



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

**Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e
reabilitação do idoso.**

Efeitos da Atividade Física na Depressão em Idosos.

**Maria Eduarda de Melo Pires Ferreira, Universidade Federal de
Campina Grande, mariaeduarda.pires@hotmail.com; Rinadja de
Melo Cunha, Universidade Federal de Campina Grande,
rinadja@hotmail.com; Taynah Domingos de Medeiros,
Universidade Federal de Campina Grande,
taynahd@gmail.com.**

Introdução: É comum que durante o processo de envelhecimento o indivíduo passe por diversas mudanças, decorrentes do declínio funcional do avanço da idade. Fatores como dependência física e financeira, modificações intelectuais e sociais, e aparecimento de doenças crônicas como Hipertensão Arterial e *Diabetes Mellitus II* podem levar a um quadro depressivo. A depressão, caracterizada por um conjunto de sinais e sintomas como perda de interesse, do prazer em atividades anteriormente significativas, distúrbio no sono, apetite, diminuição do interesse sexual, retardo psicomotor, dificuldade cognitiva, desesperança, diminuição da auto-estima, pensamento de morte ou suicida; tem sua prevalência em torno de 10% na população idosa, esse percentual aumenta para 30% em idosos institucionalizados. O tratamento químico para a depressão em pacientes idosos difere daquele direcionado para outras faixas etárias, devido às condições funcionais desse paciente e a associação com outros medicamentos. Tendo em vista melhorar o tratamento do paciente idoso e depressivo, diversas pesquisas foram feitas envolvendo métodos alternativos

a medicação, como a atividade física. A atividade física, além de promover melhora na capacidade respiratória e cardíaca, aumentar a força muscular, também promove a liberação de substâncias neuropsíquicas como as endorfinas; promove melhora na memória recente e cognição, e faz com que o indivíduo estabeleça relações sociais. Com isso, tem sido avaliada a significância das atividades físicas como suporte e até mesmo tratamento de pessoas idosas com quadros depressivos.

Objetivos: Revisar a produção científica entre 2003 e 2013 relativa à significância da atividade física na melhora da qualidade de vida de idosos com quadros depressivos.

Metodologia: Realizou-se uma revisão sistemática nas bases de dados: LILACS e SCIELO. Foi utilizado o seguinte descritor: Idoso (elderly), Atividade Física (Physical Activity), Depressão (depression). Foram utilizados como critérios de inclusão o ano de publicação e experiências restritas às espécies humanas e com pessoas na faixa etária acima de 60 anos.

Resultados: Ao ser inserido o descritor supracitado, adicionados os critérios de inclusão para a busca foram; localizados 50 artigos e destes foram selecionados oito que se enquadraram na temática proposta. Não houve predominância quanto ao ano de publicação, 75% dos artigos expunham estudos longitudinais, apenas uma revisão sistemática foi encontrada datando o ano de 2007. Das pesquisas selecionadas uma foi realizada na Inglaterra, e as demais brasileiras, nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.

Conclusão: A prática de atividade física se mostrou um método eficaz no auxílio do tratamento de idosos com depressão. A região sul e sudeste tem o predomínio das pesquisas, mostrando a preocupação com a qualidade de vida dos idosos de sua região. É preciso que mais pesquisas sejam feitas e que



haja um aumento do incentivo a prática de exercícios físicos nessa faixa etária. A criação de programas do governo, como atividades físicas recreativas foram medidas eficazes citadas nos artigos, mas cabe também aos profissionais de saúde e a família incentivarem os idosos.