

# RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE DEPRESSÃO EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

## RELATIONSHIP BETWEEN LEVELS OF DREPRESSION IN PREDICTIVE AND NON PRACTICAL PEOPLE OF PHYSICAL EXERCISES

Iara Santiago Neves<sup>2</sup>, Odvan Pereira de Gois<sup>1,2</sup>, Thales Marx Soares de Araujo<sup>1</sup>, José Morais Souto Filho<sup>1</sup>, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da Rocha<sup>1</sup>, Marcos Antonio Medeiros do Nascimento<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

<sup>2</sup>Centro Universitário de Patos – UNIFIP - Pb

### Resumo

O exercício físico é considerado como fundamental para a promoção de um bom estado de saúde tanto ao físico como psicológico, podendo aumentar o bem-estar psicológico, reforçando a autoestima e autoconfiança. O presente estudo teve como objetivo analisar os níveis de depressão em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Para desenvolvê-lo, aplicou-se o formulário de identificação e o questionário GDS-15 utilizado para verificar a presença de sintomas depressivos e analisar a presença desses sintomas mediante 15 perguntas com respostas objetivas fechadas (sim ou não). Utilizou-se os procedimentos da estatística descritiva e o Test T de student para amostra emparelhada verificando a associação entre o nível de depressão e a prática regular de exercícios físicos. O nível de significância utilizado foi  $p < 0,05$ . Desta forma conclui-se que a partir dos dados coletados que os idosos praticantes de exercício físico cadastrados no NASF da cidade de Santa Luzia- PB na sua grande maioria não apresentou sintomas de depressão, o mesmo não acontecendo com os idosos não praticantes de exercícios físicos da cidade de Santa Luzia PB que apresentaram um alto índice de depressão.

**Palavras-chave:** Depressão. Exercícios Físicos. Idosos.

### Abstract

Physical exercise is considered fundamental for the promotion of a good state of health, both physically and psychologically, and can increase psychological well-being, reinforcing self-esteem and self-confidence. The present study aimed to analyze the levels of depression in elderly practitioners and non-practitioners of physical exercises. To develop it, the identification form and the GDS-15 questionnaire were applied, used to verify the presence of depressive symptoms and to analyze the presence of these symptoms through 15 questions with closed objective answers (yes or no). The procedures of descriptive statistics and the Student's T Test were used for a paired sample, verifying the association between the level of depression and the regular practice of physical exercises. The significance level used was  $p < 0.05$ . In this way, it is concluded that from the data collected that the elderly practitioners of physical exercise registered in the NASF of the city of Santa Luzia-PB in their vast majority did not present symptoms of depression, the same not happening with the elderly non-practitioners of physical exercises in the city of Santa Luzia- PB that showed a high rate of depression.

**Key words:** **Palavras-chave:** Depression. Physical exercises. Elderly.

## Introdução

O envelhecimento vem sendo prejudicado por numerosos problemas de saúde, problemas que vai desde hipertensão a depressão que é um dos grandes maiores deste século. Atualmente as pessoas não estão estruturadas para envelhecerem. Evidência disso é a entidade família que está a cada dia sumindo, fazendo com que a população se tornem pessoas sozinhas no meio de milhões de pessoas (ALMEIDA et al., 2014).

Vários países apresentam as taxas do crescimento populacional com seus níveis baixos e um elevado aumento da população idosa, devido ao aumento acelerado desta população em relação à população geral o idoso no Brasil deve merecer cada vez mais o interesse, tanto dos órgãos públicos que sejam capazes de proporcionar um envelhecimento ativo, respeitando seus direitos, preferências, capacidades e dignidades dos idosos, as políticas sociais como da sociedade em geral. “Daí a pertinência de se estabelecer estudos no campo do envelhecimento e, em especial, nos grandes agravos que contribuem para a diminuição da qualidade de vida dos que envelhecem” (PRATA et al., 2011, p. 438).

Conforme aumenta a idade cronológica os seres humanos se tornam menos ativas, diminuindo suas capacidades físicas e com transformações psicológicas que seguem a idade como o estresse e a depressão, e com a diminuição elevada da atividade física que em consequência, favorece ao aparecimento de doenças crônicas, que, colabora para prejudicar o processo de envelhecimento (LIMA et al., 2016).

