

EFICÁCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REMISSÃO DOS SINTOMAS DA DEPRESSÃO MAIOR EM IDOSOS

Joanne Stella de Oliveira Almeida¹; Karen Kessy de Souto Paulo¹; Jêniffer de Araújo Abreu¹; Larissa da Silva Vieira¹; Maria Luiza Caires Comper².

¹Estudante do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB),
jomedicinajo@hotmail.com; karenkessy_@hotmail.com; jenifferabreu2013@gmail.com;
lari_vieira_@hotmail.com;

² Professora Adjunta da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB);

Resumo: A depressão maior é uma das patologias mais proeminentes no mundo, atingindo a população idosa por estar associada a outros fatores patológicos, cognitivos, psicológicos e/ou sociais. A prática de exercícios físicos constitui um dos principais fatores de risco modificáveis para a proteção de pessoas idosas frente a ocorrência de depressão. Esse estudo trata-se de uma revisão sistemática de Ensaio Clínicos Randomizados (ECR) que visa sintetizar evidências que relacionam a eficácia da prática do exercício físico para a remissão da depressão maior em idosos. A busca de artigos nas bases de dados foi utilizada com os mesmos descritores, sem restrição de idioma. Os estudos potencialmente elegíveis foram selecionados por meio dos critérios de exclusão, analisados por título, resumo e texto completo e pelos critérios de inclusão para garantir o objetivo do estudo. A qualidade metodológica foi analisada por meio da escala PEDro para avaliação da validade interna. Foram localizados 257 artigos, mas somente quatro foram incluídos ao final, representando 492 participantes divididos em grupos com características clínicas e demográficas semelhantes, a média de idade acima de 75 anos e a maioria de mulheres. Os exercícios físicos descritos pelos estudos incluíram diferentes tipos de atividades de força e aeróbicas; planejados e estruturados; realizados em grupo; em três sessões semanais com trinta a 60 minutos de duração e por doze semanas consecutivas. Estes exercícios melhoraram a aptidão física e mental e se mostraram ser eficaz para a remissão dos sintomas de depressão maior em idosos.

Palavras-chave: Idoso; Exercício; Depressão; Ensaio Clínico Controlado Aleatório.

INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença que atinge toda a população, tendo influência em todas as idades e gêneros. Estima-se que 121 milhões de pessoas estejam com depressão no mundo, sendo 17 milhões no Brasil. Soma-se a isso os inúmeros casos de subnotificação, o que a torna um desafio para os indivíduos, cuidadores e profissionais de saúde (Huang et al., 2015; ZANETIDOU et al., 2016).

A depressão pode ser classificada de acordo com sua intensidade, como: leve, moderada e alta. As depressões leves são ditas crônicas e caracterizadas pela ausência ou presença de sintomas somáticos, conhecida também como distímia e mais recentemente “subsindrômica”. A depressão menor não preenche os critérios para depressão maior. Os principais sintomas depressivos (SD) são a tristeza, melancolia ou sensação de desesperança e comumente estão associados às alterações de humor. Em pessoas idosas, o humor baixo, além de comum, está associado à uma

função física precária, a qual contribui para o desenvolvimento da depressão, incapacidades, uso de serviços de saúde e a institucionalização. Dessa forma, a atividade física é capaz de interromper o desenvolvimento de incapacidades, tanto da depressão quanto da má função física (KERSE et al., 2010).

A depressão na terceira idade é um problema de saúde mental muito comum entre a população mundial e brasileira. Dentro do contexto nacional, a prevalência da depressão maior nos idosos da comunidade representam um percentual entre 3% e 15% e está associada ao sofrimento individual, comprometimento cognitivo, incapacidade física e aumento da morbidade e mortalidade (BELVEDERI et al., 2015; ZANETIDOU et al., 2016). Já a prevalência para algum sintoma depressivo se apresenta entre 13% e 39% (RAMOS et al., 2015) e está associada a fatores sociais, tais como: baixos níveis de função social e baixa adesão à programas de cuidados com a saúde, dentre eles os de exercícios físicos.

