

A Influência do Exercício Físico na Redução dos Sintomas de Depressão em Idosos

The Influence of Physical Exercise on Reducing Depression Symptoms in the Elderly

João Felipe Donaire Rapozero

<https://orcid.org/0009-0007-0246-7690>

Graduado medicina

USP SP

joao.rapozero@gmail.com

Ítalo Carneiro de Oliveira

<https://orcid.org/0009-0004-3718-9545>

Graduado em Farmácia

Centro Universitário de Excelência (UNEX)

Italotim7@gmail.com

RESUMO

Introdução: A depressão é uma condição prevalente em idosos e representa um problema significativo de saúde pública, com impacto direto na qualidade de vida dessa população. Segundo o IBGE (2022), cerca de 13,2% da população idosa no Brasil apresenta sintomas depressivos, o que compromete não apenas a saúde mental, mas também o bem-estar físico e social dos indivíduos. O envelhecimento está associado a alterações neuroquímicas, doenças crônicas, isolamento social e perdas funcionais, fatores que contribuem para o surgimento ou agravamento de quadros depressivos. Dentre as intervenções mais eficazes, o exercício físico tem se mostrado promissor, não apenas como um meio de promoção da saúde, mas também como uma estratégia terapêutica eficaz para reduzir os sintomas de depressão em idosos, promovendo o bem-estar físico e emocional. **Objetivo:** Este estudo busca analisar a influência do exercício físico na redução dos sintomas de depressão em idosos, abordando os tipos de atividades mais eficazes, os mecanismos envolvidos e as implicações para a saúde pública. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados PubMed, Scopus e Embase, utilizando os termos "exercise", "depression in elderly", "physical activity" e "mental health". Inicialmente, foram identificados 125 artigos, dos quais 100 foram excluídos devido à falta de relevância para o tema ou por não atenderem aos critérios de inclusão, como a publicação entre 2013 e 2023, estudos em adultos acima de 60 anos e que envolvessem análise dos efeitos do exercício físico na depressão. Após essa triagem, foram selecionados 15 artigos, incluindo ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais e revisões sistemáticas que examinaram o impacto do exercício na saúde mental dos idosos. **Discussão:** Os estudos revisados evidenciam que o exercício físico é uma intervenção eficaz na redução dos sintomas de depressão em idosos. Atividades aeróbicas, como caminhada, dança e ciclismo, mostraram-se especialmente benéficas ao promoverem aumento na liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, que desempenham um papel crucial na regulação do humor. Além disso, o exercício regular está associado a melhorias na função cognitiva, redução dos níveis de ansiedade e aumento da autoestima, fatores que contribuem para a diminuição dos sintomas depressivos. A prática de exercícios de resistência, como musculação, também foi associada a uma maior independência funcional, o que, por sua vez, reduz o risco de

fragilidade e promove uma melhor qualidade de vida. A combinação de exercícios aeróbicos e de força tem mostrado resultados ainda mais promissores, pois promove benefícios tanto para a saúde cardiovascular quanto para a saúde mental. A revisão também destacou que, embora o exercício seja altamente eficaz, a adesão do idoso a programas de atividade física pode ser limitada por fatores como mobilidade reduzida, comorbidades e barreiras relacionadas à motivação e ao acesso. Assim, a criação de programas personalizados, que considerem as limitações físicas do idoso e promovam a adesão, é fundamental. **Conclusão:** O exercício físico tem um impacto positivo na redução dos sintomas de depressão em idosos, proporcionando benefícios tanto para a saúde mental quanto para a qualidade de vida. Atividades físicas regulares, especialmente aquelas que combinam exercícios aeróbicos e de resistência, podem reduzir significativamente os sintomas depressivos e melhorar a funcionalidade geral dos idosos. A implementação de programas de exercício específicos para essa faixa etária, com supervisão adequada e abordagens multidisciplinares, pode contribuir para o tratamento eficaz da depressão e para a promoção de um envelhecimento saudável. No entanto, é necessário continuar a pesquisa sobre estratégias de adesão a essas práticas, bem como políticas públicas que favoreçam o acesso dos idosos a esses tratamentos.

Palavras-chave: Exercício físico, depressão em idosos, saúde mental, qualidade de vida, atividade física, envelhecimento saudável.