Recebido em: **21/03/2011** Emitido parece em: **18/04/2011** **Artigo inédito**

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA E A PRÁTICA DO LAZER NOS NÍVEIS DE DEPRESSÃO EM IDOSAS

Tiago Antunes da Luz Neto[1,2], Daniela Barcelos de Souza[1,2], Gyselle Renata Geromin do Nascimento Trindade[1,2], Gisela Arsa [1,2,5], Frank Shiguemitsu Suzuki[1,2,3,4]

RESUMO

A partir da década de 60, está sendo presenciado o aumento da população de idosos no Brasil. Tal fenômeno ocorre há aproximadamente cem anos em outros países, como na Europa. Devido a isso, é crescente o número de estudos voltados a essa parcela da população, uma vez que nessa faixa etária há diversas alterações fisiológicas e comportamentais, comprometendo a saúde física, social e mental do idoso. Por isso, o presente estudo teve como objetivo os níveis de depressão em idosas. Foram entrevistadas 47 idosas com idade igual e superior a 60 anos + - 6,7, divididas em dois grupos, de acordo com a prática realizada: Grupo A, n=15 (praticantes de um programa de treinamento resistido e aeróbio em academia particular com frequência de três vezes por semana). Grupo B, n=32 (participantes de um centro de convivência para idosos, realizando atividades de lazer com frequência de uma vez por semana). O protocolo utilizado foi a Escala Geriátrica de Yesavage (1983), o qual é empregado na detecção de depressão em idosos. No Grupo A, das 15 idosas entrevistadas, 12 apresentaram grau normal, 3 depressão média e nenhuma depressão moderada/severa. No grupo B, das 32 idosas entrevistadas, 22 apresentaram grau normal, 10 depressão média e nenhuma depressão moderada/severa. A partir dos resultados, observou-se no grupo A uma menor incidência de estados depressivos. E no grupo B, uma porcentagem um pouco maior de estados depressivos. Conclui-se que as idosas participantes tanto do programa de atividade física sistematizada quanto das atividades de lazer apresentaram a maioria como não possuidora do grau de depressão. A atividade física regular e atividades de lazer, com as suas diferenças, demonstram ser de imensa importância para muitas idosas, favorecendo além da manutenção a saúde, uma maior interação na sociedade.

Palavras-chave: Atividade física e lazer; depressão; idosas.

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE LEISURE IN LEVEL OF DEPRESSION IN ELDERLY

ABSTRACT

From the 60s, is witnessed increasing elderly population in Brazil, where this phenomenon occurs in approximately one hundred years in other countries like in Europe. Because of this, there are a growing number of studies aimed at this segment of the population, covering several areas, including Physical Education. This study aimed to compare levels of depression among elderly women on a program of systematic and regular physical activity of elderly participants a daycare center that perform leisure activities. We interviewed 47 elderly aged 60 years and above, divided into two groups according to the practice performed: Group A, n = 15, (participation in a program of resistance training and aerobic fitness with a frequency of three times a week). Group B, n = 32 (participants of a daycare center for elderly people, doing leisure activities often than once a week). The protocol used was the Yesavage Geriatric Scale (1983). This instrument is used to detect depression in the elderly. In Group A, of 15 elderly women, 12 had normal level, 3 no depression and mild depression, moderate to severe. In group B, among 32 elderly women, 22 had normal level, 10 mild depression and no depression, moderate to severe. From the results, it was observed in group a lower incidence of depressive states. And in group B, a slightly higher percentage of depressive states. We conclude that both the older participants of the program of systematic physical activity and leisure activities were the majority as not possessing the degree of depression. Regular physical activity and leisure activities, with their differences, are shown to be of immense importance to many elderly women, favoring well as maintaining health, greater interaction in society.

Keywords: Physical activity and recreation; depression; elderly.