Cabe dizer que, para esta população, o exercício físico contribui para diversos fatores de aptidão física e cognitiva. Além disso, ele neutraliza a incapacidade e o isolamento social, melhorando a autoavaliação psicológica, podendo caracterizar-se como fator antidepressivo, uma vez que auxilia na liberação de neurotransmissores, como serotonina, causando uma sensação maior de bem-estar (BELVEDERI et al. 2015). De acordo com Lampinem et al. (2000), a redução das atividades praticadas, por idosos, após 8 anos representou um aumento nos sintomas de depressão, enquanto que os indivíduos que aumentaram ou mantiveram a intensidade das atividades não apresentaram esse efeito.

Neste contexto, considerando que o exercício físico constitui um dos principais fatores de risco modificáveis para a proteção de pessoas idosas frente a ocorrência de depressão, o presente estudo se propõe a identificar, por meio de uma revisão sistemática, os efeitos do exercício físico para a remissão dos sintomas depressivos na população idosa.

METODOLOGIA

Fontes de Informação e Termos Utilizados

Trata-se de uma revisão sistemática segundo os critérios do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyse) com busca de artigos nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os seguintes descritores: (old OR aged OR old people OR agin) AND (exercise OR physical activity)

AND (depression major) AND (trial OR randomized study) para todas as bases, sem restrição de idioma. A última data de busca foi em maio de 2018.

Crítérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão utilizados nesta revisão sistemática foram estudos cuja população eram idosos com idade mínima de 65 anos; com diagnóstico primário de transtorno depressivo maior (TDM), segundo critérios estabelecidos pela DSM ou CID; que tenham utilizado escalas validadas para mensuração dos desfechos, tais como: a Escala de Depressão de Hamilton [HAM-D], o Inventário de Depressão de Beck [BDI], a Escala de Depressão Geriátrica [GDS], entre outros; e, que utilizaram a definição de exercícios físicos como “uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, conforme proposto por Caspersen et al (1985).

Foram considerados critérios de exclusão: Participantes não apenas idosos; Desfecho incompatível; Depressão associada com outra patologia; Atividade não física e Estudo não randomizado.

Análise e Extração dos dados

Estudos potencialmente elegíveis foram selecionados em um processo de duas etapas. Primeiro, as quatro autoras (JA, JA, KK, LV) avaliaram por título e resumo, de forma independente, todos os artigos identificados nas bases de dados por meio da estratégia PICO. Segundo, as autoras revisaram os resumos dos artigos elegíveis e identificaram os ensaios clínicos randomizados (ECR) que atendessem os critérios de inclusão definidos previamente.

Em seguida, os estudos incluídos foram lidos na íntegra, para extração dos dados e análise da qualidade metodológica. Para extração dos dados considerou-se as seguintes informações: autor/ano, população/amostra, intervenção, desfecho, resultado, conclusão, tipo e grupo de exercícios, supervisão, duração e quantidade das sessões por semana e frequência.

A qualidade metodológica de cada artigo foi analisada por meio da Escala PEDro, que considera dois aspectos relativos à qualidade do estudo clínico: a validade interna e o fato de o estudo clínico apresentar informação estatística suficiente que o torne interpretável. Para a validade

interna, verifica-se a existência de diversos critérios, incluindo a aleatorização dos grupos em estudo, ocultação da distribuição por grupos, comparabilidade inicial dos grupos, o fato de os pacientes, terapeutas e avaliadores permanecerem “cegos”, análise por “intenção de tratamento” e adequabilidade do período de follow-up. Estes critérios formam uma escala com 10 itens e a pontuação é determinada através da contagem do número de itens da escala que tenham sido cumpridos (PEDRO Physiotherapy Evidence Database, 2018). Todas as autoras, independentes entre si, avaliaram a qualidade metodológica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 257 artigos, sendo 226 da base PubMed, 7 da LILACS e 24 da SciELO. Destes, 235 foram excluídos por duplicatas ou por não atender os critérios de inclusão, restando 12 estudos para análise de texto completo. Ao final, restaram 4 estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. Todas as informações deste fluxo estão apresentadas na figura 1.

