

NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO ENTRE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Aline Rayssa da Silva Costa^{1*}; Livia Milena Raposo de Lima²; Victor Gabriel Santos de Oliveira³; Fábio Victor da Silva⁴; Jônatas Wesley Lira Ferreira⁵; Camilla de Andrade Tenorio Cavalcanti⁶; Isvânia Maria Serafim da Silva⁷.

¹ Discente do Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Pernambuco, UFPE.

² Discente do Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Pernambuco, UFPE

³ Discente do Curso de Fisioterapia, Universidade Estácio de Sá.

⁴ Discente do Curso de Medicina, Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico do Agreste, UFPE-CAA.

⁵ Discente do Curso de Medicina, Centro Universitário Maurício de Nassau, UNINASSAU.

⁶ Bióloga, Mestrado em Biociência Animal, UFRPE, e discente do Curso de Nutrição, UFPE.

⁷ Docente do Departamento de Biofísica e Radiobiologia, UFPE.

*aline.rayssa@ufpe.br

RESUMO

Dentro da magnitude das causas de sofrimento emocional e diminuição da qualidade de vida, a ansiedade e os transtornos depressivos são alterações que ocorrem com bastante frequência entre os idosos, o que constitui um problema de grande magnitude para a saúde pública, devido à sua alta morbidade e mortalidade. Desse modo, o objetivo dessa pesquisa foi relacionar os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. Para atingi-lo foi realizado uma busca ativa nas bases de dados PubMed, LILACS e SciELO mediante o uso dos seguintes descritores: "depressão", "envelhecimento", "exercício físico", "sedentarismo" e "psicopatologias". Ao final da busca foram utilizados os estudos científicos publicados nos últimos 10 anos e publicados na íntegra no período de 2011 a 2021. Após confrontarmos os resultados encontrados com a revisão de literatura, a depressão no idoso é um dos transtornos psiquiátricos mais frequentes. Acredita-se que conforme o aumento da idade, alinhado a uma vida sedentária, mais sintomas depressivos são apresentados, por meio das queixas intensificadas de doenças e a presença do quadro de ansiedade. Dessa forma, evidenciou-se a partir da literatura que existe a necessidade de agir de modo preventivo, junto aos idosos. A prática e o desenvolvimento de atividades físicas e de lazer têm se mostrado um fator de grande relevância no processo de envelhecimento e prevenção de transtornos psiquiátricos.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão; envelhecimento; Exercício físico; sedentarismo; psicopatologias;

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, sendo atualmente mais expressivo e impactante nos países em desenvolvimento. No Brasil, o crescimento repentino da população idosa é resultado de variáveis demográficas, bem como, das alterações sociais e culturais ocorridas, sendo estas causas e consequências desse aumento. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) observa-se que em 2019, a expectativa de vida no Brasil atingiu 76,6 anos, mas a média da população dos estados mais pobres chega a ser 8,5 anos a menos do que nas regiões mais ricas (LEAL, 2016; BRASIL, 2010).

O transtorno depressivo pode ser desencadeado por fatores biológicos, sendo a genética um fator significativo no desenvolvimento de um quadro depressivo. Além disso, fatores psicológicos causam perda da autonomia e agravamento de quadros patológicos preexistentes no idoso, assim como os fatores sociais que interferem na capacidade funcional, do autocuidado e nas suas relações sociais (NÓBREGA *et al.*, 2011).

A depressão é a doença psiquiátrica mais comum entre os idosos, frequentemente sem diagnóstico e sem tratamento. Ela afeta sua qualidade de vida, aumentando a carga econômica por seus custos diretos e indiretos, além de poder desencadear tendências suicidas. Os pacientes deprimidos mostram-se insatisfeitos com o que lhes é oferecido, havendo interrupção em seus estilos de vida e redução de seu nível socioeconômico quando ficam impossibilitados de trabalhar. Além disso, há privação interpessoal particularmente naqueles que se isolam em decorrência da depressão e, naturalmente, naqueles que encurtam suas expectativas de vida, seja por suicídio ou por doenças somáticas relacionadas à depressão (MELLO, 2011).

