



Terapêuticas medicamentosas e exercícios físicos na prevenção e tratamento de depressão em idosos: revisão sistemática.

Drug therapies and physical exercises in the prevention and treatment of depression in the elderly: a systematic review.

Terapias farmacológicas y ejercicios físicos en la prevención y el tratamiento de la depresión en los ancianos: una revisión sistemática.

Giovanne L. Mendes¹
Alfredo H. O. Stefani¹
Antônio L. Argentato¹
Gabriel B. T. Tonelli¹
Gustavo O. Mota¹
Gustavo R. Maione¹
Rafael G. Lima¹
Willian C. Rodrigues²

RESUMO

Este artigo consiste numa revisão sistemática da literatura acerca dos efeitos da associação de exercícios físicos regulares e bem orientados às terapêuticas medicamentosas convencionais, tanto na prevenção quanto no tratamento da depressão em idosos. O levantamento sistemático envolveu as bases de dados *PubMed*, *SciELO*, *WorldWideScience* e *Science Direct*, utilizando-se os termos “atividade terapêutica”, “depressão” e “idosos”. A eliminação de referências redundantes e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão resultou em 12 artigos eleitos para análise mais detalhada. Os estudos longitudinais utilizaram dados progressos para medir a eficácia das atividades terapêuticas. A depressão já instalada diminui o grau de adesão às terapias propostas. Os desfechos de alguns estudos foram divergentes e sugeriram a interferência de fatores fisiológicos e psicológicos nessa relação. A prática de exercícios físicos, a inclusão de atividades integrativas e suporte psicológico em associação à terapêutica medicamentosa, apresentam maior eficácia do que qualquer uma dessas abordagens aplicadas de forma isolada.

Palavras - chave: Depressão, idosos, atividade terapêutica, revisão sistemática.

ABSTRACT

This paper is a systematic literature review about the effects of the association of regular and well oriented physical exercises to conventional drug therapies, either in the prevention as in the treatment of depression in the elderly. The systematic survey involved the following databases: *PubMed*, *SciELO*, *WorldWideScience* and *Science Direct*, using the terms "therapeutic activity", "depression" and "elderly". Elimination of redundant references and application of the inclusion and exclusion criteria resulted in 12 articles elected for more detailed analysis. Longitudinal studies used previous data to measure the effectiveness of therapeutic activities. Once already installed, depression reduces the level of adherence to the proposed therapies. Outcomes of some studies were divergent and pointed to the interference of physiological and psychological factors in this relationship. Practice of physical exercises, inclusion of integrative activities and psychological support in association with drug therapy, are more effective than any of these approaches applied in isolation.

Keywords: Depression, elderly, therapeutic activity, systematic review.

RESUMEN

Este artículo consiste en una revisión sistemática de la literatura sobre los efectos de la asociación de ejercicios físicos regulares y bien orientados a las terapias farmacológicas convencionales, tanto en la prevención como en el tratamiento de la depresión en los ancianos. La encuesta sistemática incluyó las bases de datos PubMed, SciELO, WorldWideScience y Science Direct, utilizando los términos "actividad terapéutica", "depresión" y "ancianos". La eliminación de referencias redundantes y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión dieron como resultado 12 artículos elegidos para un análisis más detallado. Los estudios longitudinales utilizaron datos previos para medir la efectividad de las actividades terapéuticas. La depresión ya instalada reduce el grado de adherencia a las terapias propuestas. Los resultados de algunos estudios fueron divergentes y sugirieron la interferencia de factores fisiológicos y psicológicos en esta relación. La práctica de ejercicios físicos, la inclusión de actividades integradoras y el apoyo psicológico en asociación con la farmacoterapia son más efectivos que cualquiera de estos enfoques aplicados de forma aislada.

Descriptor: Depresión, ancianos, actividad terapéutica, revisión sistemática.

INTRODUÇÃO

O termo depressão, na linguagem corrente, tem sido empregado para designar tanto um estado afetivo normal (a tristeza), quanto um sintoma, uma síndrome e uma (ou várias) doença (s). Levando em consideração o uso referente a doença, segundo dados da OMS (2015)¹, o Brasil é o segundo maior país em casos de depressão na América, possuindo cerca de 11,5 milhões de enfermos.

