

Faculdade Ensino
MARLON CÉSAR DA SILVA PEREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO
PREVENÇÃO DE DEPRESSÃO EM IDOSOS**

**Juiz de Fora
2026**

MARLON CÉSAR DA SILVA PEREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO
PREVENÇÃO DE DEPRESSÃO EM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado
à Faculdade EnsinE, como requisito parcial para a
conclusão do Curso de Graduação em Educação
Física.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Gabriel Lade

**Juiz de Fora
2026**

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO PREVENÇÃO DE DEPRESSÃO EM IDOSOS

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar o papel da atividade física na prevenção da depressão em idosos, destacando seus benefícios para a saúde mental e a qualidade de vida. A depressão na população idosa é uma condição multifatorial, influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, como doenças crônicas, isolamento social, perda de familiares e declínio funcional. Nesse contexto, a atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia não farmacológica eficaz tanto para a prevenção quanto para a redução dos sintomas depressivos. Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica qualitativa, baseada em artigos científicos selecionados nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão compreenderam artigos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 20 anos, que abordassem a relação entre atividade física e depressão em idosos. Os resultados indicam que a prática regular de atividade física está associada a menores níveis de sintomas depressivos e à melhora da saúde mental em idosos. Os estudos também destacam que o exercício físico promove a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, favorece a interação social, melhora a autoestima e contribui para a capacidade funcional. No entanto, os benefícios da atividade física parecem resultar da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Conclui-se que a atividade física representa um importante fator de proteção contra a depressão em idosos, contribuindo significativamente para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: atividade física; depressão; prevenção; idosos

1. INTRODUÇÃO

A depressão pode ser causada por diversos fatores, como doenças, isolamento social, perda de familiares e diminuição das capacidades físicas. Por isso, é importante buscar formas de prevenção que ajudem a melhorar a saúde e a qualidade de vida dessa população (1).

Nesse contexto, a prática de atividade física tem sido apontada por diversos estudos como uma estratégia eficaz na prevenção da depressão em idosos. O exercício físico contribui para a liberação de substâncias que promovem sensação de bem-estar, além de ajudar na redução do estresse e da ansiedade. Além disso, a atividade física também favorece a socialização e melhora a autoestima, fatores importantes para a saúde mental (2).

Estudos mostram que idosos que praticam atividade física regularmente apresentam menos sintomas de depressão em comparação com aqueles que são sedentários. Dessa forma, o exercício físico se torna uma alternativa importante tanto na prevenção quanto no auxílio ao tratamento da depressão (2,1,3,4).

Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo analisar a prática de atividade física como forma de prevenção da depressão em idosos, destacando seus benefícios para a saúde mental e qualidade de vida.

2. MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão bibliográfica, com o objetivo de analisar a importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos, buscando responder à seguinte pergunta norteadora: De que forma a prática de atividade física pode atuar na prevenção da depressão em idosos?

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas reconhecidas, sendo elas PubMed, Google Acadêmico e SciELO. Para a busca dos artigos, foram utilizadas palavras-chave relacionadas ao tema, como: atividade física, prevenção, depressão, idosos e seus correspondentes em inglês (physical activity, prevention, depression, elderly).

Inicialmente, a inserção das palavras-chave resultou em um total de 235 estudos. Em seguida, aplicou-se o filtro de publicações dos últimos 20 anos, reduzindo o número para 186 artigos. Posteriormente, foi utilizado o filtro de textos completos gratuitos, resultando em 111 estudos disponíveis para análise.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos completos, gratuitos, publicados nos últimos 15 anos, que abordassem diretamente a relação entre atividade física e prevenção ou redução de sintomas depressivos em idosos.

3. RESULTADOS

Os estudos analisados indicam que a prática de atividade física está diretamente associada à redução e prevenção dos sintomas de depressão em idosos. De forma geral, idosos ativos apresentam melhores condições de saúde mental em comparação aos sedentários, enquanto o comportamento sedentário aumenta o risco de desenvolvimento da depressão. Além disso, diferentes tipos de exercícios, como atividades aeróbicas e de resistência, mostram-se eficazes na melhora do bem-estar emocional. Os benefícios da atividade física envolvem fatores biológicos, psicológicos e sociais, sendo potencializados pelo apoio social e pela regularidade da prática ao longo do tempo.

Quadro 1. Estudos selecionados e analisados.

