



ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA NÃO FARMACOLÓGICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

BRUNO JONAS RAUBER¹
ELCIO HUCK FILHO²
SAMIRA DE ALBUQUERQUE ZANIOLO³

RESUMO: A depressão configura-se como um dos principais transtornos mentais na população idosa, estando associada à redução da qualidade de vida, aumento da morbidade e maior risco de mortalidade. O envelhecimento populacional tem contribuído para o crescimento da prevalência dessa condição, tornando-a um relevante problema de saúde pública. Nesse contexto, observa-se a necessidade de estratégias que ultrapassem o modelo exclusivamente farmacológico, considerando as limitações relacionadas a efeitos adversos e adesão ao tratamento. A atividade física destaca-se como uma importante abordagem não farmacológica, por promover benefícios neuroquímicos, psicossociais e funcionais, como melhora do humor, aumento da autoestima, redução do isolamento social e melhora da capacidade funcional. O presente estudo teve como objetivo discutir, por meio de uma revisão de literatura, o papel da atividade física como estratégia não farmacológica na prevenção e tratamento da depressão em idosos. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos deve ser incentivada como medida preventiva e complementar no cuidado à saúde mental do idoso.

Palavras-chave: Depressão; Idoso; Atividade Física; Saúde Mental.

PHYSICAL ACTIVITY AS A NON-PHARMACOLOGICAL STRATEGY FOR THE PREVENTION AND TREATMENT OF DEPRESSION IN THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: Depression is one of the main mental disorders affecting the elderly population, being associated with reduced quality of life, increased morbidity, and higher mortality risk. Population aging has contributed to the rising prevalence of this condition, making it a significant public health concern. In this context, there is a growing need for strategies that go beyond exclusively pharmacological treatment, considering limitations such as adverse effects and low adherence. Physical activity stands out as an important non-pharmacological approach, as it promotes neurochemical, psychosocial, and functional benefits, including improved mood, increased self-esteem, reduced social isolation, and enhanced functional capacity. This study aimed to discuss, through a literature review, the role of physical activity as a non-pharmacological strategy in preventing depression among the elderly. It is concluded that regular physical exercise should be encouraged as a preventive and complementary measure in promoting mental health in older adults.

Keywords: Depression; Elderly; Physical Activity; Mental Health.

¹ Enfermeiro. Mestre em Ciências da Saúde. Professor do curso de Medicina – Faculdade Atenas, Sorriso-MT. E-mail: bruno-rauber@hotmail.com

² Acadêmico do curso de Medicina – Faculdade Atenas, Sorriso-MT. E-mail: elciahuckfilho@hotmail.com

³ Acadêmica do curso de Medicina – Faculdade Atenas, Sorriso-MT. E-mail: samirazaniolo12@gmail.com



1 INTRODUÇÃO

A depressão na população idosa configura-se como um importante problema de saúde pública, estando associada à redução da qualidade de vida, aumento da morbidade e maior risco de mortalidade. Trata-se de uma condição multifatorial, relacionada a alterações neurobiológicas, fatores psicossociais e presença de doenças crônicas, sendo frequentemente subdiagnosticada devido à sobreposição com sintomas físicos e à interpretação equivocada como parte do envelhecimento (STELLA *et al.*, 2002; MACHADO *et al.*, 2020). Além disso, o processo de *envelhecimento* envolve alterações neuroendócrinas e cognitivas que favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais, impactando diretamente a autonomia e funcionalidade do idoso (PERSCH, 2024; WHO, 2017).

A elevada prevalência da depressão em idosos está relacionada a fatores como isolamento social, perdas afetivas, redução da capacidade funcional e doenças crônicas incapacitantes. Esses elementos contribuem para o agravamento do sofrimento psíquico e comprometem a saúde global, reforçando a necessidade de intervenções que considerem os determinantes biopsicossociais da doença (PERSCH, 2024; MACHADO *et al.*, 2020). Assim, a depressão não deve ser entendida como consequência natural do envelhecimento, mas como uma condição clínica que exige diagnóstico e manejo adequados.

Diante desse cenário, cresce o interesse por estratégias não farmacológicas no manejo da depressão, especialmente em idosos, considerando limitações do tratamento medicamentoso, como efeitos adversos, interações medicamentosas e baixa adesão (MORAES *et al.*, 2007). Embora os psicofármacos sejam eficazes, sua utilização isolada nem sempre promove melhora global, reforçando a importância de abordagens complementares. Essas intervenções incluem terapias psicossociais, mudanças no estilo de vida e estratégias voltadas à promoção da saúde mental, com evidências de impacto positivo na redução dos sintomas depressivos (DALEY, 2008).