A sintomatologia desse distúrbio inclui alterações psíquicas, tais como: humor depressivo, redução da capacidade de experimentar prazeres na maior parte das atividades (antes consideradas como agradáveis), fadiga ou sensação de perda de energia e diminuição da capacidade de pensar, de se concentrar ou de tomar decisões.

Dentre os sintomas físicos, pode-se elencar: alterações do sono (mais frequentemente insônia, podendo ocorrer também hiper sonolência), alterações do apetite (mais comumente perda do apetite, podendo ocorrer também aumento do apetite) e redução do interesse sexual^{2,3}.

Estudos sugerem que os idosos são mais afetados por essa enfermidade, podendo acarretar acentuação do declínio cognitivo² e do condicionamento cardiorrespiratório³.

Atualmente, existem cerca de 22 fármacos antidepressivos distribuídos em oito classes diferentes. No entanto, segundo pesquisa, apenas 30 a 35% dos pacientes têm resposta positiva ao tratamento com psicofármacos⁴. Além disso, para que ocorra a remissão, sempre se mostra necessária a associação de

outros métodos a esse tratamento farmacológico⁵.

Tanto a atividade terapêutica médica, quanto o exercício podem propiciar benefícios a curto e médio prazo. São eles: melhora no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular; aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; e promoção da melhoria do bem-estar e do humor⁶.

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura científica acerca do impacto da associação de exercícios físicos e outras modalidades terapêuticas alternativas às abordagens farmacológicas sobre a prevenção e tratamento de depressão em indivíduos idosos.

MATERIAL E MÉTODO

A estratégia de obtenção dos artigos utilizados para esse estudo foi um levantamento bibliográfico nas bases de dados *PubMed (MEDLINE)*, *SciELO*, *World Wide Science* e *Science Direct* restringindo-se as buscas ao período entre 01 de janeiro de 1999 e 31 de agosto de 2019, utilizando conjuntamente os descritores “depressão”, “idosos”, “atividades terapêuticas”. Foram selecionados apenas estudos transversais

e longitudinais que se enquadravam no escopo dessa revisão de literatura. Os artigos que avaliaram a depressão no idoso juntamente a problemas clínicos, ou utilizaram a depressão como escala de diagnóstico inicial, foram eliminados. Da mesma forma, excluímos artigos publicados em outro idioma que não o inglês, português ou espanhol, bem como aqueles que tiveram como objetivo utilizar a atividade física para reabilitação motora ou cardíaca e aplicavam escalas de depressão somente para diagnóstico inicial, analisaram outros distúrbios psicológicos e analisavam os benefícios da atividade física, mas não diretamente relacionados com depressão. Todos os artigos foram avaliados por quatro avaliadores distintos, de forma independente.

RESULTADOS

Ao todo, foram identificadas 4.778 referências, sendo 1.829 do *World Wide Science*, 1.432 do site *ScienceDirect*, 91 do *SciELO* e 1.426 do *Pubmed*. Foram eliminadas 2.428 referências redundantes, constantes em mais de uma base, restando então 2.350 artigos. Aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão, outros 2.338 títulos foram excluídos. Portanto, apenas 12 estudos foram eleitos para compor este estudo (Figura 1), sendo 2 revisões de

literatura, 3 estudos transversais e 7 estudos longitudinais.

A maioria dos autores alegou correlação positiva entre atividades terapêuticas integrativas ou exercícios físicos e reduções dos níveis de depressão. Alguns estudos apresentaram resultados discrepantes e os autores alegaram interferência de fatores fisiológicos e psicológicos nessa relação. Ao todo, em sete trabalhos selecionados, os autores destacaram apenas os efeitos benéficos dos exercícios físicos, não pontuando demais áreas de atuação, como terapias psicológicas. A Tabela 1 lista esses trabalhos, apresentando suas principais características. Em uma revisão narrativa, cujos autores priorizaram artigos publicados entre 2008 e 2018, e que abordassem o efeito de exercícios físicos no controle de transtornos psicóticos, avaliou-se os possíveis benefícios de diferentes tipos de fisioterapia aliados a intervenções medicamentosas no tratamento da depressão.

Verificou-se então que a prática de exercícios físicos no tratamento de transtornos mentais, desde que bem orientados e direcionados às necessidades individuais de cada paciente, são importantes na evolução desses quadros⁷. Em estudo exploratório e longitudinal, realizado com 273 idosos de um município no nordeste brasileiro, durante o ano de 2014, evidenciou-se que a terapia comunitária integrativa constitui uma rede de apoio para idosos, gerando sensação de empoderamento, de pertencimento a um grupo, o que acarretou menor incidência de depressão⁸.

