

## DEPRESSÃO, QUALIDADE DE VIDA E RESILIÊNCIA DE PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

*Data de aceite: 17/09/2024*

**Karollyni Bastos Andrade Dantas**

Universidade Tiradentes  
Aracaju - SE  
<https://orcid.org/0000-0001-6886-6976>

**Francisco Prado Reis**

Universidade Tiradentes  
Aracaju - SE  
<https://orcid.org/0000-0002-7776-1831>

**Raissa Pinho Morais**

Universidade Tiradentes  
Aracaju – SE  
<https://orcid.org/0000-0001-5860-1712>

**Thainá de Araujo Diniz Figueiredo**

Universidade Tiradentes  
Aracaju - SE  
<https://orcid.org/0000-0003-4868-6825>

**Paulo Henrique Menezes Santana**

Universidade Tiradentes  
Aracaju SE  
<https://orcid.org/0000-0002-0154-5905>

**Moisés Silva de Amorim**

Universidade Tiradentes  
Aracaju SE  
<https://orcid.org/0000-0001-6134-7380>

**Lavínia Carneiro Santana**

Universidade Tiradentes  
Aracaju SE  
<https://orcid.org/0000-0003-3643-4161>

**RESUMO:** O envelhecimento humano é permeado por diversas mudanças físicas, cognitivas, sociais e psicológicas, sendo crucial uma análise crítica para o processo de envelhecimento e a imagem da pessoa idosa na sociedade e na cultura. O preconceito, etarismo e situações de enlutamento, prejudicam no autoconceito, autoestima e autoeficácia do idoso, ou seja, na sua qualidade de vida. Buscando uma adaptação às adversidades e ao aumento da resiliência visando a melhoria da saúde física e mental, se faz imprescindível a prática de atividade física e o exercício, como atenuante: ao declínio cognitivo associado ao envelhecimento; ao aparecimento de doenças neurodegenerativas e de transtornos mentais, tais como a depressão. Sob essa ótica, portanto, adequado afirmar que as pessoas idosas mais felizes e saudáveis são as mais ativas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pessoas idosas; depressão; resiliência psicológica (DeCS)

**ABSTRACT:** Human aging is marked by various physical, cognitive, social, and psychological changes, warranting a critical analysis for the aging process and the portrayal of older individuals in society and culture. Prejudice, ageism, and

bereavement situations affect the self-concept, self-esteem, and self-efficacy of the elderly, thus impacting their quality of life. Seeking adaptation to adversities and increasing resilience for the improvement of physical and mental health, the practice of physical activity and exercise becomes essential as a mitigating factor: against cognitive decline associated with aging; and the onset of neurodegenerative diseases and mental disorders, such as depression. From this perspective, it is appropriate to assert that the happiest and healthiest older individuals are the most active.

**KEYWORDS:** Older individuals; depression; psychological resilience (DeCS)

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo o Estatuto da Pessoa Idosa é considerada pessoa idosa todas aquelas que tenham acima de 60 anos<sup>1</sup>. Deve-se considerar, também, o aumento da longevidade, acarretando um expressivo aumento da população idosa (PI), de tal forma que, de acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística<sup>2</sup> esse público alcançou mais de 30 milhões de pessoas em 2017.

Há que se considerar que o envelhecimento humano é caracterizado por diversas mudanças físicas, cognitivas, sociais e psicológicas, sendo, portanto, necessário lançar um olhar crítico sobre o processo de envelhecimento e a imagem da pessoa idosa na sociedade e na cultura<sup>2</sup>.

Um destes entraves experienciados pela PI é o Etarismo, sendo um tipo de discriminação contra pessoas idosas, usualmente incluindo a estereotipização de falas e comportamentos do que se acredita ser a adultez avançada, como, por exemplo, um indivíduo incapaz de ser independente. Desse modo, existe o reforçamento de preconceitos que prejudicam no autoconceito, autoestima e autoeficácia do idoso, isto é, de sua qualidade de vida<sup>3</sup>.

