

CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE IDOSOS COM TRANSTORNO DEPRESSIVO

Fernanda dos Santos Ramos¹

Sinara Lazzarin²

Juliana Carmona Predebon³

Resumo

O envelhecimento é um processo natural contínuo, de alterações fisiológicas progressivas. O interesse pelo tema depressão em idosos tem crescido bastante devido ao aumento de pessoas nesta faixa etária da população. De acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) de 1940 a 2016, a expectativa de vida do brasileiro subiu mais de 30 anos. Dentre os diversos transtornos de saúde que podem afetar os idosos, a depressão está presente. Estes pacientes têm diminuição da qualidade de vida semelhante a pacientes com doenças físicas crônicas e, se não tratados, apresentam dificuldades psicossociais persistentes. Neste estudo buscou-se investigar se a prática de atividades físicas pode ser aliada no tratamento da depressão em idosos, se pode ajudar na redução de ingestão de medicamentos e conhecer a opinião dos idosos acerca dos resultados da prática de exercícios físicos. Os resultados demonstraram que a atividade colabora para socialização, oferece benefícios corporais e fisiológicos, e os participantes tendem a ter uma redução significativa nos níveis de depressão. A partir deste contexto que também verificamos se a prática dos exercícios pode ou não contribuir para a diminuição de gastos com medicamentos.

Palavra-chave: Idosos; atividade física; depressão.

¹Acadêmico (a) do curso de Administração, cursando a disciplina de Instrumentalização Científica na Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) campus Guaíba 2017/2.

²Acadêmico (a) do curso de Psicologia, cursando a disciplina de Instrumentalização Científica na Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) campus Guaíba 2017/2.

³ Professor (a) da disciplina de Instrumentalização Científica na ULBRA campus Guaíba 2017/2.

Introdução

O envelhecimento está relacionado a um processo natural e independe de doenças externas ou fatores ambientais, sendo assim, o envelhecimento é um processo contínuo durante o qual ocorre declínio progressivo de todos os processos fisiológicos (NÓBREGA et al, 1999).

As mudanças decorrentes dessa fase da vida fazem da velhice um período de grande necessidade de ajustamento emocional. Dados na literatura (STRAWBRIDE et al, 2002) mostram que cerca de 3% da população sofre com os transtornos mentais severos e 12% da população necessita de atendimento relacionado às questões de saúde mental.

Dentre os diversos transtornos que podem afetar os idosos, a saúde mental merece atenção especial (REYS et al, 2006), ressaltando-se ainda o fato de que a depressão é considerada um dos maiores problemas de saúde pública, com incidência de aproximadamente 17% na população mundial (STRAWBRIDE et al, 2002) e interferência direta na morbidade e mortalidade dos indivíduos já diagnosticados.

Embora a doença possa afetar pessoas em qualquer fase da vida, alguns estudos indicam que os sintomas são altamente prevalentes nas fases tardias da vida. Fatores de estresse como a aposentadoria, a morte de cônjuge, falta de perspectiva de futuro, e solidão podem somar-se as perdas da idade e desencadear manifestações psíquicas de depressão.

As causas da depressão não estão totalmente esclarecidas, contudo, estudos mostram que na população idosa a depressão está presente em 15% em idosos que vivem na comunidade e 30% em idosos institucionalizados, o que a torna juntamente com a demência um dos transtornos mentais mais comuns encontrados em idosos (STELLA et al, 2002).

Adicionalmente, é também considerada uma das doenças que causam maior índice de incapacitação psico-físico-social à população em geral e frequentemente surge em um contexto de perda de qualidade de vida associada ao isolamento social e ao surgimento de doenças clínicas graves (DEL PORTO, 1999).

[Digite aqui]

Para que o processo de envelhecimento seja mais harmonioso é necessária a somatória de algumas alterações comportamentais, como alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar e prática regular de atividade física, uma vez que o sedentarismo está ligado ao desenvolvimento de várias doenças crônicas não transmissíveis, como: obesidade, doença coronariana, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, câncer de cólon e depressão. A presença de severa sarcopenia resulta em consequente diminuição da autonomia e perda de mobilidade física, e contribui decisivamente para a instalação da depressão (DEL PORTO, 1999; SIU, 2009).

O exercício físico tem-se mostrado consideravelmente efetivo na economia dos gastos em saúde pública, pois auxilia na prevenção e no tratamento direto para saúde dos efeitos deletérios decorrentes do sedentarismo. Além disso, do ponto de vista psicológico, o exercício eleva a autoestima, contribui para o aumento das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional (COSTA ET al, 2007). Melhora da atenção e da memória de curto prazo, constituem funções cognitivas importantes na vida cotidiana e que são estimuladas durante a prática de exercícios planejados (STELLA et al, 2002).