Melo e colaboradores (2018) realizaram estudo envolvendo 51 idosos de instituições geriátricas na cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, de ambos os sexos, e com idades entre 60 e 85 anos, a maioria (60,8%) já com algum grau de depressão, todos praticantes de dança de salão.

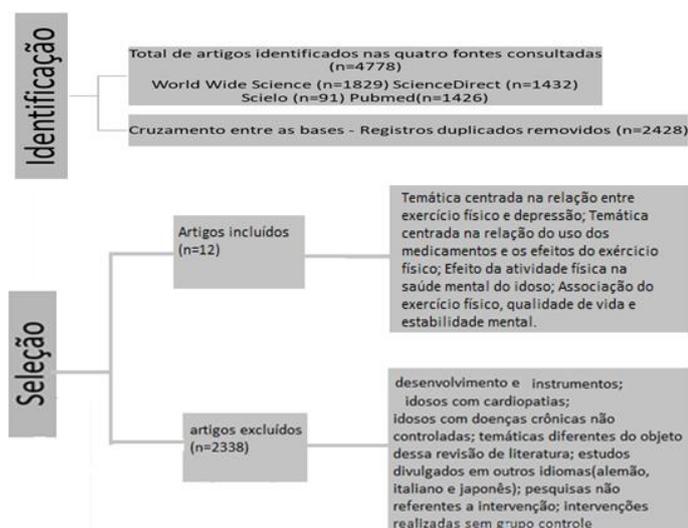


Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos revisados.
Fonte: próprio autor.

Os dados evidenciaram que os índices de depressão são reduzidos de acordo com o maior tempo de prática dessa atividade integrativa⁹.

Um grupo de pesquisadores portugueses coletou dados de um grupo constituído por 167 idosos institucionalizados, dos quais 54,8% consumiam benzodiazepínicos (BDZs) diariamente. Verificou-se que esses pacientes idosos apresentavam maior sintomatologia depressiva e ansiosa, além de maior déficit cognitivo. Os autores recomendaram a associação de terapias não farmacológicas para minimização desses problemas¹⁰.

Com o objetivo de discutir as formas de tratamento da depressão em idosos institucionalizados, Wagner (2015)¹¹ realizou uma revisão da literatura contemplando artigos que avaliassem os diversos tipos de abordagens terapêuticas implementadas no Brasil. Verificou-se excessiva medicalização desses pacientes, especialmente com inibidores seletivos da recaptção de serotonina, como a fluoxetina. Constatou-se que há inadequado suporte social e grande dificuldade de acesso a serviços de saúde que disponibilizem abordagens multidisciplinares, incluindo a psicoterapia e outras atividades integrativas.

Em estudo transversal e quantitativo, envolvendo 122 idosos acima dos 60 anos atendidos na atenção primária, Gato e colaboradores (2018)¹² avaliaram o estado da saúde mental, índice de depressão, humor e qualidade de vida desses indivíduos. Os dados obtidos demonstram que 40,2% apresentam agravos à saúde, 61,5 % apresentaram depressão e 55,6% usavam ansiolíticos e antidepressivos. O quadro depressivo apresentou forte correlação com o estado civil, sexo feminino, solidão, ausência de atividades de lazer e comunitárias. O consumo de tabaco relacionou-se à pior qualidade de vida em todos os domínios.

Com o intuito de verificar os efeitos da atividade física na função cognitiva, depressão e satisfação com a vida em idosos, Almeida e colaboradores (2018) avaliaram 465 idosos brasileiros de ambos os sexos, submetidos a diferentes programas de atividades por um determinado intervalo de tempo. Houve incrementos significativos, porém com baixa especificidade entre os diferentes tipos de atividades. Concluiu-se que a constante prática de exercícios físicos, independentemente do tipo, é fundamental para a saúde mental do idoso¹³. Yuenyongchaiwat e cols (2018)¹⁴ buscaram determinar a relação entre a

Tabela 1: Sistematização dos resultados sobre o possível efeito protetor da atividade terapêutica e física sobre a incidência de depressão.

