

O papel do envelhecimento ativo na prevenção de sintomas depressivos em indivíduos idosos: uma revisão integrativa

The role of active aging in preventing depressive symptoms in elderly individuals: an integrative review

El papel del envejecimiento activo en la prevención de los síntomas depresivos en las personas mayores: una revisión integradora

Recebido: 18/11/2020 | Revisado: 19/11/2020 | Aceito: 21/11/2020 | Publicado: 27/11/2020

Letícia Lima Barbosa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2347-7509>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: limabarbosa.mail@gmail.com

Ruanda Silvia da Silva Pinto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2555-5614>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: ruandap@gmail.com

Marceli Souza Lucas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3426-9855>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: marcelislucas_20@hotmail.com

Manuela Cristina Sales Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0674-1358>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: manuela_rodrigues@outlook.com.br

Valéria dos Santos Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5561-3451>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: vabc8631@gmail.com

Eberson de Souza Melo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4466-571X>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: eberson19mello@gmail.com

Pedro Maurício Ferreira Viana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2008-0987>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: pedromauriciopv@gmail.com

Darlene dos Santos da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1716-1022>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: darlycosta2216@gmail.com

Dayane da Cunha Barroso

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1905-2313>

Instituto da Mulher Dona Lindu, Brasil

E-mail: dayanebarroso2019@gmail.com

Graciana de Sousa Lopes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3615-9040>

Centro Universitário FAMETRO, Brasil

E-mail: gracilopess@hotmail.com

Resumo

Objetivos: Descrever a relação entre o envelhecimento ativo e a presença de sintomas de depressão em pacientes da terceira idade. Metodologia: Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, do tipo Revisão Integrativa da Literatura, no qual os dados foram coletados a partir das bibliotecas virtuais de pesquisa: Biblioteca Científica Eletrônica Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Resultados: Foi constatado que a participação dos idosos em atividades físicas apropriadas para sua faixa etária, e o convívio social a partir de eventos culturais como: teatros, cinema, museu, galerias e etc., se apresentou como uma variável significativa para a redução da taxa de depressão. Conclusão: O envelhecimento ativo é um fator importante para a melhora da qualidade de vida em indivíduos idosos, fazendo-se necessário o desenvolvimento de programas na estratégia de saúde da família que possibilitem oportunidades para a interação social e prática de atividade física na terceira idade.

Palavras-chave: Saúde do idoso; Depressão; Envelhecimento saudável.

Abstract

Objectives: To describe the relationship between active aging and the presence of symptoms of depression in elderly patients. **Methodology:** This is an exploratory, descriptive study, of the type Integrative Literature Review, in which data were collected from the virtual research libraries: Online Electronic Scientific Library (SCIELO), Virtual Health Library (BVS), and Latin Literature American and Caribbean Health Sciences (LILACS). **Results:** It was found that the participation of the elderly in physical activities appropriate for their age group, and social interaction based on cultural events such as: theaters, cinema, museum, galleries, etc., presented itself as a significant variable for reducing the rate of depression. **Conclusion:** Active aging is an important factor for improving the quality of life in elderly individuals, making it necessary to develop programs in the family health strategy that provide opportunities for social interaction and physical activity in the elderly.

Keywords: Elderly health; Depression; Healthy aging.

Resumen

Objetivos: Describir la relación entre el envejecimiento activo y la presencia de síntomas depresivos en pacientes ancianos. **Metodología:** Se trata de un estudio exploratorio, descriptivo, del tipo Revista Integrativa de Literatura, en el que se recolectaron datos de las bibliotecas virtuales de investigación: Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SCIELO), Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Literatura Latina. Ciencias de la Salud de América y el Caribe (LILACS). **Resultados:** Se encontró que la participación de las personas mayores en actividades físicas adecuadas a su grupo de edad, y la interacción social basada en eventos culturales como: teatros, cine, museo, galerías, etc., se presenta como una variable significativa para reducir la tasa de depresión. **Conclusión:** El envejecimiento activo es un factor importante para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, por lo que es necesario desarrollar programas en la estrategia de salud familiar que brinden oportunidades de interacción social y actividad física en las personas mayores.

