*, 7(1):111-121, 2006.

6. GUIMARÃES JMN, CALDAS CP. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *R. Bras. de Epidemiol.*, 9 (4): 481-492, 2006.
7. MAZO GZ, GIODA FR, SCHWERTNER DS, GALI VLB, GUIMARÃES ACA, SIMAS JPN. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. *R. Bras. Cine. Des. Hum.*, 7(1):45-49, 2005.
8. MOTA J, RIBEIRO JL, CARVALHO J, MATOS MG. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *R. Bras. de Ed. Física Esp.*, 20(3):219-225, 2006.
9. PEREIRALA, PEREIRA AVS, MORELLI GAS. A importância do lazer na terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. *R. Dig. de Buenos Aires*, 11(98):1, 2006.
10. PINHO MX, CUSTÓDIO O, MAKDISSE M, CARVALHO ACC. Confiabilidade e Validade da Escala de Depressão Geriátrica em Idosos com Doença Arterial Coronariana. Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2009.
11. QUADROS AC, LAMONATO ACC, GOBBI S. Nível de escolaridade não influencia nível de atividade física em idosos. *R. Motriz*, 17(1):202-208, 2011.
12. QUADROS AC, SANTOS RF, LAMONATO ACC, TOLEDO, NAS, COELHO FGM, GOBBI S. Estudo do nível de atividade física, independência funcional e estado cognitivo de idosos institucionalizados: análise por gênero. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 2(1):39-50, 2008.
13. SOUZA A LF, FONSECA DMC, ALMEIDA GSC, GOMES OE, POLESE JC, SILVA SL, FILHO RGT. Frequência de suspeita de depressão em idosos atendidos em um ambulatório de gerontologia de Belo Horizonte. *Conscientiae Saúde*, 8(4):627-633, 2009.
14. STOPPE JA, JACOB WF, LOUZÃ MRN. Avaliação de depressão em idosos através da "Escala de Depressão em Geriatria": resultados preliminares. *Revista ABP – APAL.*, 16(4):149-153, 1994.
15. YESAVAGE JA, BRINK T L, ROSE TL, LUM O, HUANG V, ADEY M, LEIRER VO. Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17(1):37-49, 1983.

Original submetido em 14/Jun/2011
Versão Final apresentada em 01/Out/2011
Aprovado em 20/Out/2011

Correspondência
Daniela Barcelos de Souza
Rua João Pássaro, 145 – Parque São Domingos
São Paulo – SP - Brasil
05.126-080
Email: dadbs@ig.com.br