INTRODUÇÃO

Atualmente uma parcela da população tem se destacado na literatura, diversos escritos tratam do fenômeno do envelhecimento e suas implicações. É possível observar que são muitos os conceitos de "envelhecimento", sendo que todos apresentam em comum o caráter inevitável da velhice, caracterizando-se um fator a se trabalhar com os idosos.

O termo “velho”, comumente associado à pobreza, à dependência e à incapacidade, já a terceira idade, indica os velhos aposentados entretanto, dinâmicos e autônomos. As sociedades constroem a imagem da velhice de acordo com os valores que compõem a sua própria identidade. É grande a preocupação de vários segmentos da sociedade com o envelhecimento social processo esse frequentemente lento, que leva à progressiva perda de contatos sociais. Esse aspecto pode ser um fator determinante para que comecem a aparecer os sintomas da temida depressão.

Nas últimas décadas presenciamos o aumento do número de estudos voltados ao envelhecimento. Fator este que pode ser explicado pelo aumento da população de idosos, representando 8,6% da população total, que corresponde a aproximadamente 15 milhões de pessoas (IBGE, 2002).

As pessoas idosas enfrentam alterações biológicas, psicológicas, sociais e culturais, e essas alterações são influenciáveis pelas características genéticas, qualidade e modo de vida da pessoa (BARCELOS DE SOUZA *et al*., 2010).

A atividade física e a atividade de lazer são opções que podem contribuir e influenciar de forma significativa a qualidade de vida dos idosos neste tempo disponível, sendo responsável pela diminuição do impacto do envelhecimento sobre as questões biopsicossocioculturais.

Neste sentido, o estudo tem como objetivo verificar a relação da atividade física e a prática do lazer nos níveis de depressão em idosas.

Questões relacionadas ao envelhecimento na área de conhecimento da Educação Física, ocupam cada vez mais espaço e destaque, a partir do reconhecimento dos benefícios que as práticas de atividade física, esportiva, recreativa e de lazer, conquistam cada vez mais adeptos de várias faixas etárias, inclusive idosos (CAMPAGNA e SCHWARTZ, 2010).

Envelhecer com saúde é um grande desafio da humanidade, principalmente no momento atual, onde a população idosa começa a compor uma parte significativa da sociedade. O aumento de pessoas idosas também se relaciona ao aumento do número de indivíduos acometidos por patologias que podem se instalar, comprometendo a saúde, reduzindo a qualidade de vida, levando o indivíduo a óbito (LUZ NETO *et al*., 2009).

Segundo Matsudo e Matsudo (1992), a atividade física regular proporciona aos idosos benefícios, prevenindo e amenizando as doenças, além da melhora na qualidade de vida, contribuindo para a independência e favorecendo a um estilo de vida mais saudável.

Assim, a atividade física programada e a prática do lazer podem contribuir para auxiliar o idoso a enfrentar os desafios que aparecem nas dimensões biopsicossociais do processo de envelhecimento (FREITAS e HAAL, 2009).

Atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (CHEIK *et al*., 2003).

De acordo com Antunes *et al*., (2001) idosos que praticam exercícios regularmente, diminuem a probabilidade de desenvolverem doenças crônicas, melhoram os seus níveis de aptidão física e disposição geral, tornam-se mais auto motivados, auxiliando assim nos níveis de depressão e no estado de humor característico do envelhecimento (VARGAS, 1983).

A atividade física contribui para uma maior participação social, aumento do bem-estar, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida (CHEIK *et al*., 2003).

Realizada regularmente, pode auxiliar no tratamento da depressão no idoso, melhorando a saúde física e psicológica (PEREIRA *et al*., 2006).

As atividades de lazer podem ser definidas, segundo Dumazedier (1973), como um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, com objetivos de divertimento, recreação ou entretenimento.

Dias e Schwartz (2005) destaca que devem ser mantidos interesses ocupacionais e aumentar as atividades recreativas aos idosos, ocupando assim totalmente o tempo e tornando estes anos tardios da vida mais satisfatórios e produtivos. Segundo o autor, as horas de lazer propiciam ao idoso um convívio social. As amizades conquistadas através desse convívio possuem grande importância na vida dos idosos.