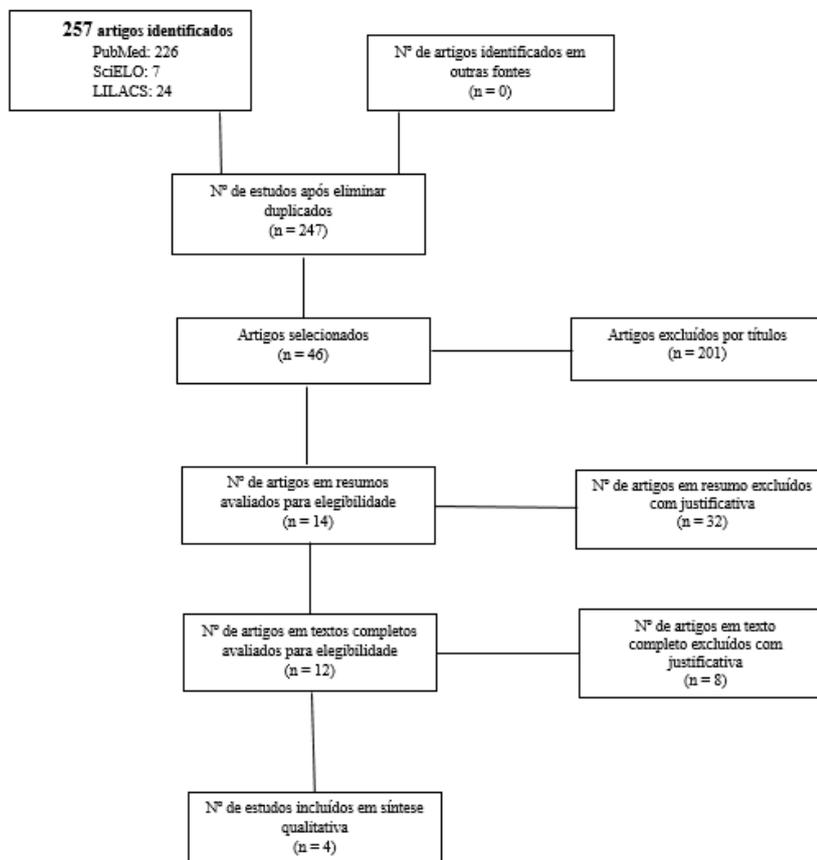


Figura 1: Fluxograma do estudo.

Os estudos selecionados foram avaliados pela Escala PEDro de qualidade, como exposto na tabela 1. A pontuação dos quatro estudos variou entre 08 e 09 pontos de um total de 11 pontos. Este resultado mostra que a qualidade metodológica dos estudos incluídos é alta e pode ser considerável confiável para a análise de seus resultados.

Tabela 1: Avaliação da Qualidade Metodológica

Autor/Ano	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total
Kerse N. et al (2010)	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	9
Belvederi et al (2015)	+	+	+	+	+	+	Ø	-	+	+	+	9
Huang et al (2015)	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	8
Zanetidou et al (2016)	+	+	+	+	+	Ø	Ø	-	+	+	+	8

1: critérios de elegibilidade e origem dos participantes; 2: distribuição aleatória; 3: distribuição oculta; 4: comparação dos resultados antes da intervenção; 5: restrição do acesso dos participante aos resultados do estudo; 6: restrição do acesso dos terapeutas aos resultados do estudo; 7: restrição do acesso dos avaliadores aos resultados do estudo; 8: acompanhamento adequado; 9: análise da intenção de tratar; 10: comparações entre grupos; 11: estimativas pontuais e variabilidade. (+) sim (-) não (Ø) não menciona.