A depressão é uma condição clínica de grande magnitude em idosos, pois eleva a morbimortalidade, abala negativamente a capacidade funcional e a qualidade de vida desta população. Rotineiramente deve ser investigada, pois é uma condição muito dominante e tratável; o alívio dos sintomas e a melhora completa do quadro são prováveis e deve ser esforçada (LIMA et al., 2016).

Idosos, na sua maioria, conduzem a vida de modo muito solitária, com pequena oportunidade de relacionamento. Exercícios físicos em grupo fornecem um caminho importante de satisfazer à necessidade de um número maior de sociabilidade, caso praticados regularmente, é capaz de contribuir a uma mudança no seu comportamento, proporcionando mudanças emocionais e psicológicas, uma vez que o idoso quando se sente respeitado pode estimular variações positivas junto à sua família e meio social (FURTADO, 2012).

O hábito de praticar atividade física pode controlar e até evitar alguns sintomas de doenças, trazendo alguns benefícios como o aumento do consumo máximo de oxigênio, redução da pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, diabetes, osteoporose, depressão e ansiedade, combate o sedentarismo. Divulgar a prática entre os idosos é um método fácil, acessível e eficiente, tal qual para reduzir os gastos relacionados à saúde, como para beneficiar sua qualidade de vida (SALIN et al., 2011, p. 202).

Tendo em vista o que foi abordado, os benefícios que a atividade física e o exercício regular contribuem para um estilo de vida autônomo e saudável, melhorando a capacidade funcional e o modo de vida nesta população. Daí o sentido de estabelecer estudos na área do envelhecimento e, em especial, nas doenças que contribuem para a diminuição da qualidade de vida dos que envelhecem.

Para tentar contribuir com as melhorias da terceira idade, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os níveis de depressão em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos da cidade de Santa Luzia, na Paraíba, e como específicos, verificar os níveis de depressão em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos da cidade de Santa Luzia, na Paraíba e comparar os níveis de depressão em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos da cidade de Santa Luzia, na Paraíba.

## Metodologia

O referido trabalho entrevistou 30 idosos de ambos os gêneros cadastrados no NASF da cidade de Santa Luzia-PB, sendo 15 praticantes de exercícios físicos e 15 não praticantes. Ao

concordar em participar do estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias, ficando uma com o idoso e outra com o pesquisador. Aplicou-se primeiramente o formulário sobre os dados sócio demográficos da amostra e depois o questionário GDS -15.

A Escala de Depressão Geriátrica em versão reduzida de Yesavage (GDS- 15) é amplamente utilizada e validada como instrumento diagnóstico de depressão em pacientes idosos. É um teste para detectar os sintomas depressivos no idoso, com 15 perguntas negativas/afirmativas onde o resultado de 5 ou mais pontos diagnóstica depressão, sendo que o escore igual ou maior que 11 caracteriza depressão grave (FRANK; RODRIGUES, 2006).

Utilizou-se nesse estudo a metodologia descrita que tem como característica observar, analisar e relacionar fatos ou fenômenos sem alterações. (MATTOS; ROSSETTO JÚNIOR; BLECHER, 2008).

A amostra foi do tipo não probabilística, os dados obtidos foram tabulados por meio do programa Microsoft Excel 2016 e transportado para o programa SPSS, versão 21.0. Foram utilizados os procedimentos da estatística descritiva (porcentagem) e Teste T de Student para amostra emparelhada para verificar a associação entre o nível de depressão e a prática regular de exercícios físicos. O nível de significância utilizado foi de  $p < 0,05$ .

## Resultados e Discussão

Caracterização sócio demográfica da amostra (n=30).

**Tabela 1 - Sexo, escolaridade e renda dos participantes**

Sexo				Nº %	GDS	
Feminino				21 (70%)	3,85	
Masculino				9 (30%)	5,22	
Escolaridade						
Ens.	Fund.	Incompleto	20 (66,7%)	5,2		
Ens.	Fund.	Completo	3 (10%)	3		
Ens.	Médio	Completo	5 (16,7%)	2,2		
Ens.		Superior	1 (3,3%)	3		
Pós		Graduação	1 (3,3%)	1		
Total				30 (100%)	-	
Renda Familiar						
Até	1	salário	mínimo	21 (70%)	4,14	
Entre	1	e	2 salários	mínimos	5 (16,7%)	3,8
Acima de 3 salários mínimos				4 (13,3%)	5,5	
Total				30 (100%)	-	

Em relação aos resultados obtidos com a análise dos dados do questionário sócio demográfico, algumas observações precisam ser explicadas. Nesse estudo foram analisados 30 idosos cadastrados no NASF de Santa Luzia - PB, sendo, majoritariamente, mulheres com 70% (n=21) e homens com o percentual de 30% (n=9).