Palabras clave: Salud de los ancianos; Depresión; Envejecimiento saludable.

1. Introdução

O século vinte tem visto uma revolução em longevidade. A média de expectativa de vida tem apenas crescido desde 1950, em uma velocidade tal qual jamais foi vista na história. Entretanto, este avanço demográfico na primeira metade do século XXI significa que todas as

facetas da humanidade terão que se adaptar a esse novo cenário: social, econômica, política, cultural, psicológica e espiritual (WHO, 2002).

Além disso, tem sido notável o aumento dos índices de diagnósticos para pessoas que sofrem de transtorno depressivo no decorrer da última década, logo essa temática tem sido profundamente abordada dentro da área da saúde (Leandro-França & Murta, 2014).

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) (2018), cerca de 300 milhões de pessoas, em todas as faixas etárias, sofrem com esse transtorno, sendo os idosos um grupo bastante vulnerável.

A previsão é que em 2050 o número de idosos no Brasil seja maior que 64 milhões chegando a ser 30% da população, seguidos pelos idosos acima de 85 anos que somam em torno de 70 milhões e até 2050 esse número será cinco vezes maior (IBGE, 2016).

Por ser um grupo em ascensão há uma grande preocupação com a saúde desses idosos, não somente a sua saúde física, como também mental; levando em consideração seus fatores sociais, econômicos e psicológicos (Leandro-França & Murta, 2014).

A senescência traz consigo uma cascata de condições físicas debilitantes, o sentimento de inutilidade, e não muito raramente a solidão, colaborando para fragilidade psicoemocional dessa faixa etária. Logo, se faz necessário a adoção de uma metodologia de envelhecimento ativo (SBGG, 2014).

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG (2014), define o envelhecimento ativo como um processo de oportunidades de saúde, participação, e segurança, com o objetivo de alcançar melhora na qualidade de vida na terceira idade.

De acordo com as Nações Unidas – ONU, em seu Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento – PIAE (WHO, 2002): a promoção da independência e da acessibilidade de pessoas idosas e de sua completa participação na sociedade são da mais alta importância para que se alcance a total realização do direito de todos à saúde, no seu mais alto padrão físico e mental, aspectos que são essenciais para o envelhecimento com qualidade de vida.

É sabido que através da realização de exercício físico e, por consequência, maior convívio social, se vê uma melhora do estado de bem-estar biopsicossocial nessa faixa etária, o que pode propiciar uma melhora do quadro de sintomas depressivos e melhora da qualidade de vida (Samulski, 2009).

Conforme Samulski (2009): A redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, melhoras no humor, aumento do bem-estar físico e psicológico, melhor funcionamento orgânico geral, maior rendimento no trabalho, disposição física e mental aumentada e outros

efeitos, são apontados como resultados benéficos da prática correta e programada de exercícios físicos.

Em 1996, a OMS, durante o 4º Congresso Internacional de Atividade Física, Esportes e Envelhecimento, lançou um manual para guiar o desenvolvimento de atividades físicas para adultos e idosos. Neste documento é ressaltado a importância da atividade física para a saúde mental, trazendo benefícios psicológicos e físicas, como o relaxamento e a diminuição da ansiedade, além de promover a integração social dos idosos, reduzindo custos ao estado com a manutenção de sua saúde (Lucas, 2010).

De acordo com Leandro-França & Murta (2014), nas últimas décadas as ações de prevenção e promoção da saúde mental têm sido focadas primariamente ao público jovem adulto, e por esse motivo se nota uma escassez na literatura em relação a estudos focados no tópico da depressão na terceira idade, e os fatores que podem influenciar no desenvolvimento da mesma, sendo que grande parte das intervenções destinadas à saúde mental de idosos, na literatura nacional, tem focado na promoção em detrimento da prevenção da depressão e outros transtornos.

A depressão está frequentemente associada à perda de independência e autonomia em indivíduos idosos, e há evidências para sugerir que o sedentarismo tenha ligação direta com a prevalência de indicadores de depressão e demência, sendo que o nível de atividade física se mostrou proporcionalmente inverso à frequência de depressão nessa faixa etária (Benedetti et al., 2008).

