Depressão em idosos: uma revisão sistemática acerca do papel do exercício físico

Autores: Sherdson Emanoel da Silva XAVIER [1,2]; Gabriel Lucas Morais FREIRE [3,4]; Laura Carvalho RIBEIRO [1,2]; Yara Lucy FIDELIX [1,5]; Daniel Vicentini de OLIVEIRA [3,4]; José Roberto Andrade do Nascimento JUNIOR [1,5].

[1] Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Campus Centro, Petrolina, Pernambuco, 56304-917, Brasil.
[2] Colegiado de Psicologia, Campus Centro, Petrolina, Pernambuco, 56304-917, Brasil.
[3] Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Paraná, 87020900, Brasil.
[4] Colegiado de Educação Física, Maringá, Paraná, 87020900, Brasil.
[5] Colegiado de Educação Física, Campus Centro, Petrolina, Pernambuco, 56304-917, Brasil.

Introdução: O processo de envelhecimento provoca diversos prejuízos físicos, psicológicos e sociais, sendo a depressão um dos transtornos mais frequentes em idosos. A prática do exercício físico durante o processo de envelhecimento tem sido apontada como uma importante ferramenta para o tratamento da depressão, além de ser um fator protetivo da saúde geral e da qualidade das relações interpessoais. **Objetivo:** O estudo busca realizar uma revisão sistemática da literatura a respeito da eficácia da prática do exercício como estratégia no auxílio do tratamento de idosos com sintomas de Transtorno Depressivo Maior (TDM) ou Transtorno Depressivo Persistente (Distimia). **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática conduzida conforme as recomendações do Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions e do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews e Meta-Analyzes (PRISMA). As bases de dados consultadas foram o Pubmed, Scielo, PsycInfo e Scopus, utilizando os termos de pesquisa, "exercise" OR "physical activity", "depressive disorder" OR "depression" e “clinical trial”. Foram incluídos estudos de intervenção com idosos (idade igual ou superior a 60 anos), com sintomas de TDM e/ou distimia, não havendo restrição de idioma. **Resultados:** Ao total foram identificados 10164 artigos, resultando no fim do processo de identificação 17 artigos incluídos (com indivíduos de ambos os sexos), 14 apresentaram diferença significativa indicando que a prática do exercício físico foi eficiente na redução dos sintomas depressivos em pacientes com uso ou não das terapias padrão (psicoterapia e terapia medicamentosa). Em três estudos, os participantes não apresentaram melhora ou piora dos sintomas, sendo que em um deles é destacado pelos autores o baixo nível de adesão ao treinamento. Todos os estudos foram realizados em países desenvolvidos ou em desenvolvimento e os níveis de depressão foram mensurados por questionários psicométricos. Todos os pesquisadores adaptaram as diversas categorias de exercício praticados nos estudos (caminhada livre, natação, treino de força) às fragilidades dos idosos presentes em contextos institucionais ou não. **Conclusão:** Grande parte dos estudos apontaram que a prática do exercício físico gera melhora nos sintomas depressivos, podendo ser recomendado como tratamento auxiliar às terapias medicamentosas e psicoterápicas no tratamento dos sintomas depressivos em idosos.

Palavras-chave: Saúde mental; Exercício físico; idosos; Psicologia do Esporte.

Agradecimentos: Agradecemos à Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia de Pernambuco (FACEPE).