Nesse contexto, a atividade física emerge como uma das principais estratégias não farmacológicas no tratamento e prevenção da depressão, sendo amplamente recomendada por sua capacidade de promover adaptações fisiológicas e psicológicas positivas. Evidências indicam que a prática regular de exercícios está associada à redução dos níveis de depressão e ansiedade, além de apresentar elevada segurança e aplicabilidade (PERSCH, 2024; SILVA *et al.*, 2025). Estudos também demonstram que o exercício pode apresentar efeitos comparáveis a intervenções terapêuticas tradicionais em casos leves a moderados (BLUMENTHAL *et al.*, 1999).

Os benefícios do exercício físico envolvem mecanismos neuroquímicos, psicossociais e funcionais. Do ponto de vista fisiológico, estimula a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, relacionados à regulação do humor e sensação de bem-estar (DISHMAN *et al.*, 2006). No âmbito psicossocial, promove melhora da autoestima, aumento da interação social e redução do isolamento, fatores diretamente associados à diminuição dos sintomas depressivos (SILVA *et al.*, 2025; MACHADO *et al.*, 2020). Além disso, contribui para melhora da qualidade do sono, função cognitiva e capacidade funcional, sendo uma estratégia essencial na promoção da saúde mental do idoso (STELLA *et al.*, 2002; FOX, 1999).

Este estudo se justifica pelo crescimento da população idosa e pelo aumento dos casos de depressão nessa faixa etária. Muitos idosos vivenciam isolamento social, perdas



familiares, doenças crônicas e limitações físicas, fatores que favorecem o desenvolvimento do quadro depressivo (PERSCH, 2024; MACHADO et al., 2020). Além disso, a depressão ainda é frequentemente subdiagnosticada, dificultando o acesso ao tratamento adequado.

Diante disso, torna-se necessário buscar estratégias acessíveis e eficazes. A atividade física destaca-se nesse contexto por ser de baixo custo e proporcionar benefícios à saúde física, mental e social. Estudos indicam que sua prática regular contribui para redução dos sintomas depressivos, melhora do humor e aumento da disposição (STELLA et al., 2002; MORAES et al., 2007; JAYAKODY et al., 2014). Assim, discutir seu papel na prevenção da depressão em idosos é fundamental para a prática profissional e para a promoção de um envelhecimento saudável.

O presente estudo tem como objetivo discutir, por meio de uma revisão de literatura, o papel da atividade física como estratégia não farmacológica na prevenção da depressão em idosos. Trata-se de uma revisão de literatura, caracterizada pela análise e interpretação de estudos já publicados, permitindo reunir evidências, identificar consensos e lacunas e ampliar a compreensão do tema. Segundo Gil (2017), esse tipo de pesquisa possibilita organizar o conhecimento produzido e subsidiar a prática profissional baseada em evidências.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Depressão em idosos

A depressão em idosos é uma condição frequente e muitas vezes negligenciada, apresentando características próprias que a diferenciam de outras faixas etárias. Diferente do que se imagina, não faz parte do envelhecimento natural, mas sim de um transtorno mental que pode comprometer significativamente a qualidade de vida, a autonomia e a funcionalidade do indivíduo (STELLA et al., 2002). Em muitos casos, os sintomas não aparecem de forma clássica, sendo comuns queixas físicas como fadiga, dores inespecíficas, alterações do sono e do apetite, o que pode dificultar o reconhecimento do quadro depressivo (PERSCH, 2024). Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que a depressão está entre as principais causas de incapacidade no mundo, com impacto expressivo na população idosa (WHO, 2017).

Outro ponto importante é que a depressão em idosos está fortemente relacionada a fatores psicossociais e clínicos. Situações como perda de familiares, aposentadoria, isolamento social, redução da capacidade funcional e presença de doenças crônicas contribuem diretamente para o desenvolvimento ou agravamento do quadro (MACHADO et al., 2020). Além disso, o envelhecimento está associado a mudanças neurobiológicas que favorecem alterações no humor e no comportamento, aumentando a vulnerabilidade aos transtornos depressivos (DISHMAN et al., 2006).

Apesar da alta prevalência, a depressão nessa faixa etária ainda é frequentemente subdiagnosticada e subtratada. Muitas vezes, profissionais de saúde e familiares interpretam os sintomas como algo “normal da idade”, o que atrasa o início do tratamento adequado (MORAES et al., 2007). Esse atraso pode levar à piora do quadro clínico, aumento da dependência funcional e maior risco de complicações, incluindo ideação suicida.