Com os resultados obtidos através do questionário GDS-15, as mulheres de acordo com a amostra não possuem sintomas de depressão, os homens, porém apresentam sintomas de depressão de leve a moderada.

Esses dados diferem da literatura pertinente ao tema. Uma análise ampla, desconsiderando a influência do país ou da cultura, há uma superioridade duas vezes maior de transtorno depressivo em mulheres do que em homens. As suposições das razões para essa desigualdade implicam em diferenças hormonais, os impactos do parto, estressores psicossociais diferentes para mulheres e para homens e modelos comportamentais de impotência aprendida (SADOCK, SADOCK, RUIZ, 2017).

Com relação a escolaridade da amostra, 66,7% (n=20) do total de idosos declararam possuir um Ensino Fundamental Incompleto, 10% (n=3) declararam possuir o Ensino Fundamental Completo, 16,7% (n=5) da totalidade dos idosos, possuem Ensino

Médio Completo e 3,3% (n=1) da amostra declarou possuir o Ensino Superior e Pós-Graduação. Através do questionário GDS-15, os que possuem a escolaridade Ensino Fundamental Incompleto apresentou características de leve a moderada de depressão. Corroborando com os resultados o autor Barua et al. (2010), por meio de estudos constatou a baixa escolaridade como um dos fatores associados à depressão.

No tocante a renda familiar mensal, um percentual de 70% (n=21) dos idosos afirmaram receber renda de um salário mínimo, 16,7% (n=5) possui renda entre 1 e 2 salários mínimos, apenas 13,3% (n=4) possui renda acima de 3 salários mínimos. Com relação ao questionário GDS-15 a amostra da renda familiar que recebe acima de 3 salários mínimos possui depressão de leve a moderada.

A literatura aponta que de acordo com Lund et al. (2011), análises certificam que baixa renda se constitui como uma agente causador para o desenvolvimento de doenças mentais.

Borges e Benedetti (2007), procurando a relação entre idosos iniciantes de exercícios físicos, situações sócio demográficas e redução de sintomas depressivos, deduziram que quanto maior for a renda dos idosos, maior será realização de exercícios físicos, resultando em uma qualidade de vida e redução de sintomas depressivos.

**Tabela 2.** Caracterização dos dados referentes ao questionário GDS-15 aplicado aos idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos.

Descrição	Praticantes		Não praticantes	
	Sim	Não	Sim	Não
1 Está satisfeito (a) com sua vida?	15-(100%)	*0-(0%)	12-(80%)	3*(20%)
2 Diminuiu a maior parte de suas atividades e interesses?	*5-(33,3%)	10-(66,7%)	8*-(53,3%)	7-(46,7%)
3 Sente que a vida está vazia?	*1-(6,7%)	14-(93,3%)	7*-(46,7%)	8-(53,3%)
4 Aborrece-se com frequência?	*6-(40%)	9-(60%)	3*-(20%)	12-(80%)
5 Sente-se de bem com a vida na maior parte do tempo?	15-(100%)	*0-(0%)	12-(80%)	3*-(20%)
6 Teme que algo ruim possa lhe acontecer?	*4-(26,7%)	11-(73,3%)	8*-(53,3%)	7-(46,7%)
7 Sente-se feliz a maior parte do tempo?	15-(100%)	*0-(0%)	11-(73,3%)	4*-(26,7%)
8 Sente-se frequentemente desamparado (a)?	*1-(6,7%)	14-(93,3%)	4*-(26,7%)	11-(73,3%)
9 Prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas?	*9-(60%)	6-(40%)	10*-(66,7%)	5-(33,3%)
10 Acha que tem mais problemas de memória que a maioria?	*1-(6,7%)	14-(93,3%)	7*-(46,7%)	8-(53,3%)
11 Acha que é maravilhoso estar vivo agora?	15-(100%)	*0-(0%)	14-(93,3%)	1*-(6,7%)
12 Vale a pena viver como vive agora?	15-(100%)	*0-(0%)	12-(80%)	3*-(20%)
13 Sente-se cheio(a) de energia?	14-(93,3%)	*1-(6,7%)	9-(60%)	6*-(40%)
14 Acha que sua situação tem solução?	13-(86,7%)	*2-(13,3%)	8-(53,3%)	7*-(46,7%)
15 Acha que tem muita gente em situação melhor?	*12-(80%)	3-(20%)	12*-(80%)	3-(20%)