Além disso, o processo de envelhecimento é vivenciado por enlutamentos, sentimentos de solidão, inércia, improdutividade, ausência de um projeto de vida, viuvez, ruminação do passado, mudanças e desamparo. Dessa forma, tais aspectos servem de fatores consideráveis na capacidade de manutenção da sua adaptação e na possibilidade de mudanças e ajustamento de self (eu), assim, portanto, intervêm em elementos de resiliência<sup>4</sup>.

Esses sentimentos negativos, contribuem para o declínio cognitivo da pessoa idosa, contribuindo para o aparecimento de doenças neurodegenerativas e transtornos mentais, tais como o Alzheimer, o Parkinson, a Depressão e a Ansiedade<sup>5</sup>.

Uma forma de se contrapor a esses efeitos deletérios do processo de envelhecimento é através de um programa planejado de exercícios físicos, possibilitando verificar a oportunidade de se afirmar que idosos mais felizes e saudáveis são os mais ativos<sup>6</sup>.

Outro ponto importante na realização de programas de exercícios físicos é a facilitação dos contatos interpessoais.

A Teoria do Desengajamento de Cumming e Henry prevê que os idosos tendem ao afastamento dos contatos sociais, como também de atividades exercidas antes. Por conseguinte, a Teoria da Atividade de Havighurst retrata que quanto mais ativa a pessoa idosa se apresenta, essa estará mais satisfeita na vida. Logo, quando se há atividade, equilíbrio e flexibilidade entre as esferas que permeiam a vida do indivíduo (físicas, cognitivas, sociais, espirituais e psicológicas) existe maior qualidade de vida e bem-estar<sup>7</sup>.

## 2. DESENVOLVIMENTO

Segundo o Estatuto do Idoso, no Art. 2º a pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental, potencialmente tão comprometido pela depressão e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade<sup>8</sup>.

Um grande problema que afeta muitos idosos e contribui para a redução da qualidade de vida e incapacidade é a depressão, uma doença multifatorial que tem crescido em todo o mundo. O idoso possui muitas características que favorecem seu desenvolvimento<sup>9</sup>. Os principais sintomas da depressão estão diretamente relacionados com o risco de envelhecimento e morbidade.

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. Recomenda-se o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado<sup>10</sup>.

A literatura científica indica que há benefícios na prática de exercício físico para a saúde mental. Além disso, a atividade física e o exercício, como fatores benéficos do estilo de vida, podem atenuar ou prevenir o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Vários estudos destacaram os efeitos benéficos do exercício aeróbico, treinamento de resistência e atividade física na função cognitiva em adultos mais velhos, embora os mecanismos neurofisiológicos que conduzem esses efeitos não sejam bem compreendidos<sup>11</sup>.

Dessa forma, além de lidar com a depressão, a prática de atividade física ajuda a manter ou melhorar a qualidade de vida (QoL) e o bem-estar é um objetivo universal ao longo da vida. Ser fisicamente ativo tem sido sugerido como uma forma de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar<sup>12</sup>.

Um estudo feito na República da Coreia na Relações de Atividade Física, Depressão e Sono com Função Cognitiva em Idosos da Comunidade mostra que a atividade física teve um efeito direto na função cognitiva em idosos com menos de 75 anos, mas não naqueles com mais de 75 anos. Considerando a quantidade média de atividade física de 786 para idosos com mais de 75 anos e a quantidade média de atividade física de 1.013 para idosos

com menos de 75 anos, os idosos podem achar difícil realizar um nível significativo de atividade física para melhorar a função cognitiva. Além disso, os resultados deste estudo confirmaram que a atividade física não só teve um efeito positivo direto na função cognitiva, mas também afetou a cognição através da depressão<sup>13</sup>.

Fica claro que quanto mais avançada a idade sem o estímulo necessário é possível que essa população tenha tendência a parar de realizar atividade física contribuindo para o aparecimento ou piora da depressão<sup>14</sup>.

O desenvolvimento de depressão parece aumentar com baixos níveis de atividade física (AF). Existem fortes evidências sobre os efeitos positivos da AF tanto na prevenção quanto no tratamento da depressão, sendo considerada até mesmo uma alternativa à medicação antidepressiva. Verificou-se que a AF (atividade física), um fator comportamental de baixo custo facilmente regulado, tem um efeito moderador tanto no efeito adverso dos distúrbios do sono na QVRS quanto nos efeitos mediadores da depressão com base em uma análise de mediação moderada<sup>15</sup>.

