



A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO ADJUVANTE EM IDOSOS ACOMETIDOS PELA DEPRESSÃO

Any Caroline Biserra de Oliveira ¹
Lucas Dantas Maia Forte ²

INTRODUÇÃO

No Brasil, 28 milhões de pessoas correspondem a faixa etária de 60 a 65 anos, representando 13% da população. Nas próximas décadas, o número de idosos tende a crescer, como aponta a projeção da população do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Segundo a pesquisa, em 2043, um quarto da população deverá ter mais de 60 anos (IBGE, 2019).

O envelhecimento é um processo fisiológico que ocorre durante a vida, caracterizado como processo natural nas quais modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas designam um comprometimento da autonomia e adaptação do organismo diante do meio externo (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018). Podendo-se desenvolver alterações no sistema imunológico, sistema endócrino e sistema nervoso, causando também transtornos psíquicos. Dentre estes transtornos, a depressão é o que mais se destaca. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhada da incapacidade de realizar atividades diárias.

Atualmente, a depressão em idosos chega a atingir cerca de 11% entre 60 e 64 anos. Este índice vem aumentando ao passar dos anos. Como alternativa para o tratamento não medicamentoso, está a prática de exercícios físicos. Realizado de maneira adequada e contínua, propicia o alívio do estresse, tensão, mudança de humor, reduzindo de modo significativo os transtornos psíquicos no idoso, proporcionando ainda um aumento da imunidade (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018).

Embora os estudos revelem uma relação positiva entre a prática de exercícios físicos e a depressão em idosos, pouco se sabe sobre quais os mecanismos fisiológicos envolvidos neste

¹ Graduanda do Curso de Educação Física da Faculdade Nova Esperança - PB, caroline.anyy@gmail.com;

² Professor orientador: doutorado em Fisiologia do Exercício, Faculdade Nova Esperança - PB, lucas.dmf@hotmail.com;

benefício, seja a nível neural, endócrino ou humoral. Portanto, este estudo tem por objetivo realizar uma revisão sobre os mecanismos fisiológicos da depressão e de como o exercício físico pode afetar tais mecanismos, atuando em seu tratamento.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura executada através de pesquisas nas bases de dados: Scielo, Science Direct, Periódicos Capes e PubMed. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave em inglês e português: idoso, depressão e exercício físico. Esses termos foram obtidos por consulta na lista de Descritores em Ciências da Saúde e cruzados com o operador booleano “and”.

Foram selecionados para o estudo os artigos publicados entre os anos de 2010 e 2020 que tratassem sobre a prática de exercícios físicos em idosos portadores de depressão e seus benefícios para esse grupo. Os artigos com mais de 10 anos de publicação e que não mostraram relação entre exercícios físicos e a depressão foram excluídos da pesquisa. Após a leitura e refinamento da pesquisa, foram selecionados alguns artigos que serão discutidos no presente estudo.

REFERENCIAL TEÓRICO

Acredita-se que a depressão tem como fator etiológico a hipofunção das vias aminérgicas. Estas, são as vias responsáveis por mediar respostas aos neurotransmissores: dopamina, adrenalina e noradrenalina, conhecidas como catecolaminas, além da serotonina e histamina. As catecolaminas, juntamente com a serotonina, exercem funções importantes na alimentação, na regulação do humor e do sono. Tal mecanismo explica o aparecimento de sintomas característicos de indivíduos acometidos com a depressão, como a insônia, humor predominantemente triste, perda de apetite, ausência de prazer, entre outros sintomas resultantes da diminuição da atividade desses hormônios. (REIS, 2012).

Diante das opções de tratamento para a depressão, a farmacológica ainda é a prioritária. A farmacoterapia baseia-se na utilização de anti depressivos, nos quais a maioria age promovendo o aumento da atividade dos neurotransmissores através da inibição da recaptação deles, aumentando assim seus efeitos e duração das respostas. E como alternativa não farmacológica, está a prática de exercícios físicos. Seus benefícios com relação a reabilitação

dos indivíduos portadores da depressão é resultado de um provável aumento da atividade desses neurotransmissores, através do estímulo de sua produção (GOMES et al., 2019).