A tabela 2 mostra que, 100% dos praticantes de exercícios físicos entrevistados estão satisfeitos com sua vida, e 80% dos não praticantes também estão satisfeitos. 33,3% dos que praticam não diminuiu a maior parte de suas atividades e interesses e 53,3% dos que não praticam. Praticantes, 6,7% sente que sua vida esteja vazia, sendo 46,7% não praticantes. Aborrece com frequência, 40% dos praticantes e 20% dos não praticantes. Sente bem com a vida na maior parte do tempo correspondeu a 100% dos praticantes e 80% dos não praticantes. Teme que algo de ruim possa lhe acontecer 26,7% dos praticantes entrevistados e 53,3% dos não praticantes. 100% dos praticantes sente feliz a maior parte do tempo e 73,3% dos não praticantes. 6,7% dos praticantes sente-se desamparado e 26,7% dos que não praticam.

Com relação aos que praticam 60% prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas e 66,7% dos não praticantes. Acha que tem mais problemas de memória que a maioria 6,7% dos praticantes e 46,7% dos não praticantes. Acha que é maravilhoso estar vivo 100% dos praticantes e 80% dos não praticantes. Diz que vale a pena viver como vive agora, correspondeu a 100% dos praticantes e 93,3 dos não praticantes. Sente-se cheio de energia 93,3% dos que praticam

e 60% que não praticam. Aham que sua situação tem solução 86,7% dos praticantes e 46,7% dos não praticantes. Os que praticam e não praticam corresponderam a 80% achando tem muita gente em situação melhor.

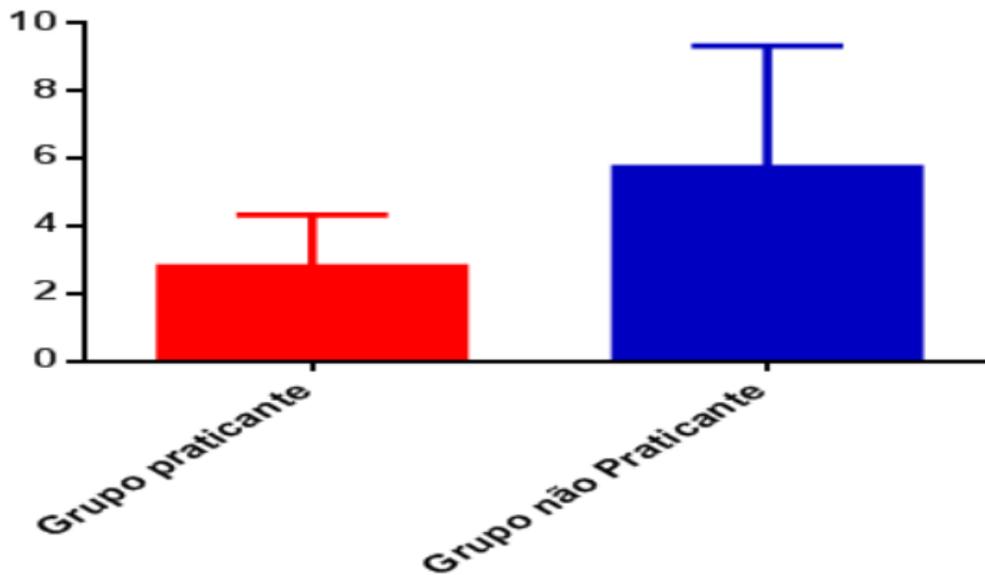
**Tabela 3-** Prevalência de depressão em idosos praticantes e não praticantes conforme Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15).

	Praticantes		Não praticantes	
GDS	Nº	(%)	Nº	(%)
Sem sintomas de depressão	14	(93,3%)	8	(53,3%)
Com sintomas de Depressão leve a moderada	1	(6,7%)	6	(40%)
Com sintomas de Depressão severa	-		1	(6,7%)
Total	15	(100%)	15	(100%)

**Tabela 4-** Prevalência de depressão em idosos praticantes e não praticantes conforme Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15).

	Teste	Sig
Média dos praticantes e não praticantes	Teste t Student	0,0068

**Gráfico 1-** Prevalência de depressão em idosos praticantes e não praticantes conforme Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15).