Atividades que promovem prazer podem contribuir de maneira positiva e favorável com relação ao nível de depressão, que geralmente está aliado ao afastamento do ambiente familiar, pela insegurança, perda da capacidade funcional, medo da dependência e até mesmo da morte. Essas atividades ocupam o tempo ocioso, estimulando a inter-relação com outras pessoas, entre outros diversos benefícios (JANUZZI, 2006).

OBJETIVO

Comparar os níveis de depressão de idosas participantes de um programa de atividade física regular sistematizada e idosas que realizam atividades do lazer de um centro de convivência.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participantes

Foram participantes do estudo 47 idosos, com idade igual e superior a 60 anos, divididas em dois grupos: Grupo A, n=15, (praticantes de um programa de treinamento resistido e aeróbio em academia com frequência de três vezes por semana), de acordo com a prática realizada; Grupo B, n=32, (participantes de um centro de convivência para idosos, realizando atividades de lazer com frequência de uma vez por semana).

Procedimentos

As participantes, após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foram submetidas ao preenchimento de um questionário aplicado no próprio local da prática das atividades físicas.

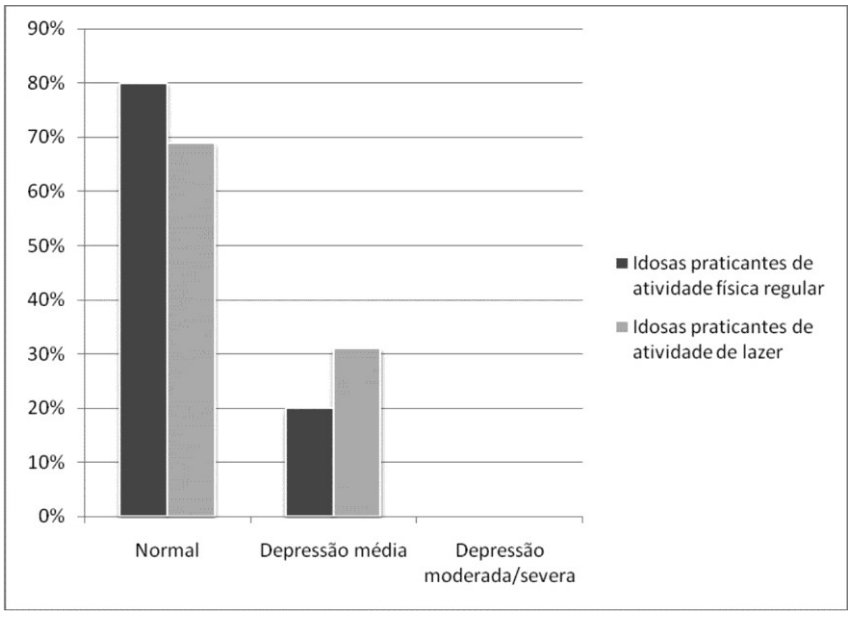
O nível de depressão foi determinado por meio da Escala Geriátrica de Yesavage (1983). A escolha por este questionário deve-se ao mesmo oferecer medidas válidas e confiáveis, além da facilidade de aplicação e análise dos resultados. A versão empregada foi a longa, composta por 30 questões, em língua portuguesa, validado por Stoppe *et al*., (1994).

RESULTADOS

Os dados obtidos neste estudo através da aplicação dos questionários demonstram que no Grupo A, das 15 idosas entrevistadas, conforme pontuação da Escala Geriátrica de Yesavage, 80% (N=12) apresentaram grau normal (80%), 20% (N=3) depressão média não havendo frequencia para depressão moderada/severa.

No grupo B, das 32 idosas entrevistadas, 69% (N=22) apresentaram grau normal (69%), 31% (N=10) de 10 depressão média, não havendo frequência de depressão moderada/severa.

Figura 1. Porcentagem dos níveis de depressão nos grupos das idosas.