Para a depressão leve e moderada, o efeito do exercício pode ser comparável com a medicação antidepressiva e a psicoterapia; para depressão grave, o exercício parece ser uma valiosa terapia complementar aos tratamentos tradicionais (KNAPEN, VANCAMPFORT, MORIE & MARCHAL, 2015).

Um experimento realizado com idosos diagnosticados com Transtorno de Depressão Maior, os quais foram submetidos a exercícios aeróbicos, de força e generalizados de baixa intensidade. Os grupos de exercícios aeróbicos e de força apresentaram redução significativa nos sintomas da depressão após três meses de intervenção. Essas alterações podem ser devidas aos aspectos fisiológicos gerados pelo exercício e aos fatores psicossociais (MELO *et al.*, 2014).

Na perspectiva biológica do exercício físico, a depressão tem sido associada a alterações nos níveis de cortisol e de hidrocortisona em idosos. Nos estudos revisados, apareceram evidências de que a prática de exercícios físicos regulares modula a relação entre depressão e os níveis de cortisol (HERNANDEZ, 2019).

Considerando a relevância desta temática, esta pesquisa objetivou a realização de uma análise descritiva acerca de compreender a depressão na terceira idade, o perfil e o processo de prevenção e tratamento dos sinais e sintomas.

MATERIAIS E MÉTODOS

1. DELINEAMENTO DA PESQUISA

Foi elaborada uma revisão integrativa da literatura, realizada em agosto de 2022, visto que a esta agrega e simplifica resultados de pesquisas sobre um determinado tema, de maneira sistemática e organizada, apoiando o conhecimento do tema em questão. Desse modo, para coordenar esta revisão, elaborou-se a questão norteadora: Qual a relevância da prática de atividades físicas e o sedentarismo em torno dos transtornos depressivos em idosos? Dessa forma, a discussão foi construída com a bibliografia direcionada pela revisão e dissertação de conteúdo, cujo intuito incide na verificação e na construção de evidências que ajudem na compreensão da depressão em idosos alinhados à prática de atividades físicas e o sedentarismo.

Para observar-se foi realizado uma busca ativa nas bases de dados PubMed, LILACS e Scientific Electronic Library Online (SciELO), ao final da busca foram utilizados os estudos científicos publicados nos últimos 10 anos e publicados na íntegra no período de 2011 a 2021 e que consideraram a problemática sendo excluídos da amostra estudos que não atendiam os critérios de inclusão pré-estabelecidos ou que não havia validade científica. Para a procura dos conteúdos e a descrição dos conceitos foram utilizados os seguintes descritores: "depressão", "envelhecimento", "exercício físico", "sedentarismo", "psicopatologias" com as suas respectivas traduções para o inglês: "depression", "aging", "physical exercise", "sedentary lifestyle" e "psychopathologies".

Foram considerados como critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos: artigos publicados em português e inglês; artigos na íntegra que retratam a temática referente à revisão integrativa e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos dez anos. Ademais, como critérios de exclusão, foram determinados: publicações na forma de cartas, resenhas, comentários, artigos de opinião, relatos de experiência, resumos de anais, dossiês, relatórios de gestão e editoriais, documentos governamentais, boletins informativos e artigos indisponíveis online.

2. SELEÇÃO DAS AMOSTRAS

Na PubMed com a aplicação dos descritores "depressão"; "envelhecimento"; "exercício físico"; "sedentarismo"; "psicopatologias" com as suas respectivas traduções para o inglês: "depression"; "aging"; "physical exercise"; "sedentary lifestyle" e "psychopathologies". Foram encontrados artigos 110, dos quais 87 foram excluídos devido ao eixo temporal. Na triagem pelos títulos foram selecionados 13 e na etapa de triagem pelos resumos foram excluídos 3 por serem uma revisão e por 2 incompatibilidade com o objetivo. Logo, 8 foram para a leitura completa, sendo que apenas 5 foram selecionados como amostra.