Um estudo recente baseado em estudos de associação genômica em larga escala revelou que uma medida de atividade física baseada em dispositivo reduz o risco de depressão maior, enquanto a associação na direção oposta não foi significativa<sup>16</sup>.

Logo, é de extrema importância a prática de atividade física independente da idade a fim de prevenir a depressão ou amenizar seus efeitos, além de melhorar a qualidade de vida da população idosa.

Os conceitos mais aceitos de qualidade de vida buscam dar conta de uma multiplicidade de dimensões discutidas nas chamadas abordagens gerais ou holísticas. O principal exemplo que pode ser citado é o conceito preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no qual qualidade de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a auto realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas<sup>17</sup>.

As modificações morfológicas e funcionais relacionadas ao envelhecimento constituem uma das maiores preocupações para os profissionais da área da saúde, sobretudo no que se refere à prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida<sup>18</sup>. Partindo desse pressuposto, a atividade física regular e sistematizada ou exercícios físicos regulares têm demonstrado serem capazes de minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, como a redução na massa muscular, colaborando para a manutenção da capacidade física e autonomia do idoso<sup>19</sup>.

Na contemporaneidade, já é possível observar um maior número de programas de exercícios físicos voltados aos idosos. Entretanto, em virtude de a maioria da população não possuir acesso a programas de atividade física orientada, por questões financeiras ou ausência de interesse pessoal, torna-se importante manter os níveis de atividade física por meio das tarefas de vida diárias (caminhar, higiene pessoal, levantar sem auxílio), bem

como atividades instrumentais da vida diária (utilizar meios de transporte, lavar sua roupa, fazer compras e administrar os próprios medicamentos). Dessa forma, manter as atividades de vida diária, como varrer a casa ou ir ao supermercado, também pode ser um recurso importante para minimizar os efeitos degenerativos provocados pelo envelhecimento, que são agravados com o sedentarismo<sup>20</sup>.

Destarte, faz-se necessário compreender o perfil atual dos idosos, abrangendo aspectos de atividade física, bem como qualidade de vida, por meio de pesquisas referentes ao envelhecimento. Assim, o presente estudo tem como objetivos comparar os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos que praticam atividades físicas regulares com idosos considerados sedentários, bem como verificar se existe associação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida em ambos os grupos <sup>21</sup>.

A resiliência é definida como a capacidade de lidar com crises, traumas, perdas, graves adversidades, transformações, também a forma que são elaboradas as situações e como se recuperar diante delas. Com isso, já se sabe que o processo de envelhecimento é passado por inúmeras mudanças e adversidades de caráter biopsicossocial, dessa maneira, é fundamental que a população idosa (PI) desenvolva aspectos resilientes, não só para defrontar obstáculos, mas também promover saúde mental e emocional<sup>22 23</sup>.

Acerca disso, existem fatores contribuintes e delimitadores para o desenvolvimento e manutenção da resiliência, principalmente na PI, entre eles os fatores biológicos (problemas de saúde, limitações, etc.), psicológicos (aspectos emocionais e cognitivos), espirituais e sociais (redes sociais e de apoio)<sup>24</sup>.

Com isso, diante das transformações derivadas do processo de envelhecimento há um crescimento de estímulos estressores, sendo esse constante e em alto nível resulta em prejuízos ao equilíbrio necessário para a sobrevivência do sujeito. Pensando nisso, evidencia-se que a prática regular de exercícios físicos visa uma série de benefícios psicofisiológicos, pois com essa ação o organismo lida de forma natural com hormônio estressor (cortisol), sendo esse originado tanto do estresse físico, quanto do emocional<sup>25 26</sup>.