Em virtude destes aspectos, é possível considerar que a participação em programas de exercício físico regular pode proporcionar um impacto positivo sobre a qualidade e expectativa de vida em idosos com diagnóstico de depressão além da garantia de maior independência pessoal proporcionando, assim, um melhor controle no tratamento e prevenção de doenças psiquiátricas. Dessa forma o objetivo do presente estudo foi revisar na literatura publicações que contenham informações sobre os efeitos da atividade física para os idosos portadores de transtornos depressivos e analisar respostas obtidas através de pesquisa de campo.

Metodologia

Neste estudo foi utilizado pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir de materiais publicados em livros, revistas, artigos e pesquisa qualitativa do tipo exploratória em que foram analisadas as respostas de 4 mulheres com idade entre 61 e 72 anos, que praticavam atividades físicas regularmente pelo menos

[Digite aqui]

uma vez por semana há mais de um ano. As entrevistas semiestruturadas foram realizadas individualmente, na sede comunitária onde as participantes exercem atividades físicas em um bairro no interior do RS, após terem lido e assinado TCLE. Os dados das entrevistas foram analisados de acordo com o método de análise de Bardin.

Depressão no idoso

Existem várias definições para depressão. Para Lehtinem (1993) a depressão é um transtorno de humor, que varia de intensidade, frequência e na duração dos sintomas, já para Pagliarin (2007) é uma desordem mental promovida por um desequilíbrio químico, na qual os níveis de neurotransmissores são insuficientes na fenda sináptica. Irigaray (2007) tem atribuído à pobreza, a viuvez e a institucionalização bem como a solidão, fatores de risco potenciais para a depressão

A depressão é o transtorno de humor que faz com que as pessoas percam o prazer de viver, e a depressão nos idosos pode comprometer sua qualidade de vida, sendo considerada fator de risco para processos de demência. Coloca em risco a vida principalmente aqueles que apresentam alguma doença crônico-degenerativa ou incapacitante insuficientes na institucionalização bem como a solidão, fatores de risco potenciais para a depressão.

As principais características do transtorno depressivo são: tristeza, baixa autoestima, pessimismo, pensamentos negativos recorrentes, desesperança e desespero. Seus sintomas vão de: fadiga, irritabilidade, retraimento, pensamentos suicidas (ALVES et al, 2007) até crises de choro, angústia e desesperança, baixa capacidade de sentir prazer, culpa, desvalia, visões pessimistas do futuro, isolamento social, perda de interesse na vida, alterações do sono, apetite, atividade motora e função sexual (ROZENTHAL et al, 2004).

O tratamento padrão para a depressão constitui-se de fármacos antidepressivos (PAGLIARIN et al, 2007). Existem disponíveis para a prática clínica, oito classes de antidepressivos com aproximadamente 22 substâncias ativas para o tratamento, contudo, somente 30 a 35% dos pacientes respondem positivamente ao tratamento farmacológico (STELLA et al, 2002). Assim a elaboração de tratamentos alternativos a pratica clinica torna-se

[Digite aqui]

importante ao tratamento farmacológico com o intuito de atenuar sintomas e otimizar a capacidade dos indivíduos em realizar as tarefas diárias. Como mencionado anteriormente, o processo de envelhecimento pode resultar no declínio das capacidades funcionais, desencadeando inúmeras patologias dentre elas as psiquiátricas (FONSECA et al, 2006) onde a demência e a depressão se destacam como os transtornos mentais mais comuns em idosos (DEL PORTO,1999).

Estudos mais atuais sugerem que em 2020, a doença isquêmica do coração e a depressão serão as duas maiores causas não só de mortalidade, mas também de promover a incapacidade nas atividades diárias sobre a população (ALVES et al, 2007).

A depressão é considerada um dos maiores problemas de saúde pública mundial, devido à sua alta morbidade e mortalidade com incidência estimada em aproximadamente 17% da população mundial (DEL PORTO et al, 1999). No idoso a depressão é presente em 15% das pessoas que vivem na comunidade, chegando a 30% em idosos institucionalizados (STELLA et al, 2002).

Contribuições das Atividades Físicas em Idosos com Depressão

Um número cada vez maior de evidências sugere que alguns pacientes podem se beneficiar prática de atividades físicas. Considera-se atividade física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso. Já o exercício físico é considerado o movimento corporal planejado e estruturado com o objetivo de aumentar ou manter a saúde/aptidão física (PAGLIARIN et al, 2007) ou seja, uma atividade física programada.