No Scientific Electronic Library Online (SciELO) com a aplicação dos descritores "depressão"; "envelhecimento"; "exercício físico"; "sedentarismo"; "psicopatologias" com as suas respectivas traduções para o inglês: "depression"; "aging"; "physical exercise"; "sedentary lifestyle" e "psychopathologies". Foram encontrados artigos 27, dos quais 11 foram excluídos devido ao eixo temporal. Na triagem pelos títulos foram selecionados 16 e na etapa de triagem pelos resumos foram excluídos 2 por serem uma revisão e por 3 incompatibilidade com o objetivo. Logo, 11 foram para a leitura completa, sendo que apenas 4 foram selecionados como amostra.

Por último, na plataforma de Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) com a aplicação dos descritores "depressão"; "envelhecimento"; "exercício físico"; "sedentarismo"; "psicopatologias" com as suas respectivas traduções para o inglês: "depression"; "aging"; "physical exercise"; "sedentary lifestyle" e "psychopathologies". Foram encontrados artigos 19, dos quais 8 foram excluídos devido ao eixo temporal. Na triagem pelos títulos foram selecionados 10 e na etapa de triagem pelos resumos foram excluídos 1 por serem uma revisão e por 3 incompatibilidade com o objetivo. Logo, foram para a leitura completa, sendo esses 3 selecionados como amostra.

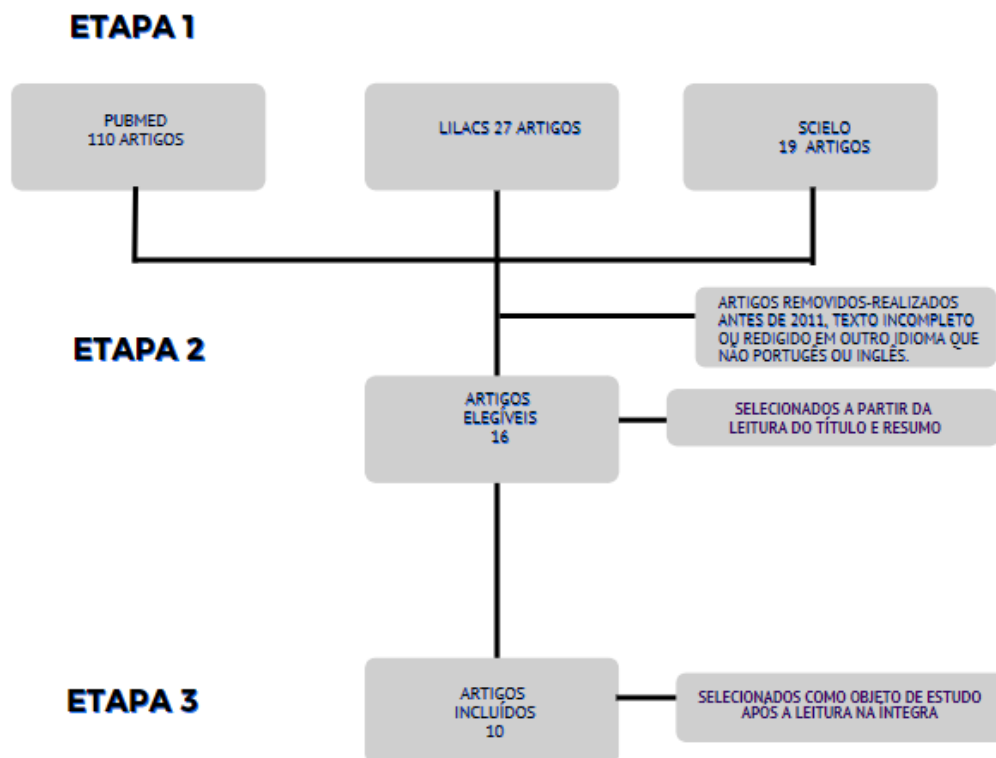


Figura 1. Fluxograma da seleção de artigos para revisão. Fonte: Dados da Pesquisa.