Autor (es)/ ano	Objetivo	Metodologia	Resultado(s)	Conclusão
SILVA RF <i>et al.</i> 2019	Avaliar a eficácia da fisioterapia como adjuvante no tratamento da depressão	Revisão narrativa da literatura	A prática regular de exercício físico é importante no tratamento de transtornos mentais, desde que bem orientados e direcionadas a necessidade do usuário, o que evidencia a importância do fisioterapeuta no acompanhamento dessas sessões.	Fisioterapia combinada com o exercício físico pode ser muito eficaz, além de ser método simples e barato. Pode ser um importante complemento no tratamento da depressão e ansiedade, promovendo saúde e prevenindo doenças
OURA SG <i>et al.</i> 2017	Formação de profissionais terapeutas comunitários aptos a dispensar aos idosos e à população a realização de rodas de TCI (Terapia comunitária integrativa).	Estudo exploratório longitudinal. 237 idosos participantes. Amostragem probabilística. João Pessoa, PB.	Através da TCI, os idosos puderam despertar o sentimento de pertencimento a um Grupo e a construção de laços de Amizade. Relevância das práticas de cuidado em coletividade.	Merece a atenção dos profissionais e gestores da saúde pela relevância das atividades de promoção à saúde mental no grupo populacional em que se focou o estudo.
MELO CC <i>et al.</i> 2018	Utilização da dança como forma de terapia geriátrica para combater patologias mentais.	Estudo Longitudinal. n = 51 idosos sem distinção de sexo. Uso do minimal-exame do estado mental (<i>Folstein e Mchugh</i>). Belo Horizonte, MG.	Exercícios físicos como a dança apresentam resultados favoráveis em idosos, reduzindo de forma significativa os níveis de depressão e ansiedade. Além disso, essa prática pode influenciar positivamente o desempenho de determinadas funções executivas em idosos, o que se relaciona com fatores de risco para depressão.	A prática regular de dança é uma variável importante para a redução dos níveis de depressão em idosos.
GONÇALVES A <i>et al.</i> 2017	Avaliação do quanto o tratamento por meio das benzodiazepinas (BZD's) exerce influência na sintomatologia depressiva e no funcionamento cognitivo do idoso institucionalizado.	Estudo Transversal n = 167 idosos institucionalizados. Uso de benzodiazepinas. Covilhã, Portugal.	Os resultados mostram que são os idosos que consomem BZD's que apresentam maior sintomatologia depressiva e ansiosa e os que denotam maior déficit cognitivo.	Necessidade de maior sensibilização dos profissionais de saúde relativamente à prescrição/administração das benzodiazepinas, privilegiando outras abordagens terapêuticas (não farmacológicas) na tentativa de minimizar este problema.
WAGNER GA. 2015	Discutir a importância da multidisciplinaridade do tratamento da depressão do idoso no Brasil.	Revisão narrativa da literatura	O uso abusivo dos ISRS (inibidores seletivos da recaptção de serotonina) na população idosa reflete o despreparo de toda a rede de assistência. No Brasil, em média, a dose diária de fluoxetina é de 2,62 mg por 1.000 habitantes/dia.	O tratamento da depressão no idoso deve contemplar todos os fatores biopsicossociais envolvidos no transtorno, combinando psicoterapia à farmacoterapia. É consenso que qualquer uma dessas terapias isoladamente, não