Logo, é um fator primordial o treinamento da resiliência, dessa forma convém incentivar a pessoa idosa a enfrentar alguns obstáculos tais como os oferecidos pelo exercício físico, além de lidar com os fatores estressores, assim contribuindo um maior bem-estar e qualidade de vida <sup>27</sup>. Isto posto, o termo Resiliência é relativamente novo e vem sendo utilizado em diversas ciências, sendo a principal delas a psicologia. Desse modo, um indivíduo resiliente psicologicamente, dependerá de sua habilidade de reconhecer a dor pela qual está passando, perceber qual o sentido que ela tem e tolerá-la durante um tempo até que seja competente para resolver esse conflito de modo positivo, assim com a percepção de que as experiências vividas são úteis para algum fim<sup>22 28</sup>.

Dessa forma, considera-se como base a Escala desenvolvida por Wagnild e Young com o objetivo medir os níveis de adaptação psicossocial positiva diante de eventos de vida importantes. Isso tudo, através da avaliação dos fatores da resiliência, tais como, da

serenidade, perseverança, autoconfiança, sentido de vida e autossuficiência<sup>29</sup>. Sob essa perspectiva, pode-se analisar as diferenças humanas, de tal maneira, que alguns indivíduos conseguem lidar e enfrentar perante situações adversas e outros que não progridem diante desses acontecimentos<sup>29</sup>.

Por meio disso, observa-se que no desenvolvimento do ser humano, conseqüentemente, no processo de envelhecimento são necessárias algumas adversidades para o atingir uma vida saudável e isso depende também da forma como se lida e se recupera diante desses desafios ou dificuldades<sup>30</sup>. Portanto, na vida humana, conforme Zhao<sup>31</sup> “a resiliência é considerada um importante mecanismo de proteção para indivíduos que se deparam com adversidades [...] como um curso dinâmico, pode desempenhar um papel mediador e impulsionar uma pessoa a crescer diante da adversidade.” (p.144)

### 3. CONCLUSÃO

Esse trabalho dispõe-se a estudar os idosos praticantes ou não de atividade física e sua relação com algumas variáveis como depressão, qualidade de vida e resiliência.

Frente ao exposto, podemos afirmar que a resiliência é fundamental diante das perdas decorrentes do envelhecimento, visto que a capacidade do indivíduo de enfrentar as diversidades ao longo da vida influencia sua qualidade de vida e seu bem-estar.

A atividade física auxilia não só na capacidade funcional como também em uma maior capacidade de resiliência. Ela também melhora o humor, libera serotonina e adrenalina ajudando o idoso a enfrentar situações e adversidades da vida e do envelhecimento de maneira mais saudável.

A prática de exercício físico em idoso previne a ocorrência da depressão, melhora a capacidade de resiliência e favorece a uma maior qualidade de vida. As variáveis se correlacionam elevando o idoso na sua saúde física e mental.

### 4. SUGESTÕES

#### REFERÊNCIAS

ACSM. **Programa de condicionamento físico da ACSM**. 2.ed. São Paulo: Manole, 1999. <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2324-6.pdf>

ALVES, B. / O. / O.-M. **Depressão I Biblioteca Virtual em Saúde MS**. Disponível em: <<https://bvsmw.saude.gov.br/depressao-4/>>

ANGULO, J. et al. Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. **Redox Biology**, v. 35, p. 101513, 1 ago. 2020

ARRIETA, H. et al. Physical activity and fitness are associated with verbal memory, quality of life and depression among nursing home residents: preliminary data of a randomized controlled trial. **BMC Geriatrics**, v. 18, n. 1, 27 mar. 2018

BABI, R. et al. RESILIENCE IN HEALTH AND ILLNESS. **Psychiatria Danubina**, v. 32, p. 226–232, 2020

BRASIL. Lei Nº 10.741, de 1º de Outubro de 2003. Estatuto da Pessoa Idosa. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2003. Disponível em: <L10741 >

CASTRO, J. L. et al. A CONSTRUÇÃO SOCIAL DE SER IDOSO: A ZONA MUDA DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS. **Revista de Psicologia, Educação e Cultura**, v. 26, n. 1, p. 113–133, 1 maio 2022

CHOI, K. W. et al. Assessment of Bidirectional Relationships Between Physical Activity and Depression Among Adults. **JAMA Psychiatry**, v. 76, n. 4, p. 399, 1 abr. 2019

