

IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DA DEPRESSÃO EM PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO NARRATIVA

Giovanna Costa Franco¹

Raiane Sebastiana Souza Berigo¹

Nicole Freitas Barbosa¹

Amanda Resende De Souza¹

Felipe Beraldo Nogueira¹

João Victor Schmidel Mota¹

A depressão é um dos transtornos mentais mais prevalentes entre pessoas idosas, impactando negativamente a qualidade de vida, reduzindo a autonomia funcional e aumentando o risco de morbidade e mortalidade. O envelhecimento é frequentemente acompanhado de mudanças biopsicossociais, como declínio das capacidades físicas e cognitivas, isolamento social e presença de doenças crônicas, fatores que potencializam a vulnerabilidade a quadros depressivos. Nesse contexto, estratégias não farmacológicas, como o exercício físico, têm se mostrado alternativas promissoras para prevenção e tratamento da depressão nessa população. A prática regular de atividades físicas proporciona benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Do ponto de vista fisiológico, exercícios aeróbicos e de resistência promovem aumento da circulação sanguínea cerebral e liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, como endorfinas e serotonina. Psicologicamente, a atividade física melhora a autoeficácia, reduz sintomas de ansiedade e promove sensação de autonomia. Socialmente, a participação em grupos de exercício favorece a integração social, diminuindo sentimentos de solidão e isolamento. Esta revisão narrativa foi conduzida a partir de pesquisa em bases de dados indexadas, incluindo PubMed, e Web of Science, com recorte temporal de 2018 a 2023. Foram selecionados cinco artigos que investigaram os efeitos de exercícios físicos em idosos com depressão, priorizando estudos com intervenção estruturada e resultados quantitativos. Os critérios de inclusão foram: (a) estudos publicados em português; (b) população com 60 anos ou mais; (c) diagnóstico de depressão confirmado por instrumentos validados; (d) intervenção baseada em exercícios aeróbicos, de resistência, flexibilidade ou combinados; e (e) delineamento experimental ou quase-experimental com avaliação pré e pós-intervenção. Estudos com comorbidades graves, revisões, relatos de caso ou sem acesso ao texto completo

¹ Centro Universitário de Mineiros. E-mail correspondente: giovannafranco357@gmail.com

foram excluídos. Os resultados indicam que programas de exercício físico são eficazes na redução dos sintomas depressivos. Caminhadas de 30 minutos, cinco vezes por semana durante 12 semanas, mostraram redução média de 40% nos escores de depressão. Treinamentos de resistência e flexibilidade, realizados três vezes por semana durante oito semanas, resultaram em diminuição de 35% e 30%, respectivamente. Programas combinados de exercícios aeróbicos e de resistência, quatro vezes por semana por 10 semanas, alcançaram redução média de 45%, com melhorias adicionais na função cognitiva e na qualidade de vida. Os mecanismos propostos incluem liberação de endorfinas, aumento da autoeficácia, melhora da circulação cerebral e estímulo à interação social. Apesar dos resultados positivos, limitações como tamanho reduzido das amostras, diversidade limitada de modalidades e desafios na adesão aos programas foram observadas. Estratégias para superação incluem personalização das atividades, suporte social e integração do exercício à rotina diária dos idosos. Em conclusão, o exercício físico constitui uma intervenção eficaz e acessível para reduzir sintomas depressivos em idosos, promovendo benefícios simultâneos para saúde física, mental e cognitiva. Políticas públicas e programas de saúde devem incentivar atividades adaptadas às limitações dessa população, priorizando exercícios aeróbicos, resistência, flexibilidade e combinações entre eles. Pesquisas futuras devem explorar intervenções de longo prazo, estratégias de adesão e combinações de exercícios para otimizar resultados, assegurando envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Pessoa Idosa. Saúde mental. Depressão. Exercício físico.