Na maioria dos artigos foram encontrados resultados que revelam que o exercício físico pode ser eficaz para a remissão dos sintomas depressivos em idosos e apontaram para uma relação inversamente proporcional entre atividade física e alterações nos níveis de depressão. Percebe-se, de fato, que o exercício físico pode neutralizar as principais alterações biológicas associadas à depressão que são modificadas parcialmente pela terapia com antidepressivos. Tal condição pode ser explicada pelo fato de que o exercício físico aumenta os níveis de fatores neurotróficos, incluindo o fator neurotrófico derivado do cérebro, e neurogênese, levando a melhorias no desempenho neurocognitivo (BELVEDERI et al., 2015). Além disso, o exercício físico em idosos pode aumentar a resistência cardiorrespiratória, capacidade de reserva e, portanto, mantém a capacidade de realizar atividades normais na vida diária, bem como a força e resistência corporal, aumento de neurotransmissores cerebrais, e, em idosos, melhora a função física e mental para promover sua qualidade de vida (HUANG et al., 2015).

Dessa forma, percebeu-se que a eficácia ocorreu em exercícios variados, que incluíram estímulo cardiovascular e de força; que tenham sido realizados em grupo, com supervisão de algum profissional, por mais de 30 minutos, três vezes por semana e por um período mínimo de 12 semanas (Tabela 3). Tal achado demonstra que a realização de atividades em grupo favorece a integração social dos indivíduos. Também

demonstra a importância da supervisão profissional dessa população, haja vista que existem várias formas estabelecidas de promoção de atividade física para pessoas idosas, como aconselhamento médico com acompanhamento da comunidade, programas de atividades supervisionadas em grupo e intervenção em nível mais amplo da comunidade, atenuando, dessa maneira, os possíveis impactos advindos da prática da atividade física (KERSE et al., 2010).

Vale ressaltar que estes resultados foram avaliados mediante o desfecho principal de alteração média nos sintomas depressivos, medidos por qualquer escala validada, desde o início até a pós-intervenção, como a Escala de Depressão Geriátrica, Escala de Depressão de Hamilton e a Escala de Depressão de Beck ou Inventário de Depressão de Beck. Os desfechos secundários variaram entre qualidade de vida, função, apoio social, cognição, caminhada de 6 min e humor.

Tabela 2: Síntese dos estudos que avaliaram os efeitos de exercícios físicos na remissão de sintomas de depressão maior na população idosa.

Autor/Ano	Amostra	Intervenção	Conclusão	
Zanetidou et al (2016)	N= 121	Sertralina; Exercício.	A combinação de exercício físico e sertralina poderia melhorar o manejo de LLMD, especialmente quando personalizado para indivíduos com características clínicas específicas.	☑
Belvederi et al (2015)	N= 121	Sertralina; exercício físico não progressivo; Exercício físico aeróbico progressivo;	O exercício físico pode ser um aumento seguro e eficaz para a terapia antidepressiva na depressão de início tardio.	☑
Huang et al (2015)	N=57	Grupo de programas de exercício físico; Grupo de terapia comportamental cognitiva (TCC); Grupo controle.	O programa de exercícios físicos pode ser uma melhor intervenção para adultos idosos com sintomas depressivos. Os participantes demonstraram sintomas mais baixos de depressão, maior apoio social, melhor aptidão física e melhora na qualidade de vida.	☑
Kerse et al (2010)	N=193	Intervenção de atividade física; Grupo Controle (visitas sociais).	O programa de atividades do DeLLITE melhorou o humor e a qualidade de vida dos idosos com sintomas depressivos, assim como o efeito das visitas sociais. Futuras intervenções sociais e de atividade devem ser testadas contra um verdadeiro controle de cuidados habituais.	☑

Depression in Late Life: an Intervention Trial of Exercise (DeLLITE); late-life major depression (LLMD).

É importante dizer ainda que os quatro estudos incluídos totalizaram uma amostra de 492 participantes, sendo que a maior porcentagem foi de mulheres com a média de idade acima de 75 anos. Foi avaliado que os grupos eram similares na maioria das características sociodemográficas e clínicas em relação ao diagnóstico prévio da depressão, mesmo havendo estudos em que destacam o perfil clínico de pacientes que apresentam outras comorbidades não associadas à depressão (Tabela 2).