Psicólogos e médicos vêm estudando o exercício como terapia alternativa para a depressão por pelo menos 30 anos. Blumenthal foi um dos pioneiros. Na década de 80, enquanto pesquisava sobre como o exercício ajudava os pacientes com doenças cardiovasculares, ele e seus colegas observaram um benefício secundário “acidental”: a prática parecia melhorar o humor das pessoas e reduzir os sintomas de depressão. (Revista mente e cérebro, p.22, edição nº 289,2017)

[Digite aqui]

A prática regular de exercício físico apresenta uma relação inversa com risco de doenças crônico-degenerativas e tem um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas (MAYER et al, 2011).

Muitos são os benefícios com a prática de exercício físico. No sistema cardiovascular o exercício promove melhora da perfusão sanguínea, redução da pressão arterial (COSTA et al, 2007) auxilia no controle de doenças como diabetes, doenças cardíacas, problemas com colesterol alto e hipertensão (ABADE et al, 2009). No sistema músculo esquelético há o aumento da densidade óssea, diminuição da perda de massa muscular (ABADE et al, 2009; MORAES, 2007) e desempenho mais eficiente das articulações (COSTA et al, 2007). Há também o aumento da força, coordenação, redução da incapacidade funcional (MORAES, 2007) com concomitantes alterações na composição corporal (ABADE et al, 2009), melhoras significativas nas funções cognitivas como: memória, atenção, raciocínio (ANTUNES, 2005), adicionalmente, do ponto de vista psicológico, a prática do exercício, eleva a autoestima (STELLA et al, 2002; COSTA et al, 2007).

Quadro 1: respostas obtidas nas entrevistas

Participantes	Como se sentem após a prática de exercícios físicos se perceberam melhora no condicionamento físico?	Quanto tempo faz que praticam exercício físico?	Quantas vezes por semana?	Alterou a quantidade de medicamentos ingeridos?
Participante 1	Me sinto muito bem, mas minha disposição é meio devagar...	2 anos	2 vezes na semana	Estabilizou...
Participante 2	Muito bem, eu não conseguia me abaixar sem me apoiar em alguma coisa, agora consigo...	2 anos	1 vez por semana	Estabilizou...
Participante 3	Me sinto bem, melhorou bastante, antes fazia uma caminhada me sentia cansada...	2 anos	1 vez por semana	Estabilizou...

[Digite aqui]

Participante 4	Me sinto muito bem, melhorou em todas as funções de saúde e emocional...	2 anos	Quando posso venho as 2 vezes...	Sai de um medicamento forte, mas tive que voltar devido uma perda na família...
---------------------------	--	--------	----------------------------------	---

Seriam as atividades físicas auxiliares na redução com gastos em saúde pública, inclusive com transtornos mentais (ao menos a depressão). A depressão é uma patologia que possui um grande impacto social, pois influencia na capacidade individual e no fardo familiar. Na saúde pública a depressão maior é problema comum e importante. Os transtornos depressivos estão ligados aos custos da assistência médica, tempo de trabalho perdido e diminuição da qualidade de vida. Os transtornos depressivos são condições tratáveis, e as opções terapêuticas têm crescido muito nos últimos anos (LIMA, 1999). Vieira et al, 2006, revelam que dados do Ministério da Saúde sobre a Política da Saúde Mental no Brasil referentes aos anos de 2003 a 2005 mostram que 3% da população geral sofre com transtornos mentais severos e persistentes, e 12% da população necessita de algum atendimento referente à Saúde Mental. 2,3% do orçamento anual total do Sistema Único de Saúde destina-se a gastos com a saúde mental. Mas já se pode associar meios de intervenção em meio à população que auxiliam na redução com gastos em saúde pública, inclusive com transtornos mentais (ao menos a depressão). Além da psicoterapia e da medicação para o tratamento da depressão, estudos mostram a importância do exercício físico para a melhora do transtorno. Diferentes protocolos são aplicados para se comprovar a eficácia dos exercícios na ajuda ao tratamento da depressão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude da análise das respostas das participantes na entrevista, é possível considerar que a participação em programas de exercício físico regular pode proporcionar um impacto positivo sobre a qualidade e expectativa de vida em idosos com diagnóstico de depressão, além disso, do ponto de vista psicológico, o exercício contribui para o aumento das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional.

[Digite aqui]

Revisão Bibliográfica

Contribuições da atividade física no tratamento de idosos com transtorno depressivo: uma... Revista Corpoconsciência, Santo André, vol. 19, n. 2, p. 21-33, jul/dez 2014

<http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/viewFile/3573/2516> Acesso em 18/09/2017

Revista Mente e Cérebro, Mexer o Corpo para Curar a Depressão, Ano XII, edição nº 289, fevereiro,2017.