AUTORES	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADOS PRICIPAIS
Gao et al. (3)	O objetivo deste estudo é investigar a relação entre a participação em atividades atuais e a depressão em pessoas de meia-idade e idosas (≥ 45 anos), bem como a relação entre a participação em atividades e a trajetória de desenvolvimento da depressão na terceira idade na China.	Este estudo utilizou dados do Estudo Longitudinal de Saúde e Aposentadoria da China (CHARLS) ao longo de 7 anos e incluiu um total de 4818 pessoas de meia-idade e idosas (≥ 45 anos). Controlando variáveis de controle relevantes, o modelo de curva de crescimento latente e o modelo de defasagem cruzada foram utilizados para avaliar o efeito das mudanças na participação em atividades sobre a trajetória da depressão na terceira idade e a principal relação de defasagem entre a participação em atividades e a depressão. A participação em atividades, assim como a depressão, foram medidas utilizando o autorrelato de atividade e estado de saúde com base no questionário CHARLS.	Entre os 4818 participantes, os valores médios de participação em atividades físicas, participação em atividades de lazer social e depressão variaram de 76,98 (DP 15,16) a 83,95 (DP 5,72), de 7,43 (DP 8,67) a 9,25 (DP 10,16) e de 7,61 (DP 5,72) a 8,82 (DP 6,51), respectivamente. Nossos achados revelaram que a participação em atividades pode estar relacionada à depressão. A participação em atividades físicas previu a depressão inicial ($\beta = -0,631$, $p < 0,001$) e sua trajetória ($\beta = 0,461$, $p < 0,001$). No entanto, a participação em atividades de lazer social previu a depressão inicial ($\beta = -0,223$, $p < 0,001$), mas não previu sua trajetória ($\beta = 0,067$, $p = 0,159$). Finalmente, a análise de regressão cruzada demonstrou ainda mais o efeito preditivo da participação em atividades sobre a depressão.
Zhao et al. (4)	Este estudo teve como objetivo avaliar sistematicamente a eficácia de intervenções com exercícios físicos na prevenção da depressão em adultos de meia-idade e idosos. Além disso, buscou analisar o impacto de diversos fatores de intervenção na relação entre exercício físico e depressão nessa faixa etária	Este estudo realizou uma busca abrangente em diversas bases de dados, incluindo PubMed, Embase, Web of Science e Cochrane Library, desde a sua criação até abril de 2024. A busca inicial resultou em vários estudos, dos quais 11 artigos, envolvendo um total de 792 participantes, foram selecionados com base em critérios de inclusão predeterminados.	Nossa meta-análise revelou um tamanho de efeito geral significativo ($SMD = -3,64$) com um intervalo de confiança de 95% de $[-4,81, -2,48]$ e um valor $p < 0,00001$, ressaltando o potente impacto preventivo do exercício sobre os sintomas depressivos na população-alvo. No entanto, os estudos apresentaram heterogeneidade substancial ($I^2 = 87\%$).
Fang et al. (5)	Este estudo visa explorar a relação entre exercício físico regular, apoio social e depressão em idosos que vivem na comunidade e identificar os fatores preditivos da depressão.	Foram utilizados delineamentos transversais e correlacionais. Os participantes foram recrutados de agosto a outubro de 2020. O STROBE foi utilizado como lista de verificação para este estudo.	O estudo constatou que o sexo feminino, a idade avançada, a má qualidade do sono, a prática irregular de exercícios físicos e o baixo apoio social foram os principais fatores preditivos de depressão entre idosos que vivem na comunidade.
Moya et al. (6)	Avaliar o papel do apoio social na associação entre atividade física (AF) em seus diversos domínios e sintomas depressivos em idosos.	Este foi um estudo transversal envolvendo 399 idosos atendidos em unidades básicas de saúde do município de Recife, Pernambuco, nordeste do Brasil. Foi realizada	Da amostra total, 17,6% relataram não praticar atividade física; 6,7% apresentaram sintomas depressivos, com uma pontuação média de 1,59 pontos. Um total de 18,6% dos idosos