GATO JM <i>et al.</i> 2018	Avaliar o estado de saúde mental, índice de depressão, humor e qualidade de vida (QV) de idosos.	Estudo Transversal n = 122 pessoas com mais de 60 anos, atendidas pela atenção primária. Uso da escala de depressão geriátrica. Oeste catarinense, SC.	A depressão foi inversamente associada ao estado civil casado, residir com outras pessoas e prática de atividade física/ lazer. Houve forte associação entre aumento da intensidade dos sintomas depressivos e diminuição da qualidade de vida em todos os domínios.	é eficaz para a remissão dos quadros depressivos no envelhecimento. Os diferentes profissionais devem incluir idosos em atividades com valor social e oferecer apoio psicossocial às suas famílias para minimizar complicações clínicas, expandir a QV e fortalecê-los para um maior nível possível de autonomia. Há a necessidade de outras estratégias de cuidado que ultrapassem a medicalização.
ALMEIDA E <i>et al.</i> 2018	Verificar o efeito de diferentes programas de atividade física na função cognitiva, depressão e satisfação com a vida em idosos.	Estudo observacional, quantitativo e longitudinal. n = 465 idosos de ambos os sexos. Salvador, BA.	Efeito significativo da prática de atividade física nas variáveis dependentes estudadas, porém, não se verificou um efeito específico dos diferentes programas de atividade física.	A promoção da prática regular de atividade física, independentemente do tipo de programa, é fundamental na promoção da saúde mental do idoso.
YUENYONG CHAIWAT K <i>et al.</i> 2017	Determinar a prevalência de depressão e atividade física (AF) entre idosos com e sem comprometimento cognitivo.	Estudo longitudinal n = 156 idosos de ambos os sexos fora do Brasil. Uso de Escala de depressão AF	Houve diferenças na escala de depressão e AF entre os idosos com e sem comprometimento cognitivo. Além disso, participantes com baixa AF e maior frequência de sintomas depressivos tiveram um aumento no risco de comprometimento cognitivo.	Diferenças significativas foram notadas nas escalas de AF e depressão entre idosos com e sem comprometimento cognitivo. O aumento da AF e diminuição de sintomas depressivos (i.e., ter suporte psicológico) sugerem redução no risco de comprometimento cognitivo em adultos idosos.
TEIXEIRA CM <i>et al.</i> 2016	Verificar se a prática de atividade física influencia a autoestima e os níveis de depressão em idosos.	Estudo Longitudinal n = 215 indivíduos (61 do sexo masculino e 154 do sexo feminino). Vila Real, Portugal.	Os idosos que praticam atividade física revelam níveis de autoestima elevados e níveis de depressão reduzidos.	À medida que a frequência da prática de atividade física aumenta, os níveis de autoestima tornam-se mais acentuados, enquanto os níveis de depressão diminuem.
MORAES H. <i>et al.</i> 2016	Investigar a associação entre depressão, cortisol e DHEA, corrigindo por variáveis intervenientes, incluindo a capacidade física.	Estudo longitudinal n = 63 idosos Rio de Janeiro, RJ.	Pacientes depressivos mostraram níveis significativamente menores de cortisol, os quais tornaram-se não significantes após controlados pela capacidade física.	Os dados sugerem que a capacidade física modula a relação entre depressão e os níveis de cortisol e deve ser considerada em futuras investigações.
PEGORARI, MS <i>et al.</i> 2015	Verificar a associação das condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade	Estudo transversal n = 1257 idosos cadastrados. Uberaba, MG.	A prática de atividade física no lazer deve ser incentivada tendo em vista o seu impacto positivo nas condições de saúde e na qualidade de vida.	Idosos inativos apresentaram maior indicativo de depressão e número de morbidades.

BRANCO, JC <i>et al.</i> 2015	física (PAF) no lazer em idosos rurais. Verificar as alterações nos idosos após a participação no Programa Nacional de Marcha e Corrida de Portugal, em relação ao nível de aptidão física, medidas antropométricas, bem como os sintomas depressivos.	Estudo Longitudinal. n = 26 idosos. Porto, Portugal.	Atividade física (corrida) melhora tanto as condições físicas, peso e medidas, como também previne condições mentais, como a depressão, em idosos.	A participação no programa de Marcha e Corrida durante 6 meses foi eficaz na melhora da saúde física e psicológica do idoso.
----------------------------------	---	--	--	--

prevalência de depressão e a realização de atividades físicas regulares por idosos. Trata-se de um estudo longitudinal, envolvendo 156 idosos, de ambos os sexos, com ou sem déficit cognitivo. Foi utilizada uma escala que relaciona depressão e atividade física validada internacionalmente. Pacientes mais sedentários apresentaram maior prevalência de sintomas depressivos aliados a aumento no risco de comprometimento cognitivo¹⁴.

Uma amostra de 215 indivíduos, 61 do sexo masculino e 154 do sexo feminino, com idade entre 60 e 100 anos, foi acompanhada por um grupo de estudiosos na cidade de Vila Real, Portugal, durante dois anos¹⁵. Foi demonstrada correlação positiva entre a frequência da prática de atividade física e maiores níveis de autoestima, além de níveis mais baixos de depressão. Evidenciou-se, ainda, que há uma tendência para redução da autoestima com o avançar da idade, além do aumento de sintomas depressivos¹⁵.