DESENVOLVIMENTO

Os resultados dos artigos analisados mostraram que a eficácia da atividade física no tratamento da depressão em idosos funciona de maneira proporcional inversa, pois o indivíduo mais ativo fisicamente apresenta menor probabilidade de desenvolver doenças e comprometer a qualidade do envelhecimento.

Desse modo, seleção resultou em um total de 16 artigos, dois artigos de 2012 (12,5%) um artigos do ano de 2014 (6,25%), dois artigos do ano de 2016 (12,5%), dois artigos do ano de 2019 (12,5%), um artigo do ano de 2015 (6,25%), três artigos do ano de 2018 (18,75%), três artigos do ano de 2022 (18,75%) e dois artigos do ano de 2011(12,5%). E dentre esses 10 artigos foram selecionados como objeto de estudo após a leitura na íntegra. Assim, a seleção final resultou em um total de 10 artigos, conforme descrito no quadro 1.

Seleção dos artigos incluídos na pesquisa. (Quadro 1).

Quadro 1 - Tipo de autoria dos documentos. Fonte: dados da pesquisa, 2022.

AUTORES/ANO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
CAREK <i>et al.</i> , 2011.	Artigo Original	Este estudo, aplica a atividade física como parte de desempenhar um papel importante no manejo de doenças mentais leves a moderadas, especialmente depressão e ansiedade.

ALVARENGA <i>et al.</i> , 2012.	Artigo Original	Neste estudo, a prevalência de depressão em idosos foi de 34,4% e mais de 70,0% dos indivíduos entrevistados responderam afirmativamente às questões 2 (interrompeu muitas de suas atividades), 9 (prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas) e 15 (acha que tem muita gente em situação melhor). A presença de depressão também se mostrou maior entre os idosos com maior número de doenças crônicas.
IRIGARAY <i>et al.</i> , 2012.	Artigo Original	Estudos têm sugerido que o envelhecimento tem relação com a depressão. No entanto, os idosos podem apresentar ausência ou mesmo prevalência baixa de sintomatologia depressiva quando participam de atividades grupais de educação permanente.
ALMEIDA <i>et al.</i> , 2014.	Artigo Original	Os resultados obtidos nesse estudo revelam que tratamentos antidepressivos na forma de medicamentos ou psicoterapia estão disponíveis, mas uma grande proporção dos tratados não responde totalmente, e a recaída ou recorrência dos sintomas é frequente entre aqueles que se recuperam. Portanto, uma prevenção bem-sucedida evitaria esses resultados negativos.
MIGUEL <i>et al.</i> , 2016.	Artigo Original	Pode-se concluir que o envelhecimento, dor crônica e depressão, ainda são poucos e até inconclusivos para ser a causa da depressão, o que demonstra a necessidade de aumento nas pesquisas a respeito da população que cresce tão rapidamente.
MENDES <i>et al.</i> , 2017.	Artigo Original	Houve uma produção considerável de artigos publicados referentes à temática da relação entre atividade física e depressão na população idosa entre os anos de 2013 e 2016, com 17 (81%) publicações. Já entre os anos de 2010 e 2012 foram somente 4 (19%). Esse crescimento de estudos nos últimos 4 anos demonstra sobremaneira um aumento substancial no interesse pela investigação da temática em questão.
ALMEIDA <i>et al.</i> , 2018.	Artigo Original	Os Resultados obtidos neste estudo revelam que idosos praticantes dos diferentes programas de atividade física (prática dupla, ginásticas e danças) evidenciam um efeito significativo da prática regular de atividade física nas variáveis dependentes.
HERNANDEZ <i>et al.</i> , 2019.	Artigo Original	Os resultados do presente estudo demonstraram que o exercício físico parece estar associado a significativa redução nos índices de depressão em idosos. Várias pesquisas nacionais e internacionais têm encontrado resultados semelhantes. Na pesquisa atual, a média de indicativos de sintomas cognitivos da depressão no grupo de idosos ativos foi significativamente menor do que no grupo de idosos sedentários.
MENEZES <i>et al.</i> , 2020.	Artigo Original	Este estudo aponta a qualidade de vida para essa população inclui inúmeras estratégias, desde a alimentação saudável de baixo custo até a disponibilização de meios acessíveis para realização do exercício físico, porém é válido frisar que a adoção do novo estilo de vida para a pessoa idosa exige o incentivo contínuo de uma rede de apoio, tanto de familiares quanto de profissionais de saúde.
OLIVEIRA <i>et al.</i> , 2022.	Artigo Original	Os resultados evidenciaram que parece existir uma associação dos idosos com boa percepção de saúde ($p=0,001$), que não ingerem medicamentos ($p=0,001$), que não sofreram quedas nos últimos seis meses ($p=0,011$) e que não apresentaram comorbidades ($p=0,001$), com a ausência de sintomas depressivos. Os idosos com autopercepção de saúde regular ($RP = 1,733$; $95\%IC = 1280-2,347$) e ruim ($RP = 2,222$; $95\%IC = 1,525-3,237$) demonstraram maior razão de prevalência de presença de indicativo de depressão.