AUTORES	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADOS PRICIPAIS
		regressão linear pelo método forward para avaliar a associação entre atividade física (AF) e seus domínios e sintomas depressivos, bem como para testar o possível componente moderador do suporte social nessa associação.	avaliados relataram não ter apoio social. Os idosos que não praticavam atividade física total, de transporte ou doméstica apresentaram escores mais elevados de sintomas depressivos quando comparados aos idosos que praticavam atividade física nesses domínios. Os idosos com apoio social também apresentaram menos sintomas depressivos. A prática de atividade física doméstica, de lazer e total, e/ou o apoio social, diminuíram os sintomas depressivos em idosos. Ter apoio social ou praticar atividade física diminuiu os sintomas depressivos em idosos de forma semelhante.
Meneguci et al. (7)	Poucos modelos conceituais demonstram como a relação entre fatores comportamentais, especialmente atividade física (AF) e comportamento sedentário (CS), e sintomas depressivos ocorre em idosos. Nesse sentido, compreender como essas relações se desenvolvem pode auxiliar no planejamento de futuras intervenções para mudança de comportamento. O objetivo do presente estudo foi avaliar as associações entre AF e CS com sintomas depressivos em idosos, considerando a capacidade funcional, A qualidade do sono, a autoestima e a autoeficácia como possíveis mediadores.	No total, 466 idosos com idade ≥ 60 anos participaram do estudo com delineamento transversal. Avaliamos subjetivamente sintomas depressivos, atividade física (AF) e comportamento sedentário (CS), autoeficácia para caminhada e AF, atividades instrumentais da vida diária (AIVD), qualidade do sono e autoestima. A modelagem de equações estruturais foi utilizada para investigar as associações diretas e indiretas da AF e do CS com os sintomas depressivos.	Embora a atividade física (AF) e o comportamento sedentário (CS) não apresentem associação direta com os sintomas depressivos, esses comportamentos parecem ter efeitos totais sobre o desfecho. A associação do CS com os sintomas depressivos foi mediada pela capacidade funcional e pela qualidade do sono. Já a associação da AF foi mediada pela capacidade funcional e pela autoestima.
Mendes et al. (8)	Este artigo tem por objetivo analisar em uma perspectiva biopsicossocial a relação entre a prática da atividade física e a depressão nos idosos.	Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica acerca da relação entre atividade física e depressão em idosos. Para a seleção dos artigos científicos foram consultadas as bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), dos Periódicos Capes e do PubMed.	Foram identificadas evidências de que a prática regular de atividade física pode melhorar o condicionamento físico, a regulação hormonal e é alternativa eficaz para convívio em grupos sociais. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos em pessoas idosas tem papel fundamental na prevenção e diminuição dos sintomas depressivos.
Machado et al. (2)	A Importância da Atividade Física na Prevenção da Depressão em Idosos	Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que envolve a sistematização e publicação dos resultados de pesquisas bibliográficas em saúde para que possam ser úteis na assistência à saúde, acentuando a importância da pesquisa acadêmica na prática clínica. Objetiva-se assim, com esse estudo, ressaltar a importância da prática regular de atividade física dos idosos, a fim de se obter melhores prognósticos no manejo da depressão.	A atividade física, de acordo com os artigos citados, foi considerada um tratamento efetivo contra a depressão leve e moderada. Ela se mostrou de extrema importância para o aumento da autoestima e sociabilidade dos idosos, reduzindo assim os níveis da doença, podendo até evitá-la. Logo, é essencial a realização da atividade física durante a vida da pessoa para prevenir a depressão, além de outras doenças, e também melhorar a qualidade de vida do indivíduo. Os resultados reforçam a importância do estilo de vida ativo para prevenção de problemas de saúde mental de idosos, pois a atividade física consegue

AUTORES	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADOS PRICIPAIS
			reduzir e atrasar os riscos de transtornos mentais.
Guimarães et al. (9)	Avaliar estudos que analisaram o papel da atividade física nos diferentes níveis de prevenção dos transtornos depressivos (depressão maior, depressão menor e distímia) em idosos.	Foi realizada uma revisão sistemática de literatura na base de dados MEDLINE e na biblioteca virtual SciELO, referente aos anos de 1995 a 2004. Foram analisados aspectos como o tipo de intervenção ou observação, tempo de seguimento, instrumento utilizado para medir a depressão, tamanho amostral, perdas de seguimento e ajustamento das variáveis de confundimento.	Quinze artigos foram selecionados, sendo oito estudos controlados-randomizados, cinco estudos transversais e dois estudos de coorte. Os aspectos metodológicos analisados variaram entre os trabalhos avaliados. Muitos estudos sugerem uma relação de associação entre a prática de atividades físicas e a depressão em idosos. No entanto, o tipo e a força de associação variaram nas diferentes amostras.

4. DISCUSSÃO

Os resultados dos estudos analisados demonstram que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas depressivos e à promoção da saúde mental em idosos. De modo geral, os achados indicam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor risco de desenvolver sintomas depressivos quando comparados aos sedentários, reforçando o potencial da atividade física como estratégia não farmacológica para a prevenção da depressão.

Os resultados encontrados por Gao et al. (3) evidenciaram que a participação em atividades físicas apresentou efeito preditivo significativo sobre os níveis de depressão em indivíduos de meia-idade e idosos. Os autores observaram que maiores níveis de participação em atividades físicas estiveram associados a menores índices de depressão ao longo do acompanhamento realizado durante sete anos. Da mesma forma, Zhao et al. (4), por meio de uma meta-análise envolvendo 11 estudos e 792 participantes, identificaram efeito significativo do exercício físico na prevenção dos sintomas depressivos, demonstrando que a prática regular de exercícios pode exercer importante impacto protetor sobre a saúde mental dessa população.

