



ANÁLISE DE NÍVEIS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

Ana Clara Creplive Vieira¹, Aline Lazari de Mello², Aliny de Lima Santos³, Audrei Pavanello⁴

¹ Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. Anaclaracv1209@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Aline_lazari_mello@hotmail.com

³ Docente efetiva nível A da graduação em enfermagem da Universidade Estadual de Maringá – UEM. alsantos@uem.br

⁴ Pesquisador associado ao Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde PPGPS - Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI. audrei.pavanello@unicesumar.edu.br

RESUMO

O envelhecimento populacional brasileiro está em crescimento, com previsão de aumento da proporção de idosos de 10% em 2024 para 15% em 2050. Esse fenômeno é acompanhado por maior prevalência de doenças crônicas, degenerativas e transtornos de saúde mental, como depressão e ansiedade, frequentemente associados ao sedentarismo e ao isolamento social. Tais condições, muitas vezes subdiagnosticadas e tratadas de forma inadequada, comprometem a autonomia e a qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo analisar a associação entre nível de ansiedade e sintomas de depressão com a prática de atividade física regular em idosos atendidos na Atenção Primária. Trata-se de pesquisa transversal, quantitativa, desenvolvida junto a idosos cadastrados na Unidade Básica de Saúde do Conjunto Residencial Cidade Alta, em Maringá-PR. Será utilizada amostra probabilística, excluindo indivíduos com deficiência cognitiva. Os participantes serão abordados em domicílio e responderão a um questionário estruturado sobre dados pessoais, condições de saúde e hábitos de vida, além de preencherem a Escala Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD) e o Mini Exame do Estado Mental (MEEM). A análise dos dados será realizada por meio de estatística descritiva e inferencial, considerando frequência relativa e absoluta. A discussão será embasada em artigos científicos de bases nacionais e internacionais, com comparação aos achados do estudo. Espera-se compreender melhor a eficácia da atividade física na redução de sintomas ansiosos e depressivos, identificando modalidades e frequências mais benéficas. Os resultados poderão subsidiar intervenções não medicamentosas e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Geriatria; Psicopatologia.

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional está sendo cada vez mais intensificado pela queda da natalidade associada a uma considerável redução da mortalidade, resultando em uma mudança na faixa etária da comunidade (Oliveira, 2019). Cerca de 10% da população brasileira geral é representada por idosos e estima-se que, essa porcentagem alcançará, no ano de 2050, 15% da população (Mendes et al., 2017). Assim, as doenças crônicas e degenerativas preponderam nesse novo cenário, afastando-se de um período em que prevaleciam as doenças infecciosas e parasitárias (Oliveira, 2019).

No decorrer do envelhecimento, mudanças significativas como a perda de entes queridos, aparecimento de diversas doenças, aumento no uso de medicamentos e perda dos papéis sociais deixam a população mais suscetível a sofrer flutuações na saúde mental (Corrêa et al., 2020; Lee et al., 2021). Ademais, a solidão, um estado emocional doloroso, vivenciada pela maioria dos idosos, tem consequências sociais, biológicas e cognitivas, que podem aumentar o risco de depressão subsequente (Lee et al., 2021).



Nesse sentido, as doenças psiquiátricas, como a depressão, estão cada vez mais presentes nessa fase da vida, caracterizando um estado de humor deprimido, anedonia, e diminuição na qualidade de vida, relacionado principalmente ao sedentarismo e isolamento social (Mendes et al., 2017). Estudo brasileiro indica que a população idosa apresentou sintomas depressivos com prevalência entre 19% e 34% nas diferentes regiões do país (Amaral et al., 2018).

Ademais, ordinariamente, junto da depressão, os idosos tendem a apresentar níveis altos de ansiedade, manifestados em agitação, impulsividade e movimentos precipitados, fazendo com que antecipem sua inabilidade (Calderon et al., 2015). Como resultado, a depressão e a ansiedade podem afetar a funcionalidade global dos idosos, culminando, dessa forma, na perda de autonomia e independência, e, por fim, proceder nas Grandes Síndromes geriátricas (Sétlik et al., 2022).