A depressão no idoso é um dos transtornos psiquiátricos mais frequentes, embora não seja normal. Acredita-se que conforme o aumento da idade mais sintomas depressivos são apresentados através das queixas intensificadas de doenças e a presença do quadro de ansiedade. Para viver com qualidade a pessoa idosa necessita ter conhecimento sobre sua condição e as doenças que podem lhe acometer, o que a auxilia na promoção da própria saúde, reduzindo o

sofrimento. Contribuindo para o envelhecimento ativo, tornando-a participativa na sociedade, onde demonstra autonomia sobre a própria velhice (DE ANDRADE *et al.*, 2016).

Na velhice, os eventos de vida estressantes e negativos são mais frequentes e exigem do idoso a necessidade de adaptação, podendo contribuir para o aparecimento de depressão. A depressão pode ser evitada, ou mesmo minimizada, através do apoio que o indivíduo recebe através das relações interpessoais. Uma forte rede de amigos e de familiares pode ajudar os idosos a evitar ou enfrentar a depressão. Dessa forma, determinados contextos afetivos podem tanto desencadear quanto proteger os indivíduos contra o surgimento de sintomatologia depressiva. O risco de depressão é aumentado pela ausência de relacionamentos afetivos, de amizades e de vínculos de confiança, com cônjuge, parceiro ou amigo, avaliando diferenças entre homens e mulheres, relacionaram a qualidade das relações sociais, mais especificamente as relações sociais negativas, com manifestação de sintomatologia depressiva (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2017).

A prevalência de depressão maior varia de 0,9 a 42% entre idosos caucasianos, e sintomas depressivos clinicamente relevantes variam de 7,2 a 49%. Os principais fatores envolvidos nos distúrbios e sintomas depressivos são o gênero feminino, doenças somáticas, declínio cognitivo e funcional, falta ou perda de contato social e história de depressão anterior. Na velhice, os fatores de risco são falta ou perda de contatos sociais, história de depressão pregressa, viuvez, eventos de vida estressantes, institucionalização em casas asilares, renda baixa, insatisfação com o suporte social, isolamento social, ansiedade, falta de atividades sociais, nível educacional baixo e uso de medicação antidepressiva (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2017).

A depressão é um distúrbio da área afetiva ou do humor com forte impacto funcional em qualquer faixa etária. Na velhice, a depressão envolve os aspectos biológicos (fragilidade na saúde decorrente de doenças crônicas), psicológicos (viuvez, falta de atividades sociais e mudanças de papéis) e sociais (pobreza, escolaridade, solidão e modificações no suporte social) (ALVARENGA; OLIVEIRA; FACENDA, 2012).