2. Metodologia

Trata-se de um estudo exploratório, qualitativo, do tipo Revisão Integrativa da Literatura (RIL), que é um método que proporciona conhecimento e resultados de estudos na prática, com ampla abordagem metodológica incorporando conceitos, revisão de teorias, evidências e análise de problemas metodológicos (Souza et al, 2010).

Para coleta de dados, foram utilizadas as bibliotecas virtuais de pesquisa: Biblioteca Científica Eletrônica Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), mediante os seguintes descritores: “saúde do idoso”, “saúde mental”, “depressão”, “envelhecimento ativo”, e “centros de convivência”.

Como critérios de elegibilidade foram selecionados artigos originais, disponibilizados gratuitamente, em língua portuguesa e língua inglesa, publicados no período de 2008 a 2020,

que tratam do tema pesquisado. Critérios de inelegibilidade foram: Artigos com texto incompleto, resumos, monografias, dissertações de mestrado, teses de doutorado.

Os artigos foram selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade e inelegibilidade a partir dos títulos, posteriormente foi realizada a análise de resumos e finalmente os artigos foram lidos na íntegra, sendo elaborado um instrumento para a coleta de informações direto das bases de dados.

3. Resultados e Discussão

Segundo Silva, Souza e Ganassoli (2017) declaram que com a maior longevidade torna-se essencial garantir aos idosos melhor qualidade de vida, abrangente aos fatores como: saúde, trabalho, condições de moradia, relações sociais, autonomia e dignidade, entre outros. Fornece informações sobre as variáveis mencionadas que a influenciam qualidade de vida, isoladas ou coletivamente, proporciona um melhor acompanhamento para os idosos.

Para Silva et al (2019), puderam identificar que quanto pior a percepção de saúde dos idosos entrevistados, proporcionalmente, maior era a sua pontuação na EDG (Escala de Depressão Geriátrica). Os idosos que reportaram ter uma saúde ruim ou muito ruim, foram dez vezes mais propensos a também apresentar sintomas depressivos e pontuações mais altas na tabela.

No entendimento de Pereira e Filipe (2016), a alimentação e atividade física são fundamentais em qualquer etapa da vida para a preservação da integridade física, equilíbrio do psicológico e dos relacionamentos sociais.

Tavares et al (2016), em estudo realizado em idosos diabéticos, também ressaltam que o elevado percentual do indicativo de depressão em idades mais avançadas pode ser elucidado pelo excesso de perdas físicas, mentais e sociais que ocorrem ao longo dos anos, favorecendo o aparecimento de sintomas depressivos nessa população.

Em estudo de Hernandez & Voser (2019), os idosos sedentários apresentam sintomas mais elevados de depressão quando comparados aos idosos com estilo de vida ativo. Santos-Orlandi et al (2017) discorre que entre os idosos que apresentaram sintomas depressivos, 62,5% também pontuaram inatividade física como um critério de fragilidade.

Teixeira et al (2016) afirmam que os idosos praticantes de atividade física tem níveis de autoestima elevado e níveis de depressão reduzido; constatou-se também que a autoestima diminui com a idade, enquanto os sintomas depressivos aumentam.

De acordo com Gato et al (2017) e Bernardo & Carvalho (2020), a participação dos idosos em atividades físicas e eventos culturais são fatores determinantes para melhora da qualidade de vida. A atuação dos idosos em eventos culturais como: teatros, cinema, museu, galerias e etc., se caracteriza como uma variável para a redução da taxa de depressão.

Segundo Guerra et al (2017) e Gomes et al (2020), concordam que os centros de convivências do idoso são imprescindíveis para o envelhecimento ativo e de qualidade, pois neles os idosos praticam atividades físicas e mentais, estimulam a convivência com outros idosos, impedindo o retraimento e incentivando a comunicação através de campanhas de caráter preventivo que influenciam diretamente a qualidade de vida desses idosos.