DISCUSSÃO

Muitos estudos (KUANO e SILVEIRA, 2002; STELLA *et al*., 2002; MAZO *et al*., 2005) visam o envelhecimento ativo como um fator que pode trazer vários benefícios biopsicossociais ao idoso, favorecendo um estilo de vida mais independente e saudável, contribuindo assim para uma diminuição nos níveis de depressão comum nesta faixa etária.

A partir dos dados obtidos no presente estudo, na comparação dos grupos entre si, observou-se no grupo A uma menor incidência de estados depressivos. E no grupo B uma porcentagem um pouco maior de estados depressivos.

Nos dois grupos, a maior parte das idosas apresentou grau normal de acordo com as porcentagens obtidas, mesmo as idosas que apresentaram sintomas de depressão, possuem como grau médio.

A coleta de dados foi realizada com grupo de idosas de classes sociais distintas da cidade de São Paulo, o grupo "A" que foi composto por idosas que reúnem condições financeiras para pagar por aulas em academia que ocorrem com a periodicidade de três vezes por semana, sendo que a mesma situa-se em um bairro nobre da cidade. O grupo "B" por sua vez, foi composto por idosas que residem na periferia da cidade de São Paulo, em um dos bairros mais pobres e frequentam um centro de convivência da terceira idade aos finais de semana e realizam atividades como dança, coral, jogos (dominó, bocha, gamão, baralho, entre outros). Ambos os grupos não apresentaram nenhum caso de depressão moderada ou severa, nesse sentido é possível observar que a questão financeira não influenciou nas respostas.

Ao considerar o envelhecimento em um contexto biopsicossocial, nesse caso o social influenciou para a ausência de casos de depressão, é possível observar que o fato de se relacionarem em grupo minimiza os sintomas de depressão.

Suzuki (2008), analisou os aspectos sócio-culturais nas atividades físicas de idosas japonesas, observando o hábito da prática de atividade física e valorização do tempo de lazer e cultura, gerando como resultado a manutenção da saúde.

Os dados do presente estudo demonstraram que tanto o grupo de lazer como aqueles que participam do programa de atividades físicas sistematizadas, quando comparados, não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre eles. Os indivíduos destes grupos apresentaram nível leve de depressão.

Sobre isso Freire diz:

> "Sabe-se hoje que a velhice não implica necessariamente doença e afastamento, que o idoso tem potencial para mudança e muitas reservas inexploradas. Assim, os idosos podem sentir-se felizes e realizados e, quanto mais atuantes e integrados em seu meio social, menos ônus trarão para a família e para os serviços de saúde". (Freire, 2000, p.22)

Os resultados do presente estudo estão de acordo com o de Cheik *et al*., (2003), que realizaram uma comparação em três grupos compostos por idosos de ambos os sexos, com idade igual e superior a 60 anos, sendo o grupo controle com indivíduos sedentários, o segundo grupo com idosos sedentários que passaram a praticar exercícios físicos regularmente, e um terceiro grupo que participam de programas de atividade física não sistematizada com caráter de lazer e entretenimento.

CONCLUSÃO

Concluí-se que o grau de depressão de idosas participantes de atividade física regular sistematizada é equivalente comparado ao de idosas praticantes de atividades de lazer de um centro de convivência.

Dessa forma, fica demonstrado que a prática de exercício sistematizado possibilita ao idoso a manutenção da autoestima.

As duas possibilidades de atividade física estudadas, apesar das diferenças existentes, aumentam a interação dessas pessoas ao meio e a sociedade, favorecendo a realização enquanto seres humanos, promovendo melhores condições de vida nos aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais.

Fica evidenciado que a atividade física seja ela nas questões relacionadas ao lazer ou à sua prática sistematizada, oferece ao indivíduo maior interação social, oportunidade de se identificar e se envolver nas atividades físicas como a importância para suas relações sociais.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; HEREDIA, R. A. G.; BUENO, O. F. A.; MELLO, M. T. Alterações Cognitivas em Idosas Decorrentes do Exercício Físico Sistematizado. **Revista da Sobama**. 2001, vol. 6, n. 1, pp. 27-33.