Tabela 1 - Classificação dos exercícios para a remissão de sintomas da depressão maior na população idosa.

Autor/ Ano	Tipo de exercício	Grupo de exercí o	Supervisã o	Duraçã o da sessão	Frequência / semana	Duração
Zanetidou et al (2016)	Exercícios não- progressivos e exercício aeróbico.	Sim	Sim	-	3 sessões	24 semanas
Belvederi et al (2015)	Ginástica; exercício físico aeróbico	Sim	Sim	60 minutos	3 sessões	24 semanas
Hung et al (2015)	Exercícios físicos cardiovasculares e de força;	Sim	Sim	50 minutos	3 sessões	12 semanas
Kerse et al (2010)	Equilíbrio, exercícios de fortalecimento e caminhada.	Sim	Não	30 minutos	3 sessões	24 semanas

CONCLUSÃO

Tendo em vista os benefícios físicos e psicológicos advindos do exercício físico como “uma atividade física planejada e estruturada que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Caspersen et al., 1985)”, é possível concluir que a sua prática pode ser eficaz para a remissão dos sintomas de depressão maior em idosos, mesmo associada à administração medicamentosa da sertralina de 50mg. No entanto, são necessários mais estudos com grupo controle para um melhor direcionamento de práticas clínicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BELVEDERI, Murri M. et al. **Physical exercise for late-life major depression**. Grupo de Estudo sobre Segurança e Eficácia do Exercício para Depressão em Idosos (SEEDS). Br J Psiquiatria. 2015 set. v. 207 n. 3, p. 235-242. Disponível em: doi: 10.1192 / bjp.bp.114.150516. Acesso em: 15 abr 2018.

HUANG, T.T et al. **Physical fitness exercise versus cognitive behavior therapy on reducing the depressive symptoms among community-dwelling elderly adults: A randomized controlled trial**. Int J Stud. 2015 Oct. v. 52 n. 10, p. 1542-1552. Disponível em: doi: 10.1016 / j. ijnurstu.2015.05. 013. Acesso em: 15 abr 2018.

KERSE, N. et al. **Home-based activity program for older people with depressive symptoms: DeLLITE--a randomized controlled trial**. B. Ann Fam Med. 2010, v. 8 n.3, p. 214-23. Disponível em: doi: 10.1370 / afm.1093. Acesso em: 15 abr 2018.

LAMPINEN P, HEIKKINEN RL, RUOPPILA I. Changes in intensity of physical exercise as predictors of depressive symptoms among older adults: an eight-year follow-up. **Prev Med**. 2000; v. 30, n.5, p. 371-80. Disponível em: <<https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0641>> Acesso em: 21 maio 2018.

Portal PEDro. Perguntas frequentes. Disponível em: <<https://www.pedro.org.au/portuguese/faq/>> Acesso em: 21 de maio de 2018.

RAMOS, Gizele Carmem Fagundes et al. Prevalência de sintomas depressivos e fatores associados em idosos no norte de Minas Gerais: um estudo de base populacional: Sintomas depressivos em idosos. **J Bras Psiquiatr**, Montes Claros, v. 64, n. 2, p.122-131, maio 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v64n2/0047-2085-jbpsiq-64-2-0122.pdf>> Acesso em: 17 maio 2018.

RIBEIRO, Andréia Queiroz et al. Prevalence and factors associated with physical inactivity among the elderly: a population-based study. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p.483-493, jun. 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150047>> Acesso em: 18 maio 2018.

ZANETIDOU, S. et al. **Eficácia de segurança do exercício para a depressão no grupo de estudos para idosos**. J Am Geriatr Soc. 2017 feb. v. 65 n. 2, p. 348-355. Disponível em: doi: 10.1111 / jgs.14525. Acesso em: 15 abr 2018.