A prática de exercícios físicos vem apresentando, em diversos casos, efeitos similares ao uso de medicamentos. Diante dos aspectos fisiológicos, há o aumento no transporte de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, liberação de serotonina e diminuição da viscosidade sanguínea. Em nível psicológico, ocorre a diminuição da ansiedade, aumento da autoestima e da cognição, e diminuição do estresse. Além disso, a prática de exercícios físicos apresenta importantes benefícios também em relação a distúrbios do sono, transtornos de humor, e aspectos cognitivos, como memória e aprendizagem. (BATISTA; DE OLIVEIRA, 2016). Resultante de diversos estudos, há evidência a favor da alteração da síntese e do metabolismo das monoaminas durante o exercício (REIS, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os benefícios fisiológicos que a prática de exercícios físicos podem proporcionar, podemos citar o aumento de substratos energéticos aos tecidos, inclusive sistema nervoso, maior utilização de lipídios, melhor regulação da glicose, relações hormonais e enzimáticas positivas (ANIBAL; ROMANO, 2017).

Estudos recentes mostram uma importante via metabólica (via das quinureninas) no músculo esquelético associada ao humor deprimido, no qual parece ser melhorada com a prática de exercícios físicos. (DE LIMA, 2017). Outros estudos apontam ainda, uma evidência a favor da alteração da síntese e do metabolismo das monoaminas durante o exercício físico, favorecendo o incremento desses neurotransmissores no sangue e em algumas regiões cerebrais.

Batista e De Oliveira (2016) observaram que poucas semanas de exercício físico foram capazes de promover melhoras em indivíduos acometidos com a depressão através da diminuição dos sintomas e da promoção do alívio emocional aos praticantes. Silveira et al. (2010), constatou que indivíduos que faziam tratamento com antidepressivos e que praticavam exercícios físicos apresentaram uma redução mais acentuada dos sintomas com relação aos indivíduos que faziam apenas uso da farmacoterapia.

Algumas investigações demonstraram ainda que a prescrição adjuvante de exercício físico em pacientes deprimidos sob uso de medicamentos permite reduzir a dose administrada de medicamentos. Mota-pereira, em um estudo realizado no ano de 2011 com 33 portadores de

depressão resistente a terapêutica, verificou que um programa de exercício físico de doze semanas contribuiu para a melhoria dos parâmetros de depressão e ainda levou a remissão de 21% dos doentes.

Alguns estudos identificaram que a prática regular de exercícios físicos melhoram o condicionamento corporal e a regulação hormonal, sendo assim uma alternativa eficaz para o convívio social (MENDES et al., 2017). É notável que a prática de exercícios gera confiança a medida que o indivíduo se torna mais hábil, esta sensação de domínio reflete uma visão mais positiva frente aos acontecimentos do cotidiano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a pesquisa nas bases de dados, observamos que a prática de exercícios físicos é uma alternativa não farmacológica bastante eficaz na reabilitação de pacientes acometidos com a depressão. Sua prática estimula a produção de maiores níveis de serotonina, evitando assim, altos níveis de quinurenina. Estes, responsáveis por desencadear sintomas depressivos (PEREIRA, 2014). As evidências sugerem uma relação bidirecional entre exercício físico e depressão. Neste sentido, a motivação dos indivíduos para a prática regular de exercício, integrando-a como um hábito de vida, é encarada como uma estratégia que contribui para a reversão da atual sociedade deprimida.

Palavras-chave: Depressão. Exercício Físico. Idosos.

REFERÊNCIAS

ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. **Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão.** Revista Saúde em Foco—Edição, n. 9, 2017.

BATISTA, J. I.; DE OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 3, p. 1-10, 2016.

DE LIMA, T. A. et al. O treinamento resistido reduziu os sintomas depressivos e melhorou parâmetros físicos e funcionais de um paciente com Doença de Parkinson. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 71, p. 938-943, 2017.

GOMES, A. et al. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.



INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Idosos indicam caminhos para melhor idade. Rio de Janeiro: Retratos: a revista do IBGE, 2019.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, n. 27, p. 223-238, 2018.

MENDES, G. A. B et al. Relação entre atividade física e depressão em idosos: Uma revisão integrativa. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 15, n. 53, p. 110-116, 2017.

MOTA-PEREIRA, J. et al. Moderate exercise improves depression parameters in treatment-resistant patients with major depressive disorder. **Journal of psychiatric research**, v. 45, n. 8, p. 1005-1011, 2011.

PEREIRA, I. R. **Depressão na dor crônica: a importância da intervenção multidisciplinar**. 2014. Dissertação de mestrado. Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Universidade do Porto.

REIS, J. S. M. S. **Atividade Física: um complemento a considerar no tratamento da depressão**. 2012. Tese de Doutorado. Universidade da Beira Interior.

SILVEIRA, H. et al. Effects of exercise on electroencephalographic mean frequency in depressed elderly subjects. **Neuropsychobiology**, v. 61, n. 3, p. 141-147, 2010.