Diante disso, torna-se fundamental ampliar o olhar sobre a saúde mental do idoso, buscando estratégias que não se limitem apenas ao tratamento medicamentoso. A



compreensão da depressão como uma condição multifatorial reforça a necessidade de abordagens integradas, que considerem não apenas os aspectos biológicos, mas também os fatores sociais e comportamentais envolvidos no adoecimento (SILVA et al., 2025; WHO, 2017).

2.2 Impacto da depressão na vida dos idosos

A depressão em idosos apresenta impactos importantes que vão além do sofrimento emocional, afetando diretamente a qualidade de vida, a autonomia e a funcionalidade do indivíduo. Trata-se de uma condição que compromete diferentes dimensões da saúde, incluindo aspectos físicos, cognitivos e sociais, sendo considerada uma das principais causas de incapacidade nessa população (STELLA et al., 2002). Em muitos casos, o idoso passa a apresentar redução do interesse pelas atividades diárias, maior isolamento social e diminuição da participação em atividades que antes eram consideradas prazerosas. Dados da Organização Mundial da Saúde reforçam que a depressão está entre as principais causas de incapacidade no mundo, com impacto expressivo também na população idosa (WHO, 2017).

Do ponto de vista físico, a depressão está associada à piora do estado geral de saúde, aumento da fadiga, redução da energia e maior risco de desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas. Além disso, idosos com sintomas depressivos tendem a apresentar menor adesão aos tratamentos e aos cuidados com a própria saúde, o que contribui para a progressão de condições clínicas já existentes (MACHADO et al., 2020). Esse cenário evidencia a relação bidirecional entre saúde física e mental, especialmente no processo de envelhecimento (SCHUCH et al., 2016).

No âmbito cognitivo, a depressão pode causar prejuízos relevantes, como dificuldade de concentração, alterações de memória e redução da capacidade de tomada de decisão. Em alguns casos, esses sintomas podem ser confundidos com quadros demenciais, dificultando o diagnóstico adequado (PERSCH, 2024). Além disso, a presença de depressão está associada a maior risco de declínio cognitivo ao longo do tempo, impactando diretamente a independência e a funcionalidade do idoso.

Do ponto de vista social, a depressão contribui para o isolamento, redução das interações sociais e enfraquecimento dos vínculos familiares. Fatores como aposentadoria, perda de entes queridos e diminuição do convívio social podem intensificar esse processo, criando um ciclo que favorece o agravamento do quadro depressivo (MACHADO et al., 2020). Nesse contexto, a solidão tem sido apontada como um fator relevante associado ao aumento da mortalidade e à piora da saúde mental em idosos (PERSCH, 2024; WHO, 2017).

Além disso, a depressão em idosos está relacionada a desfechos mais graves, como aumento do risco de hospitalizações, institucionalização e mortalidade, incluindo maior risco de suicídio nessa faixa etária. Esses impactos reforçam a importância de intervenções precoces e eficazes, capazes de atuar não apenas na redução dos sintomas, mas também na melhoria da qualidade de vida e na manutenção da autonomia (MORAES et al., 2007; SCHUCH et al., 2016).

2.3 Abordagens não farmacológicas no tratamento da depressão

As abordagens não farmacológicas têm ganhado cada vez mais espaço no cuidado à saúde mental, especialmente no tratamento da depressão em idosos. Isso ocorre porque, apesar da eficácia dos medicamentos antidepressivos, seu uso pode estar associado a



efeitos adversos, interações medicamentosas e dificuldades de adesão, fatores que são ainda mais relevantes nessa população (MORAES et al., 2007). Dessa forma, estratégias que não envolvem o uso de fármacos tornam-se importantes alternativas ou complementos ao tratamento convencional.

Essas abordagens incluem diferentes intervenções, como acompanhamento psicológico, terapia cognitivo-comportamental, atividades sociais, estímulos cognitivos e mudanças no estilo de vida. De modo geral, todas têm como objetivo promover bem-estar, melhorar a qualidade de vida e atuar sobre fatores que contribuem para o desenvolvimento ou manutenção da depressão (SILVA et al., 2025). Além disso, muitas dessas estratégias ajudam a reduzir o isolamento social, um dos principais fatores associados ao adoecimento mental em idosos.