Apesar de ser considerado o transtorno mais prevalente na população idosa, a depressão é potencialmente subdiagnosticada e subtratada, pois, comumente, os profissionais veem os sintomas depressivos como manifestações fisiológicas do processo de envelhecimento (Alvarenga et al., 2012). Além disso, a presença de comorbidades e a utilização de muitos medicamentos fazem com que o tratamento da depressão torne-se mais complexo, não apresentando uma resposta satisfatória aos tratamentos medicamentosos, quando comparado aos pacientes mais jovens, realçando-se, neste ponto, os tratamentos não medicamentosos, como a prática regular de atividade física (Alvarenga et al., 2012; Mendes et al., 2017).

Em diversos estudos tem sido demonstrado que a aderência à prática regular de exercícios físicos pode melhorar o desempenho cognitivo do idoso, aumentando a sensação de bem-estar e proporcionando a redução de respostas fisiológicas ao estresse (Minghelli et al., 2023). Foi observado que durante a realização de atividade física ocorre um aumento dos opióides endógenos nos níveis sanguíneos, os quais possuem uma elevada concentração de receptores no sistema límbico, exibindo ação significativa no controle do humor (Baleotti, 2018).

Além disso, influenciado pelo exercício, ocorre um aumento do triptofano no cérebro, precursor para biossíntese da serotonina, a qual, através de projeções serotoninérgicas que partem do núcleo da rafe para o hipocampo, diminui as respostas a eventos ameaçadores e atenua a formação de memórias relacionadas ao medo (Minghelli et al., 2013).

Nesse contexto, fica claro que a atenção voltada à população geriátrica deve ser proporcional ao crescimento dela (Oliveira, 2019). Para isso, o presente estudo propõe o seguinte questionamento: qual a relação entre a prática regular de atividade física e os níveis de ansiedade e depressão na população idosa? Pretende-se estabelecer uma comparação entre a pontuação na Escala Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD) e a modalidade e frequência de realização de exercícios por parte de idosos pré-selecionados com o objetivo de auxiliar no manejo dessas patologias e guiar futuras intervenções nessa população crescente.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, do tipo transversal de acordo com as recomendações de STROBE (Malta et al., 2010), cujo objetivo é relacionar a pontuação da escala HAD e a prática de atividade física em idosos cadastrados na Unidade Básica de Saúde do Conjunto Residencial Cidade Alta em Maringá-PR.

A amostra será do tipo probabilística, constituída por idosos devidamente cadastrados nas três equipes da ESF abrangidas na UBS. Como critério de exclusão, as pessoas com as seguintes características serão retiradas do estudo: (I) idade menor que



60 anos; (II) deficiência cognitiva conforme avaliação pelo Mini Exame do Estado Mental (MEEM); (III) não estar presente no domicílio após três tentativas de visita pela equipe de pesquisa. Os demais indivíduos vinculados à uma das equipes de ESF da Unidade serão incluídos no estudo.

Previamente ao início da coleta, será realizado um levantamento dos idosos cadastrados juntamente às equipes de ESF e estes, então, serão estratificados de forma proporcional ao número de pessoas cadastradas. Será utilizado o índice de confiança de 95% com prevalência para o evento estudado de 50% e somados 20% ao número final para possíveis perdas. Após a identificação do número de participantes que irão compor a amostra, uma lista de nomes e endereços será solicitada na UBS e os idosos serão sorteados aleatoriamente para a pesquisa.

Os participantes serão abordados em suas residências de segunda-feira a sábado em horário comercial para que sejam convidados a responder o questionário. Aqueles que aceitarem, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, efetivamente farão parte da amostra e terão os dados coletados. Em caso de recusa ou adequação em critério de exclusão, o participante será substituído em novo sorteio.

A coleta de dados ocorrerá a partir de um questionário estruturado contendo dados pessoais e socioeconômicos (idade, cor, gênero, renda familiar, escolaridade, situação laboral e número de moradores da casa) (anexo 1), condições de saúde (comorbidades) (anexo 2), hábitos de vida (tabagismo, consumo de álcool, prática de exercícios físicos, medicamentos e histórico de internação) (anexo 2) e a Escada HAD de ansiedade e depressão (anexo 3). Ademais, será aplicado o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) (anexo 4) para avaliar aspectos cognitivos e de estado mental que determinarão a inclusão ou não do participante na amostra.

Antes do início das coletas, o projeto será enviado para apreciação da Secretaria de Saúde do Município (CECAPS) e ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Cesumar de Maringá-PR.