Com o intuito de investigar a associação entre depressão, nível de cortisol e dehidroepiandrosterona (DHEA), Moraes e colaboradores (2016) realizaram estudo longitudinal acompanhando 63 idosos na cidade do Rio de Janeiro, Brasil. Pacientes idosos depressivos (n = 32) e idosos controles

saudáveis (n = 31), pareados pela idade foram comparados em relação às suas capacidades físicas. Os resultados demonstraram que os pacientes depressivos tinham menores níveis de cortisol, os quais tornaram-se não significativos após controle por meio de atividades físicas. Uma correlação positiva foi observada entre os níveis de cortisol e a capacidade física e resultados não significativos foram observados para DHEA. Os dados sugerem que a capacidade física modula a relação entre depressão e os níveis de cortisol¹⁶.

Pegorari e colaboradores (2015) realizaram estudo transversal incluindo 850 idosos na região rural de Uberaba, Minas Gerais, Brasil. O objetivo foi verificar a associação entre as condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física. Inferiu-se que a prática de atividade física contribui para um envelhecimento mais saudável, pois os idosos mais ativos apresentaram menor índice depressão e morbidade¹⁷.

Branco e colaboradores (2015) realizaram estudo que envolveu 26 idosos com idade superior a 60 anos, inscritos no Programa Nacional de Marcha e Corrida de Portugal, os quais não usavam quaisquer medicações antidepressivas e tampouco estavam inscritos em quaisquer programas de atividades físicas regulares. Esses indivíduos foram acompanhados

durante 6 meses, durante os quais foram realizadas 72 sessões de exercícios aeróbicos e foram avaliados os níveis de aptidão física, medidas antropométricas e os sintomas depressivos. A flexibilidade não progrediu significativamente. Porém, houve melhoras dos sintomas depressivos e da aptidão física¹⁸.

DISCUSSÃO

Os idosos compõem uma faixa etária facilmente acometida por diversas doenças, incluindo os distúrbios mentais e, especialmente, a depressão¹. O presente artigo retrata os possíveis efeitos benéficos do exercício físico em suas mais variadas vertentes (dança, jogos, esportes) corroborando para uma eficácia maior das terapias farmacológicas e atuando como tratamento contra a depressão.

As manifestações culturais, como a dança, são formas de atividade física imprescindíveis na terapia geriátrica, elevando os níveis de hormônios do tipo endorfinas, os quais desencadeiam a atenuação dos efeitos adversos causados pelas patologias mentais¹⁹. Foi evidenciado, por meio da avaliação de diversos pacientes, que exercícios físicos resultam em melhoria da saúde dos idosos, contribuindo para um melhor desempenho nas funções executivas diárias, redução dos níveis de estresse, solidão, indisposição e outros,

relacionando-se diretamente com o tratamento da depressão⁹.

A prática regular de exercícios físicos é importante na prevenção e no controle de vários transtornos mentais, desde que bem direcionados e acompanhados por profissionais capacitados de acordo com a necessidade do paciente idoso^{9,14}. Assim, evidenciou-se que indivíduos com idade superior a 60 anos, com reduzido nível de atividade física (AF) e maior frequência de sintomas depressivos mostraram-se com risco acentuado de comprometimento cognitivo frente aos praticantes regulares de AF, de acordo com o Mini Exame do Estado Mental Thailandês (*Thai-MMSE*) para rastreio cognitivo global¹⁴.

Exercícios físicos, tais como luta, dança, jogo, esportes e outros podem ser usados como tratamento paliativo da depressão quando aliado a uso de medicamentos e tratamentos fisioterapêuticos, contribuindo para uma melhor eficácia dos fármacos ao estimular o metabolismo e regulá-lo⁷.

Almeida e Mourão (2018), avaliaram o efeito gerado por exercícios físicos variados de prática dupla, dança e ginástica na função cognitiva e na depressão presente em idosos¹³. No estudo, foi constatado que há uma melhora significativa na saúde geral do idoso, envolvendo tanto a parte

psicológica quanto a física. Entretanto, a pesquisa não apontou efeitos evidentes gerados por diferentes modalidades de exercício físico, ou seja, não foi estabelecido um padrão de benefícios gerados por determinada execução física coordenada. Concluiu-se assim, que independentemente do exercício físico, a melhora da saúde mental está atrelada à sua prática regular, atentando-se para a intensidade, duração e forma de execução para que esse não seja danoso ao paciente com determinada enfermidade¹³.

O estado mental depressivo de idosos que não praticam exercícios físicos também é inversamente associado ao estado civil casado e ao fato de residirem com outras pessoas¹². Esses agravantes estão bastante presentes no ambiente de vivência atual desses indivíduos, logo pode acarretar um quadro de pior sintomatologia depressiva do paciente¹².

