



A ATIVIDADE FÍSICA COMO EFEITO ADITIVO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM MULHERES IDOSAS¹

Diogo Barbosa de Albuquerque²

Jones Henrique dos Santos³

Daniel Felipe Ferreira dos Anjos⁴

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Depressão; Idosos; Mulheres.

1 INTRODUÇÃO

A população idosa brasileira encontra-se em crescimento, estando associado a uma maior incidência de doenças crônicas (COSTA, J., 2002), especialmente hipertensão, diabetes, colesterol alto e depressão (MINISTÉRIO DA SAÚDE; IBGE, 2014). A depressão é marcada por diversos fatores: idade, estado civil, imagem corporal, influências genéticas, psicológicas e socioculturais, que retratam uma relação positiva entre essa doença e o público idoso (CAMARANO A., 1999). Alguns desses são preditores para a depressão no gênero feminino, como a imagem corporal. O tratamento dessa doença tem por finalidade melhorar a qualidade de vida, podendo ser utilizadas estratégias, como: intervenção psicofarmacológica, psicoterapia e atividade física (F. STELLA et. al, 2002). A Atividade Física é uma ferramenta terapêutica não farmacológica para o tratamento da depressão (BLUMENTHAL ET AL, 1999). Nosso objetivo é apresentar e discutir de que maneira a atividade física pode ser utilizada como efeito aditivo no tratamento da depressão em mulheres idosas.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de Revisão Sistemática, o qual visa abordar de quais formas a atividade física pode ser utilizada como efeito aditivo no tratamento de mulheres idosas com depressão. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados científicos: PubMed e SciELO, empregando os descritores “physical activity”, “depression”, “elderly”. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos publicados nos últimos cinco anos, idiomas em inglês, espanhol e português, estudos com seres humanos, indivíduos com idade acima de 60 anos (foram usados três faixas

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade de Pernambuco (UPE), diogoese5@gmail.com

3 Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), jhs_rec@hotmail.com

4 Faculdade Maurício de Nassau daniel07_felipe@hotmail.com

de idade, 45-65 anos; média de 65 anos; acima de 80 anos) e gênero feminino. A seleção dos artigos foi segmentada em três etapas, realizadas separadamente, nos quais, a primeira correspondeu à leitura dos títulos, a segunda à leitura dos resumos e a terceira à leitura dos textos por completos.

3 RESULTADOS

A busca inicial resultou em 5215 estudos. Após aplicação dos critérios de inclusão restaram 210. Na leitura dos títulos fez-se necessário agrupar a leitura dos resumos, culminando em 65. Na leitura dos textos completos restaram 4 artigos que compuseram a amostra final do presente estudo, ou seja os descartados não possuíam dados conclusivos sobre o efeito da atividade física nos sintomas de depressão e/ou não apresentaram dados do público feminino separadamente, ou mesmo não tratavam desse gênero. As modalidades de atividade física apresentadas nos estudos foram: exercício resistido, jogos pré-desportivos e exercícios cognitivos, os quais revelaram redução nos níveis da depressão, ansiedade e um retardo nas perdas de qualidade de vida e saúde mental (condições inerentes à doença de Alzheimer) nos grupos intervenção, sendo o exercício resistido a atividade física mais presente nos estudos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há uma relação positiva entre a prática regular de atividade física com a redução nos sintomas de depressão em mulheres idosas, evidenciando o exercício resistido como a atividade física mais apresentada, haja visto revelados resultados mais significativos em detrimento à outros tipos de atividade física estudada. Vale ressaltar a importância de mais estudos serem realizados com este público, já que a incidência da depressão é muito maior em indivíduos do sexo feminino.

REFERÊNCIAS

BLUMENTHAL, J.A.; BABYAK, M.A.; MOORE, K.; CRAIGHEAD, W.E.; HERMAN, S.; DORAISWAMY, M.; KRISHNAN, K.R. Effects of exercise training on older patients with major depression. **Archives of Internal Medicine**, v. 159, p. 2349-2356, (1999).

CAMARANO AA. Considerações finais. In: Camarano AA, organizador. **Muito além dos 60: os novos idosos brasileiros**. Rio de Janeiro: IPEA; p. 369-82, 1999.

COSTA, J. L. R. **Em Busca da Idade Perdida: O Município e as Políticas Públicas Voltadas à População Idosa**. Tese de Doutorado- Saúde Coletiva / FCM-UNICAMP Campinas, SP, 2002.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014. Acesso em 25/03/2017, disponível no site: <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/12/pesquisa-revela-que-57-4-milhoes-de-brasileiros-tem-doenca-cronica>

STELLA, SF; GOBBI, Danilla I.; CORAZZA; J. L. R. Costa. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**, Rio Claro, v.8 n.3, pp. 91-98. Universidade Estadual Paulista - UNESP Rio Claro, SP, Brasil, 2002.