Estes resultados mostraram que os idosos praticantes de exercícios físicos cadastrados no NASF da cidade de Santa Luzia-PB não apresentaram sintomas de depressão severa, apenas 6,7% (n=1) demonstrou sintomas de depressão leve a moderada e a correspondendo a maioria com 93,3% não indicou sintomas de depressão. Já com relação aos idosos não praticantes 53,3% (n=8) não expressaram sintomas de depressão, 40% (n=6) apresentaram sintomas de depressão de leve a moderada e 6,7% (n=1) mostrou ter sintomas de depressão severa.

Antunes et al. (2014), declara que os idosos que praticaram exercícios com mais intensidade, com predomínio do aumento do metabolismo aeróbio, tiveram redução nos escores de depressão.

Antes et al. (2012) constataram a relação entre presença de sintomas depressivos e o índice de aptidão funcional geral (IAFG) em idosos praticantes de exercícios físicos e apresentou que a prática de exercícios físicos regulares diminui consideravelmente os sintomas da depressão.

Estudos observados por Meurer et al. (2012) apontam que as relações entre sintomas depressivos, elementos de motivação e autoestima de 83 idosos que praticam exercícios físicos, expressaram associação estatística inversamente proporcional entre autoestima e sintomas depressivos, assim como a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e

motivação dos idosos. Praticar exercícios físicos parece contribuir para as pontuações positivas encontradas nas variáveis pesquisadas.

## Conclusão

Diante dos resultados, conclui-se que os idosos praticantes de exercício físico cadastrados no NASF da cidade de Santa Luzia- PB na sua grande maioria não apresentou sintomas de depressão, o mesmo não acontecendo com os idosos não praticantes de exercícios físicos da cidade de Santa Luzia PB que apresentaram um alto índice de depressão.

Sugere-se que as evidências são representativas da amostra estudada, e que a pesquisa serve de estímulo para outros pesquisadores adentrarem na área, e ainda que a ação do profissional de Educação Física, durante a transição do desempenho para os idosos seja mais efetiva, elaborando programas de treinamento tendo em vista a importância da manutenção da atividade física para a saúde. Além disso, informando-o e incentivando-o sobre a importância dessas práticas na redução do nível de depressão para esta fase da vida.

## Referências

- ALMEIDA, M. F. I, et al. **Depressão do idoso: o papel da assistência de enfermagem na recuperação dos pacientes depressivos.** v. 1, n.11, p. 107 – 111, 2014.
- ANTES, D. L. et al. Índice de aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 14, n. 2, p. 125-133, 2012.
- ANTUNES, H. K. M. et al. The low oxygen consumption is reflected on depression scores in elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 505-515, 2014.
- BARUA, A. et al. Socio-demographic factors of geriatric depression. **Indian J Psychol Med.**, v. 2, n. 32, p. 87-92, 2010.
- BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B. **Rastreamento cognitivo e sintomas depressivos em idosos iniciantes em programa de exercício físico.** Jornal brasileiro de psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 56, n. 4, p. 273-279, 2007.
- FRANK, M. H.; RODRIGUES, N. L. **Depressão, ansiedade, outros distúrbios afetivos e suicídio.** In: Freitas EV, Py L, Neri AL, et al. Tratado de geriatria e gerontologia. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara; 2006. p. 376-87.
- FURTADO, H. L. **Atividade física e envelhecimento.** In: Brasil C, editor. Viver é melhor opção: Envelhecer... faz parte! Rio de Janeiro: Quartet, p. 183-203, 2012.
- LIMA, A. M. P. et al. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **R Epidemiol Control Infec.**, Santa Cruz do Sul, v. 6, n. 2 p. 97-103, 2016.
- LUND, C. et al. Poverty and mental disorders: breaking the cycle in low-income and middle-income countries. **Lancet**, p. 1502-1514, 2011.
- MATTOS, M. G; JÚNIOR, A. J. R; BLECHER, S. **Metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigos e projetos.** São Paulo: Phorte editora, 2008.

MEURER, S. T. et al. Association between depressive symptoms, motivational factors and self-esteem in elderly engaged in physical exercises. **Revista brasileira de ciências do esporte**, Porto Alegre, RS, v. 34, n. 3, p. 683-695, 2012.

PRATA, H. L. et al. Envelhecimento, depressão e quedas: um estudo com os participantes do Projeto Prev-Quedas. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 24, n. 3, p. 437- 443, 2011.

SALIN, M. S. et al. Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 197- 208, 2011.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Recebido: 12/05/2022

Aprovado: 15/06/2022