CHOW, L. S. et al. Exerkines in health, resilience and disease. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 18, n. 5, p. 273–289, 18 mar. 2022

ECKSTROM, E. et al. Physical Activity and Healthy Aging. **Clinics in Geriatric Medicine**, v. 36, n. 4, p. 671–683, nov. 2020

ESTEBSARI, F. et al. The Concept of Successful Aging: A review article. **Current Aging Science**, v. 13, n. 1, 23 out. 2020

GONÇALVES, L. DOS S. et al. A INTEGRAÇÃO DOS IDOSOS NA PSICOLOGIA SOCIAL. **Saber Científico (1982-792X)**, v. 9, n. 1, p. 160–166, 24 maio 2021

HU, W. et al. The role of depression and physical activity in the association of between sleep quality, and duration with and health-related quality of life among the elderly: a UK Biobank cross-sectional study. **BMC Geriatrics**, v. 22, n. 1, 19 abr. 2022

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2020. Brasília: IBGE, 2020. Disponível em: < <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/6407> <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/6706> >

KEMER, A. S.; GÖKALP, K. Determination of the effects of innovativeness levels of the elderly on their psychological resilience. **Perspectives in Psychiatric Care**, 27 set. 2020.

KIM, K. et al. Relationships of Physical Activity, Depression, and Sleep with Cognitive Function in Community-Dwelling Older Adults. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 23, p. 15655, 25 nov. 2022

LYONS, A. et al. Experiences of ageism and the mental health of older adults. **Aging & Mental Health**, v. 22, n. 11, p. 1456–1464, 10 ago. 2017

MARQUES, A. et al. Cross-sectional and prospective relationship between physical activity and depression symptoms. **Scientific Reports**, v. 10, n. 1, p. 16114, 30 set. 2020

MARQUEZ, D. X. et al. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. **Translational Behavioral Medicine**, v. 10, n. 5, p. 1098–1109, out. 2020

NÓBREGA, I. R. A. P. DA et al. Fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: revisão integrativa. **Saúde em Debate**, v. 39, n. 105, p. 536–550, jun. 2015

REEVES, Neil D.; NARICI, Marco V.; MAGANARIS, Constantinos N. Plasticidade miotendinosa ao envelhecimento e exercício resistido em humanos. **Fisiologia experimental**, v. 91, n. 3, pág. 483-498, 2006. <https://doi.org/10.1113/expfisiol.2005.032896>

SCHEFFERS, F.; VAN VUGT, E.; MOONEN, X. Resilience in the face of adversity in adults with an intellectual disability: A literature review. **Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities**, v. 33, n. 5, p. 828–838, 1 set. 2020

SERRÃO, C. et al. Resiliência em Médicos: Contributos para a Validação da Versão Portuguesa da Escala de Resiliência. **Acta Médica Portuguesa**, v. 34, n. 13, 22 fev. 2021

SILVA, M. F. DA et al. Relationship between physical activity levels and quality of life of sedentary and physically active elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 634–642, 1 dez. 2012

SISTO, A. et al. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. **Medicina**, v. 55, n. 11, p. 745, 16 nov. 2019

TAY, P.; LIM, K. Psychological Resilience as an Emergent Characteristic for Well-Being: A Pragmatic View. **Gerontology**, p. 1–8, 12 ago. 2020

TEIXEIRA, C.; DOS SANTOS, A. Érico Felden PEREIRA. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.scielo.br/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?format=pdf>>

TESTON, E. F.; CARREIRA, L.; MARCON, S. S. Depressive symptoms in the elderly: comparison of residents in condominium specific for elderly and in the community. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 67, n. 3, 2014

TOMÉ, A. M.; FORMIGA, N. S. Teorias e perspectivas sobre o envelhecimento: conceitos e reflexões. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e874974589, 16 jun. 2020

TROY, A. S. et al. Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. **Annual Review of Psychology**, v. 74, n. 1, 14 set. 2022

ZHAO, X. et al. Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: A moderated mediation model of resilience and social support. **Psychiatry Research**, v. 268, p. 143–151, out. 2018