Outro aspecto relevante é que as abordagens não farmacológicas atuam de forma mais ampla, considerando o indivíduo em sua totalidade. Diferente do tratamento medicamentoso, que atua principalmente na regulação neuroquímica, essas intervenções também impactam aspectos emocionais, sociais e comportamentais, favorecendo uma melhora mais global do quadro clínico (MACHADO et al., 2020). Isso é especialmente importante em idosos, que frequentemente apresentam múltiplos fatores associados ao desenvolvimento da depressão.

Nesse contexto, destaca-se a importância de intervenções acessíveis e de fácil implementação, que possam ser incorporadas no cotidiano dos idosos. Entre elas, a atividade física vem sendo amplamente estudada e recomendada, por reunir benefícios físicos, psicológicos e sociais, configurando-se como uma das principais estratégias não farmacológicas no enfrentamento da depressão (STELLA et al., 2002).

2.4 Exercício físico no tratamento da depressão

O exercício físico tem se destacado como uma das principais estratégias não farmacológicas no tratamento da depressão, especialmente na população idosa. Diferente de outras intervenções, ele atua de forma ampla no organismo, promovendo benefícios tanto físicos quanto mentais. Estudos apontam que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas depressivos, melhora do humor e aumento da sensação de bem-estar, sendo considerada uma intervenção segura e eficaz (PERSCH, 2024; SILVA et al., 2025).

Do ponto de vista fisiológico, o exercício físico contribui para a regulação de neurotransmissores importantes para o equilíbrio emocional, como serotonina, dopamina e endorfinas. Essas substâncias estão diretamente relacionadas à melhora do humor, redução da ansiedade e sensação de prazer, o que ajuda a explicar os efeitos positivos do exercício sobre a depressão (SILVA et al., 2025). Além disso, a prática regular também está associada à melhora da qualidade do sono e à redução dos níveis de estresse, fatores que influenciam diretamente a saúde mental.

No contexto do envelhecimento, o exercício físico assume ainda maior importância, pois contribui para a manutenção da autonomia, melhora da capacidade funcional e prevenção de outras doenças crônicas. Esses benefícios físicos acabam refletindo também no aspecto psicológico, uma vez que o idoso se sente mais ativo, independente e inserido socialmente (STELLA et al., 2002). Esse conjunto de fatores favorece a redução do isolamento social e melhora da autoestima, aspectos fundamentais no enfrentamento da depressão.



Outro ponto relevante é que o exercício físico pode ser utilizado tanto como forma de prevenção quanto como complemento ao tratamento já estabelecido. Ele não substitui necessariamente outras abordagens, mas potencializa seus efeitos, contribuindo para uma melhora mais completa do quadro clínico (MORAES et al., 2007). Além disso, apresenta a vantagem de ser uma estratégia de baixo custo, acessível e com poucos efeitos adversos, o que facilita sua implementação em larga escala.

2.5 Benefícios da atividade física e o papel dos profissionais de saúde

A atividade física apresenta uma série de benefícios para a saúde do idoso, atuando de forma integrada nos aspectos físicos, psicológicos e sociais. No contexto da depressão, seus efeitos vão além da melhora do condicionamento físico, contribuindo diretamente para a redução dos sintomas depressivos e para a promoção do bem-estar geral. Estudos apontam que a prática regular de exercícios físicos está associada à melhora do humor, aumento da autoestima e redução da ansiedade, sendo considerada uma importante estratégia no cuidado à saúde mental (SILVA et al., 2025).

Do ponto de vista fisiológico, a atividade física promove a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, substâncias diretamente relacionadas à regulação do humor e à sensação de prazer e bem-estar. Além disso, contribui para a melhora da qualidade do sono, redução do estresse e aumento da disposição, fatores que influenciam positivamente o quadro depressivo (SILVA et al., 2025). Esses efeitos ajudam a explicar por que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar menores níveis de sintomas depressivos em comparação aos sedentários.

No âmbito funcional, a prática regular de exercícios auxilia na manutenção da força muscular, equilíbrio, mobilidade e capacidade funcional do idoso, reduzindo o risco de quedas e promovendo maior independência nas atividades do dia a dia. Esses ganhos físicos refletem diretamente na saúde mental, uma vez que a preservação da autonomia está relacionada a maior autoestima e melhor percepção de qualidade de vida (STELLA et al., 2002). Dessa forma, o exercício físico atua não apenas como intervenção terapêutica, mas também como fator de prevenção de agravos associados ao envelhecimento.