De acordo com o estudo de Wichmann et al (2009), se observou que muitos idosos afirmam que uma das principais motivações para a participação nos grupos de convivência é sair da solidão, voltar a conviver com pessoas da mesma idade, e buscar atividades prazerosas com finalidade de dar sentido para a vida; a interação social fora do ambiente familiar é imprescindível para o bem-estar psicológico, pois é um fator importante para a autonomia e dignidade do idoso.

Para Oliveira et al (2019) e Maciel (2010) concordam que a família é de grande importância neste momento da vida, pois o processo de envelhecimento torna o idoso mais sensível, emocionalmente e fisicamente, e mais carente em relação ao cuidado e a união.

Medeiros (2012) diz ainda que a família é fundamental para o idoso ao lidar com as mudanças provenientes do processo de envelhecimento, pois a família é a provedora de cuidados, e é a provedora de um espaço no qual o idoso encontra-se protegido em seus direitos, capaz de manter sua dignidade e identidade.

Farias et al (2015) ressaltam a necessidade da participação da família no incentivo às atividades diárias, pois a partir desse vínculo o idoso é capaz de desenvolver sua independência e voltar a praticar atividades prazerosas, aumentando sua qualidade de vida.

Logo é possível afirmar que não basta apenas os cuidados em relação a atividades físicas, mas também o apoio social e da família para o que o idoso seja capaz de envelhecer de forma ativa; participando ativamente da comunidade ao seu redor, melhorando seu estado de saúde, e recuperando sua autonomia e dignidade.

4. Considerações Finais

O envelhecimento ativo se mostra como fator contribuinte para a melhora da qualidade de vida em indivíduos idosos, sendo necessário o desenvolvimento de programas na

estratégia de saúde da família que ofereçam oportunidades para a interação social e prática de atividade física na terceira idade. A atividade física auxilia o idoso a manter uma vida saudável, pois contribui para a reabilitação, prevenção e manutenção de diversas doenças. O convívio social tem se mostrado ferramenta importante na prevenção da depressão geriátrica, combatendo os sentimentos de inutilidade e solidão que normalmente acompanham o envelhecimento. Embora a comunidade acadêmica esteja cada vez mais engajada em pesquisas sobre a depressão, ainda há escassez em trabalhos voltados para suas consequências na terceira idade.

Em vista do crescimento exponencial da população idosa nas últimas décadas, faz-se necessário que futuros pesquisadores engajem uma discussão sobre o que está sendo feito para promover a qualidade de vida dos mais velhos, focando nas nuances entre a população idosa, visto que não se trata de um grupo homogêneo, e indivíduos diferentes têm necessidades e limitações diferentes, porém não deixam de se beneficiar do envelhecimento ativo.

Referências

Abrantes, G. G., Souza, G. G., Cunha, N. M., Rocha, H. N. B., Silva, A. O., & Vasconcelos, S. C. (2019). Sintomas depressivos em idosos na atenção básica à saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(4), e190023. Epub November 25, 2019.

Benedetti, T. R. B., Borges, L. J., Petroski, E. L., & Gonçalves, L. H. T. (2008). Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de Saúde Pública*, 42, 302-307.

Bernardo, L. D., & Carvalho, C. R. A. D. (2020). O papel do engajamento cultural para idosos: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(6).

Camboim, F. E. D. F., Nóbrega, M. O., Davim, R. M. B., Camboim, J. C. A., Nunes, R. M. V., & Oliveira, S. X. (2017). Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Rev. enferm. UFPE on line*, 2415-2422.

Gato, J. M., Zenevitz, L. T., Madureira, V. S. F., da Silva, T. G., Celich, K. L. S., de Souza, S., & de Léo, M. M. F. (2018). Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. *Avances en Enfermería*, 36(3), 302-310.

Gomes, A. C. M. D. S., Medeiros, K. D. A., Soares, A. K. M., Costa, R. D. R. A. B. C., Vieira, K. F. L., & Lucena, A. L. R. D. (2020). Qualidade de vida em idosos participantes de centros de convivência: uma revisão integrativa. *Rev. Pesqui.*(Univ. Fed. Estado Rio J., Online), 579-585.