BARCELOS DE SOUZA, D.; DA SILVA, A.; DE SOUZA, J.; SHIGUEMITSU SUZUKI, F.; TAKESHI ITO, D. A atividade física e nível de depressão em idosas**. I Congresso Internacional de Educação Física, Esporte e Lazer, Brasil.** Disponível em: <http://www.ufscar.br/ciefel/index.php/ciefel/ciefel1/paper/view/72>. Data de acesso: 09 Out. 2010.

CAMPAGNA, J.; SCHWARTZ, G. M. O conteúdo intelectual do lazer no processo do aprender a envelhecer. **Motriz**. 2010. Rio Claro, v.16, n.2, p.414-424.

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. 2003, vol. 11, n. 3, pp. 45-52.

DIAS, V. K.; SCHWARTZ, G. M. O lazer na perspectiva do indivíduo idoso**. Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires. 2005, n. 87. Ano 10. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd87/idos.htm. Data do acesso: 10 Out. 2010.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973

FREIRE, S. A. Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico. Em A.L. Neri & S.A. Freire (Orgs.), **E por falar em boa velhice** (pp. 21-31). Campinas: Papirus. 2000.

FREITAS, M. O.; HAAG, G. S. **Sentimentos do idoso frente a dependência física.** Estudo interdisciplinar envelhecimento. Porto Alegre. 2009, v. 14, n. 2, p. 225-235.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.(IBGE) **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000.** Rio de Janeiro: IBGE, 2002.

JANUZZI, F. F., CINTRA, F. A. Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. **Revista Enfermagem USP.** 2006, n. 40, v. 2, p. 179-187.

KUANO, V. G.; SILVEIRA, A. M. A influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. **R. da Educação Física/UEM**. Maringá. 2. sem. 2002, v. 13, n. 2, p. 35-39.

LUZ NETO, T. A.; SUZUKI, F. S.; TRINDADE, G. R. G. N.; OLIVEIRA FILHO, A.; TRINDADE, B. O. Teste de 6 minutos: possíveis parâmetros para elaboração de um programa de caminhada para idosos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. 2009, vol. 8, n. 5, pp. 103-108. ISSN 1980-4313.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**.1992, v. 5, n. 4.

MAZO, G.Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L. H. T.; MATOS, M. G. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas. **Revista Portuguesa Ciência Desportiva** . 2(V) 202–212, 2005

PEREIRA, L. A.; PEREIRA, A. V. S.; MORELLI, G. A. S. A importância do lazer na terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. **Lectures Educación Física y Deportes.** Buenos Aires. 2006, ano 11, n. 98. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd98/tidade.htm>. Data do acesso: 08 Out. 2010

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. L. R. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. Revista **Motriz**. 2002, vol. 8, n. 3, pp. 91-98.

STOPPE, J. A.; JACOB W. F.; LOUZÃ M. R. N.; Avaliação de depressão em idosos através da "Escala de Depressão em Geriatria": resultados preliminares. **Revista ABP – APAL**. 1994, vol. 16, n. 4, pp. 149-153.

SUZUKI, F. S. **Atividade Física e saúde de idosas japonesas**: análise de aspectos sócio-culturais. Dissertação de Mestrado apresentada a USJT (Universidade São Judas Tadeu). São Paulo, 2008.

VARGAS, H. S. **Psicologia do Envelhecimento**. Fundo Editorial Byk-Procienx. 1983.

[1] Universidade Nove de Julho
[2] Grupo de estudos e pesquisa em atividade física e envelhecimento – GREPAFE
[3] Universidade São Judas Tadeu
[4] Universidade Camilo Castelo Branco
[5] Universidade Católica de Brasília

Rua Paulina Augustin, 179 - Vila Robertina
São Paulo/SP
03807-400