A formação de profissionais terapeutas comunitários, aptos a dispensar aos idosos a realização de rodas de terapia comunitária integrativa, é importante na prevenção ou mesmo controle da depressão, pois, desperta o sentimento de pertencimento a um grupo e a construção de laços de amizade⁸. Esta percepção elucida que as rodas de terapia comunitária são uma ferramenta social bastante simples, inovadora e efetiva que

melhora a qualidade de vida dos pacientes avaliados e submetidos a tal situação, contribuindo para o bem-estar físico e mental do idoso e com isto reduzindo casos recorrentes de patologias geriátricas⁸.

Gonçalves e colaboradores (2017) realizaram estudo com o objetivo de avaliar a administração de benzodiazepínicos (BZDs) como forma de tratamento da sintomatologia depressiva e no nível de função cognitiva do idoso pós-institucionalização. Foi observado que, aqueles idosos tratados apenas por meio desses fármacos são comumente os que mais apresentam alguma sintomatologia depressiva e ansiosa, além de sofrerem de um maior déficit cognitivo, se comparados aos outros idosos que não fazem uso de BZDs¹⁰. É importante que as políticas públicas e os serviços de saúde contemplem todos os fatores envolvidos no transtorno depressivo de idosos institucionalizados, e não apenas a abordagem terapêutica por meio de fármacos. Deve-se assegurar que haja a combinação integral entre a psicoterapia, a farmacoterapia e outras atividades integrativas. Há consenso entre os diversos autores de que qualquer uma dessas terapias, de modo isolado, não é de grande proveito para a remissão dos

quadros depressivos que acometem essa fase do envelhecimento¹¹.

A capacidade física modula a relação entre depressão e níveis de cortisol, uma vez que níveis mais altos desse hormônio podem estar associados a maior capacidade física em idosos robustos com capacidade cognitiva preservada. Isso indica a necessidade de atenção à essa relação bioquímica e fisiológica nos idosos¹⁶.

A participação em programas de terapia diminuiu os sintomas depressivos. Estudos comparando diferentes faixas etárias evidenciaram que a intervenção baseada em exercícios é mais eficaz na redução dos sintomas depressivos nessa faixa etária (acima dos 60 anos). Além disso, a intervenção baseada no exercício é tão eficaz na remissão dos sintomas depressivos quanto à intervenção medicamentosa e a psicoterapia¹³. A atividade física tem como vantagem diminuir os sintomas depressivos e aumentar os níveis de saúde física em idosos¹⁸.

Estudos com delineamento transversal não permitem inferências causais definitivas, mas sugerem que uma melhor identificação e tratamento da depressão podem apresentar um impacto significativo na capacidade funcional dessa população, com relevância importante para saúde pública^{2,17,18}.

De acordo com Teixeira e colaboradores (2016), as causas da depressão no idoso se configuram num conjunto de componentes onde interagem fatores genéticos, doenças incapacitantes e acontecimentos vitais¹⁵. Doença mental bastante prevalente na terceira idade, a depressão encontra-se associada a um elevado grau de sofrimento psíquico, o qual compromete intensamente a qualidade de vida^{15,17,18}.

Finalizando, parece existir forte correlação entre autoestima e depressão, sendo que esta última impacta diretamente nas atividades físicas cotidianas de um idoso^{15,17}. Os profissionais de saúde devem trabalhar de forma integrada, acolhendo, orientando e estimulando os idosos sobre essa questão. Faz-se necessária a implementação de políticas públicas em saúde que ofereçam serviços com essa abordagem multidisciplinar e que contribuam para qualidade de vida do idoso¹⁵.

CONCLUSÃO

A partir da análise dos estudos incluídos nessa revisão sistemática, conclui-se que o estímulo à prática de exercícios físicos bem orientados, bem como a inclusão de atividades integrativas e suporte psicológico em associação à terapêutica medicamentosa, apresentam maior eficácia do que qualquer uma dessas abordagens aplicadas de forma

isolada, tanto na prevenção, reduzindo a incidência, quanto no tratamento da depressão já manifesta em idosos, atenuando os sinais e sintomas dessa doença.