Outro aspecto importante refere-se aos benefícios sociais da atividade física, especialmente quando realizada em grupo. A participação em atividades coletivas favorece o convívio social, reduz o isolamento e fortalece vínculos interpessoais, fatores fundamentais na prevenção e no enfrentamento da depressão em idosos (MACHADO et al., 2020). O ambiente social proporcionado pelo exercício contribui para o sentimento de pertencimento e apoio, elementos essenciais para a saúde mental.

Nesse contexto, destaca-se o papel dos profissionais de saúde na promoção e orientação da atividade física como estratégia de cuidado. A atuação multiprofissional, envolvendo médicos, enfermeiros, educadores físicos, fisioterapeutas e psicólogos, é fundamental para garantir que a prática seja realizada de forma segura, adequada e individualizada, respeitando as condições clínicas e limitações de cada idoso (MORAES et al., 2007). Além disso, esses profissionais têm papel importante na educação em saúde, incentivando hábitos de vida saudáveis e contribuindo para a adesão às práticas de atividade física.



3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão em idosos representa um desafio crescente para a saúde pública, especialmente diante do envelhecimento populacional e das múltiplas condições que acompanham essa fase da vida. Ao longo deste estudo, foi possível observar que se trata de uma condição complexa, influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, exigindo, portanto, abordagens que vão além do tratamento exclusivamente medicamentoso.

Nesse contexto, a atividade física se destaca como uma estratégia não farmacológica relevante, apresentando benefícios consistentes na prevenção e redução dos sintomas depressivos. Sua atuação não se limita aos aspectos físicos, mas envolve também melhorias no humor, na autoestima, na qualidade do sono e na interação social, fatores fundamentais para a saúde mental do idoso. Além disso, trata-se de uma intervenção acessível, de baixo custo e com poucos efeitos adversos, o que favorece sua aplicação em diferentes realidades.

Outro ponto importante é o papel dos profissionais de saúde, que devem atuar de forma integrada na promoção e incentivo à prática de atividade física, considerando as particularidades de cada indivíduo. A orientação adequada e o acompanhamento multiprofissional são essenciais para garantir segurança, adesão e efetividade das intervenções propostas.

Dessa forma, conclui-se que a atividade física deve ser incorporada como parte fundamental das estratégias de cuidado ao idoso, contribuindo não apenas para o enfrentamento da depressão, mas também para a promoção de um envelhecimento mais ativo, saudável e com melhor qualidade de vida. Ainda assim, destaca-se a importância de novos estudos que aprofundem a compreensão sobre protocolos mais eficazes, considerando intensidade, frequência e tipo de exercício mais adequado para essa população.

REFERÊNCIAS

BLUMENTHAL, James A. *et al.* **Effects of exercise training on older patients with major depression.** *Archives of Internal Medicine*, Chicago, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, 1999.

DALEY, Amanda. **Exercise and depression: a review of reviews.** *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, New York, v. 15, n. 2, p. 140-147, 2008.

DISHMAN, Rod K. *et al.* **Neurobiology of exercise.** *Obesity*, Silver Spring, v. 14, n. 3, p. 345-356, 2006.

FOX, Kenneth R. **The influence of physical activity on mental well-being.** *Public Health Nutrition*, Cambridge, v. 2, n. 3, p. 411-418, 1999.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

JAYAKODY, K. *et al.* **Exercise for anxiety disorders: systematic review.** *British Journal of Sports Medicine*, London, v. 48, n. 3, p. 187-196, 2014.



MACHADO, Beatriz Jorge Macedo de *et al.* **Importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos.** *Revista Educação em Saúde*, Goiás, v. 8, supl. 1, p. 372-376, 2020.

MORAES, Helena Sales de *et al.* **O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática.** *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p. 70-79, 2007.

PERSCH, Matheus da Silva. **A relação entre os níveis de atividade física, sintomas depressivos e ansiedade em idosos: uma revisão de literatura.** 2024. Trabalho acadêmico (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024.

SCHUCH, Felipe B. *et al.* **Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies.** *American Journal of Psychiatry*, Washington, v. 175, n. 7, p. 631-648, 2018.

SILVA, Moaci *et al.* **A prática da atividade física como estratégias para amenizar os sintomas da ansiedade e depressão.** *Periódicos Brasil – Pesquisa Científica*, v. 4, n. 2, p. 306-320, 2025.

STELLA, Florindo *et al.* **Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física.** *Motriz*, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, 2002.
World Health Organization. **Depression and other common mental disorders: global health estimates.** Geneva, 2017.