Os dados coletados serão tabulados e submetidos à análise estatística descritiva por meio de distribuição de frequência relativa e absoluta, e análise estatística inferencial mediante a análise de normalidade no padrão de distribuição dos dados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Considerando a inversão da pirâmide etária brasileira, estudos sobre a saúde da pessoa idosa são cada vez mais relevantes e necessários (Oliveira, 2019). Nesse viés, é necessário voltar os olhares às patologias que mais afetam a população idosa, sobretudo as doenças mentais, que atingem até 1/3 desse grupo de brasileiros (Amaral et al., 2018). Ademais, sabe-se que os exercícios físicos têm impacto positivo tanto no tratamento quanto na prevenção dessas doenças, assim, surge o anseio em pesquisar ativamente a relação entre os níveis de depressão e ansiedade em idosos sedentários e ativos, bem como comparar tais níveis com as modalidades de exercício e frequência praticada, guiando, assim, futuras intervenções nessa população (Baleotti, 2018).

O presente estudo pretende estabelecer uma comparação entre os níveis de ansiedade e depressão em idosos sedentários e praticantes de atividades físicas a partir da Escala HAD, além de evidenciar quais as modalidades e frequência de realização de exercícios que se mostram mais relacionadas a baixos níveis das psicopatologias.

Baseando-se na literatura, espera-se encontrar que os indivíduos com escores superiores a 12 na Escala HAD possuam estilos de vida mais sedentários, enquanto aqueles que praticam atividades físicas apresentem menos sintomas ansiosos e



depressivos. Não espera-se encontrar diferenças significativas no escore entre indivíduos que praticam exercícios físicos de diferentes intensidades, mas sim entre indivíduos com frequências diferentes de prática.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo visa identificar uma relação diretamente proporcional entre prática de exercícios físicos e saúde mental, para, assim, guiar futuras intervenções no campo da geriatria que possam garantir um melhor manejo não medicamentoso das doenças em questão, além de aprimorar a qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. R. M.; OLIVEIRA, M. A. C.; FACCENDA, O. **Sintomas depressivos em idosos: análise dos itens da Escala de Depressão Geriátrica**. Acta Paul Enferm, v. 25, n. 4, p. 497-593, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000400003>. Acesso em: 11 ago. 2024.

AMARAL, T. L. M. et al. **Multimorbidade, depressão e qualidade de vida em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família em Senador Guimard, Acre, Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 23, n. 9, p. 3077-3084, set. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018239.22532016>. Acesso em: 11 ago. 2024.

BALEOTTI, M. E. **Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica**. XI Fórum Científico Fema – Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA) - ISSN, p. 2446-4708, 2018. Disponível em: <https://uniesp.edu.br/sites/biblioteca/revistas/20180813144247.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2024.

CALDERON, T. S. S. et al. **Atuação da atividade física regular na ansiedade e depressão em idosos**. Colloquium Vitae, [S.L.], v. 7, p. 25-31, dez. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5747/cv.2015.v07.nesp.000246>. Acesso em: 11 ago. 2024.

CORRÊA, M. L. et al. **Depressão em idosos de uma região rural do Sul do Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 25, n. 6, p. 2083-2092, jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.18392018>. Acesso em: 11 ago. 2024.

LEE, S. L. et al. **The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study**. The Lancet Psychiatry, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 48-57, jan. 2021. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30383-7](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30383-7). Acesso em: 11 ago. 2024.



MALTA, M. et al. **Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais**. Revista de Saúde Pública, v. 44, p. 559-565, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010000300021>. Acesso em: 11 ago. 2024.

MENDES, G. A. B. et al. **Relação entre a atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa**. Revista Brasileira Ciências da Saúde - Uscs, [S.L.], v. 15, n. 53, p. 110-116, jul. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.13037/ras.vol15n53.4524>. Acesso em: 11 ago. 2024.

MINGHELLI, B. et al. **Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários**. Archives Of Clinical Psychiatry (São Paulo), [S.L.], v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000200004>. Acesso em: 11 ago. 2024.

OLIVEIRA, A. S. **Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional na Brasil**. Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde, [S.L.], v. 15, n. 32, p. 69-79, nov. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.14393/Hygeia153248614>. Acesso em: 11 ago. 2024.

SÉTLIK, C. M. et al. **Relação entre fragilidade física e síndromes geriátricas em idosos da assistência ambulatorial**. Acta Paul Enferm, v. 35, eAPE01797, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/PC55p8kLGKj4qdFzSqtHyZJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 ago. 2024.