REFERÊNCIAS

1. WHO. [Oct 19, 2015] WHO Study on global AGEing and adult health (SAGE). <http://www.who.int/healthinfo/sage/en/>
2. Yaffe K, Blackwell T, Gore R, Sands L, Reus V, Browner WS. Depressive symptoms and cognitive decline in nondemented elderly women: a prospective study. *Arch Gen Psychiatry*. 1999; 56(5):425-30.
3. Hollenberg M, Haight T, Tager IB. Depression decreases cardiorespiratory fitness in older women. *J Clin Epidemiol*. 2003; 56(11):1111-7.
4. Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, Waugh R, Napolitano MA, Forman LM, Appelbaum M, Doraiswamy PM, Krishnan KR. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med*. 1999; 159(19): 2349-56.
5. Tranter R, O'Donovan C, Chandarana P, Kennedy S. Prevalence and outcome of partial remission in depression. *J Psychiatry Neurosci*. 2002; 27(4):241-7.
6. Fountoulakis KN, O'Hara R, Iacovides A, Camilleri CP, Kaprinis S, Kaprinis G, Yesavage J. Unipolar late-onset depression: a comprehensive review. *Ann Gen Hosp Psychiatry*. 2003; 2(1):11.
7. Silva RF, Vieira APO, Brito AP. Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia. *Scire Salutis*. 2019; 9 (1):1-8.
8. Moura SG, Ferreira Filha MO, Moreira MASP, Simpson CA, Tura LFR, Silva AO. Representações sociais sobre terapia comunitária integrativa construídas por idosos. *Rev. Gaúcha Enferm*. 2017; 38(2): e55067.
9. Melo CC, Costa VT, Boletini TL, Freitas VG, Costa IT, Arreguy, AV, Noce F. A influência do tempo de prática da dança de salão nos níveis de depressão de idosos. *Revista de psicología del deporte*. 2018; 27(4): 67-73.
10. Gonçalves A, Ferreira M, Florentim R, Sousa A, Reis M, Cabral L. Consumo de Benzodiazepina no idoso deprimido. *Rev Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 2017; Spe5:107-111.
11. Wagner GA. Tratamento de depressão no idoso além do cloridrato de fluoxetina. *Rev. Saúde Pública* 2015; 49 (20): 1-5.
12. Gato J M, Zenevich LT, Madureira VSF, Silva TG, Celich KLS, Souza SS, de Léo MMF. Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas *Av Enferm*. 2018; 36(3): 302-310.
13. Almeida E, Mourão I, Coelho E. Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física. *Psic., Saúde & Doenças*. 2018; 19 (2): 390-404.
14. Yuenyongchaiwat K, Pongpanit K, Hanmanop S. Physical activity and depression in older adults with and without cognitive impairment. *Dement Neuropsychol*. 2018; 12(1):12-18.

15. Teixeira CM, Nunes FMS, Ribeiro FMS, Arbinaga F, Vasconcelos-Raposo J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. 2016; 16 (3):55-66.
16. Moraes H, Deslandes A, Maciel-Pinheiro PT, Corrêa H, Laks J. Cortisol, DHEA, and depression in the elderly: the influence of physical capacity. Arq Neuropsiquiatr. 2016; 74(6):456-61.
17. Pegorari MS, Dias FA, Santos NMF, Tavares DMS. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. Rev. Educ. Fís/UEM. 2015; 26(2): 233-241.
18. Branco JC, Jansen K, Sobrinho JT, Carrapatoso S, Spessato B, Carvalho J, Mota J, Silva RA. Benefícios físicos e redução de sintomas depressivos em idosos: resultados do Programa Nacional de Caminhada Português. Ciênc. saúde coletiva. 2015; 20 (3):789-795.
19. Stella F, Gobbi S, Corazza DI, Costa JLR. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. Motriz. 2002;8(3):91-8.

**Informações do artigo /
Information of this article:**

Recebido: 12/11/2019
Aprovado: 09/03/2020
Publicado: 26/06/2020

Received: 12/11/2019
Approved: 09/03/2020
Published: 26/06/2020

Willian C. Rodrigues

<https://orcid.org/0000-0002-3616-1071>

**Como citar esse artigo / How to cite
this article:**

Mendes, G. L. , et al. Terapêuticas medicamentosas e exercícios físicos na prevenção e tratamento de depressão em idosos: revisão sistemática. Arq. Bras. Ed. Fís., Tocantinópolis, v. 3, n. 1, Jan./Jul., p. 43 - 56, 2020.