Outra descoberta foi a presença de baixos níveis de cortisol controlados por meio de exercício físico, o que também diminui o risco de depressão nos idosos (SCIANNI *et al.*, 2019).

O envelhecimento populacional aumentou a carga de doenças na população, especialmente no que se refere às doenças psiquiátricas, em particular a depressão. Isso é particularmente relevante para o Brasil, porque estima-se que em 2045 o número de idosos será maior do que o número de crianças no país (GULLICH *et al.*, 2016).

Os estudos identificaram que a prática regular de atividade física melhora o condicionamento corporal, a regulação hormonal e é alternativa eficaz para o convívio social. Portanto, torna-se importante destacar que para se ter um envelhecimento ativo é necessário garantir, além de saúde, a segurança, a participação social e a autonomia dos idosos (ALMEIDA, 2014).

Considerando o aumento significativo da população idosa no Brasil, é necessário identificar e compreender os fatores associados a sintomas depressivos em idosos. No contexto da atenção básica, deve-se primeiramente atentar para a importância de estudos que busquem identificar e avaliar os sintomas depressivos na população idosa atendida, para que, a partir destes, possam ser efetivadas ações de tratamento e acompanhamento mais eficazes aos idosos acometidos pelos transtornos depressivos (LAMPERT *et al.*, 2018).

CONCLUSÕES

Os resultados do nosso estudo sugerem uma forte associação do estado funcional e atividade física com depressão em idosos. A triagem para depressão, bem como o estado funcional e o nível de atividade física são importantes em pessoas nessa faixa etária. Melhorar o estado funcional e o nível de atividade física são métodos custo-efetivos, tanto como promoção preventiva da saúde quanto como estratégia de autogestão para abordar a saúde mental do idoso. Desse modo, faz-se necessária a divulgação dos dados deste estudo nos meios acadêmico, leigo e profissional leigo, a fim de fomentar o envolvimento da sociedade em ações para melhorar a motivação pela vida em idosos e para propiciar desfechos favoráveis no envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, O. P. Prevention of depression in older age. **Maturitas**, v. 79, n. 2, p. 136–141, out. 2014.
- ALVARENGA, M. R. M.; OLIVEIRA, M. A. DE C.; FACENDA, O. Sintomas depressivos em idosos: análise dos itens da Escala de Depressão Geriátrica. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, p. 497–503, 2012.
- CAREK, P. J.; LAIBSTAIN, S. E.; CAREK, S. M. Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety. **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, v. 41, n. 1, p. 15–28, jan. 2011.
- GULLICH, I.; DURO, S. M. S.; CESAR, J. A. Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 19, p. 691–701, 1 dez. 2016.

HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. DA C. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 3, p. 718–734, 1 set. 2019.

INOUE, K. *et al.* Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. **Educação e Pesquisa**, v. 44, n. 0, 21 ago. 2017.

IRIGARAY, T. Q.; GOMES FILHO, I.; SCHNEIDER, R. H. Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, n. 1, p. 182–187, 2012.

LAMPERT, C. D. T.; FERREIRA, V. R. T. Fatores associados à sintomatologia depressiva em idosos. **Revista Avaliação Psicológica**, v. 17, n. 2, p. 205–212, 15 abr. 2018.

MENEZES, G. R. S. *et al.* Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa / impact of physical activity on the quality of life of the elderly: an integrative review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490–2498, 27 mar. 2020.

MIGUEL, M. A. DA L. A dor crônica no idoso e seu impacto no desenvolvimento da depressão. **repositorio.uniceub.br**, v. 2015, 2015.

OLIVEIRA, D. V. DE *et al.* Sintomas depressivos em idosos da atenção básica à saúde de um município do noroeste paranaense – estudo transversal. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 30, p. 85–93, 27 abr. 2022.

SCHUCH, F. B. *et al.* Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. **Journal of Psychiatric Research**, v. 77, n. 77, p. 42–51, jun. 2016.

SCIANNI, A. A. *et al.* Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 1, p. 81–95, jan. 2019.