Guerra, S., Aguiar, A., Santos, E., & Martins, L. (2020). Experiences of elderly people who participate in social groups / Experiências de pessoas idosas que participam de grupos de convivência. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 12, 264-269.

Hernandez, J. A. E., & Voser, R. D. C. (2019). Exercício físico regular e depressão em idosos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. Rio de Janeiro. 19(3), 718-734.

IBGE. Censo Demográfico (2016). Recuperado de www.ibge.gov.br.

Leandro-França, C., & Giardini Murta, S. (2014). Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia: Ciência e profissão*, 34(2), 318-329.

Lucas, M.S. (2010). Desempenho de acadêmicos da 3ª idade adulta em arremessos de peso e pelota no geronto atletismo. Trabalho de Conclusão de Curso (Acadêmica de Educação Física) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM.

Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz: *Revista de Educação Física*, 16(4), 1024-1032.

Medeiros, P. Como estaremos na velhice? Reflexões sobre envelhecimento e dependência, abandono e institucionalização. *Revista Polêm!ca*. 2012. 11(3), 439-453.

de Melo, R., e Silva, A., de Oliveira, M., Almeida, T., Gama, T., & Fernandes, F. (2019). Depressive Symptoms in Elderly People / Sintomas Depressivos em Grupos de Terceira Idade. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 11(2), 297-303.

Oliveira, L. M. D., Abrantes, G. G. D., Ribeiro, G. D. S., Cunha, N. M., Pontes, M. D. L. D. F., & Vasconcelos, S. C. (2019). Solidão na senescência e sua relação com sintomas depressivos: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(6).

Organização Pan-americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde (2018). Folha informativa Suicídio. Recuperado de https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839.

Pereira, M. M., & Filipe, E. M. V. Qualidade de vida e nutrição em idosos participantes de centros de convivência. *Revista Baiana de Saúde Pública*, 40(1).

Samulski, D. (2009). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. Manole.

Santos-Orlandi, A. A., Brito, T. R. P., Ottaviani, A. C., Rossetti, E. S., Zazzetta, M. S., Gratão, A. C. M., Orlandi, F. S., & Pavarini, S. C. I. (2017). Perfil de idosos que cuidam de outros idosos em contexto de alta vulnerabilidade social. *Escola Anna Nery*, 21(1), e20170013. Epub January 16, 2017

SBBG. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2014). Envelhecimento ativo: O que é? Recuperado de <https://sbbg.org.br/espaco-cuidador/envelhecimento-ativo/>.

Silva, J. A. C., de Souza, L. E. A., & Ganassoli, C. (2017). Qualidade de vida na terceira idade. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, 15(3), 146-149.

Silva, P. O., Aguiar, B. M., Vieira, M. A., Costa, F. M. D., & Carneiro, J. A. (2019). Prevalence of depressive symptoms and associated factors among older adults treated at a referral center. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(5).

Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102-106.

Tavares, D., Santos, T., Dias, F., Bolina, A., & Ferreira, P. (2015). Saúde e lazer entre idosos diabéticos rurais com e sem indicativo de depressão [Health and leisure among elderly rural

diabetics with and without indications of depression]. *Revista Enfermagem UERJ*, 23(4), 548-555.

Teixeira, C. M., Nunes, F. M. S., Ribeiro, F. M. S., Arbinaga, F., & Vasconcelos-Raposo, J. (2016). Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 16(3), 55-66.

Wichmann, F. M. A., Couto, A. N., Areosa, S. V. C., & Montañés, M. C. M. (2013). Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(4), 821-832.

World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework (No. WHO/NMH/NPH/02.8). World Health Organization.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Letícia Lima Barbosa - 25%

Ruanda Silvia da Silva Pinto - 20%

Marceli Souza Lucas - 20%

Manuela Cristina Sales Rodrigues - 5%

Valéria dos Santos Silva - 5%

Eberson de Souza Melo - 5%

Pedro Maurício Ferreira Viana - 5%

Darlene dos Santos da Costa - 5%

Dayane da Cunha Barroso - 5%

Graciana de Sousa Lopes - 5%