Além dos benefícios físicos, os estudos destacaram a influência de fatores psicossociais na relação entre atividade física e depressão. Fang et al. (5) verificaram que a prática irregular de exercícios e o baixo apoio social foram fatores preditivos para o desenvolvimento de sintomas depressivos em idosos. Esses resultados corroboram os achados de Moya et al. (6), que observaram menor ocorrência de sintomas depressivos entre idosos fisicamente ativos e com maior suporte social. Segundo os autores, o apoio social e a atividade física apresentaram efeitos semelhantes na redução dos sintomas depressivos, sugerindo que parte dos benefícios do exercício pode estar relacionada às oportunidades de interação social proporcionadas pela prática.

Outro aspecto relevante foi apresentado por Meneguci et al. (7), que investigaram possíveis mecanismos mediadores da relação entre atividade física e sintomas depressivos. Os autores observaram que a atividade física não apresentou associação direta com a depressão, mas seus efeitos ocorreram indiretamente por meio da melhora da capacidade funcional e da autoestima. Da mesma forma, o comportamento sedentário esteve relacionado aos sintomas depressivos por intermédio da pior qualidade do sono e da redução da capacidade funcional. Esses resultados sugerem que os benefícios da atividade física para a saúde mental vão além do exercício em si, envolvendo diferentes aspectos físicos e psicológicos do envelhecimento.

Os estudos de revisão também reforçam esses achados. Mendes et al. (8) identificaram evidências de que a prática regular de exercícios contribui para a melhora do condicionamento físico, da regulação hormonal e da integração social, fatores que auxiliam na prevenção e na redução dos sintomas depressivos. Machado et al. (2) destacaram que a atividade física pode ser considerada

uma estratégia eficaz especialmente nos casos de depressão leve e moderada, contribuindo para o aumento da autoestima, da sociabilidade e da qualidade de vida dos idosos.

Entretanto, nem todos os estudos apresentaram resultados totalmente convergentes. A revisão sistemática conduzida por Guimarães et al. (9) demonstrou que, embora exista associação entre atividade física e depressão em idosos, a força dessa relação variou entre os estudos analisados.

Nesse sentido, é importante destacar que os estudos incluídos nesta revisão apresentaram limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Foram observadas diferenças quanto aos delineamentos metodológicos, tipos de exercício avaliados, frequência das atividades, duração das intervenções e instrumentos utilizados para mensurar os sintomas depressivos. Além disso, alguns estudos apresentaram amostras reduzidas ou utilizaram delineamentos transversais, dificultando o estabelecimento de relações de causalidade. Outra limitação refere-se à dificuldade de separar os efeitos fisiológicos da atividade física dos benefícios decorrentes da socialização e do apoio social frequentemente presentes nos programas de exercícios.

Por fim, os resultados permitem afirmar que a atividade física constitui um importante fator associado à redução dos sintomas depressivos e à promoção da saúde mental em idosos. Entretanto, os achados sugerem que seus benefícios resultam da interação entre mecanismos biológicos, psicológicos e sociais, evidenciando a necessidade de abordagens integradas para a promoção do envelhecimento saudável.

5. CONCLUSÃO

A presente revisão permitiu compreender que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas depressivos e à promoção da saúde mental em idosos. Os estudos analisados demonstraram que a participação em atividades físicas favorece não apenas aspectos físicos, mas também fatores psicológicos e sociais relacionados ao bem-estar durante o envelhecimento.

Os resultados indicam que a atividade física pode contribuir para a prevenção da depressão por meio da melhora da capacidade funcional, da autoestima, da qualidade do sono e da ampliação das interações sociais. Além disso, evidências apontam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor probabilidade de desenvolver sintomas depressivos quando comparados aos sedentários.

Apesar dos resultados favoráveis, as diferenças metodológicas observadas entre os estudos analisados indicam a necessidade de cautela na generalização dos achados. Ainda assim, as evidências disponíveis permitem concluir que a atividade física representa uma importante estratégia não farmacológica para a promoção da saúde mental e para a redução do risco de sintomas depressivos na população idosa, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AS A PREVENTION METHOD FOR DEPRESSION IN ELDERLY PEOPLE

ABSTRACT

This study aimed to analyze the role of physical activity in the prevention of depression in older adults, highlighting its benefits for mental health and quality of life. Depression in the elderly population is a multifactorial condition influenced by biological, psychological, and social factors such as chronic diseases, social isolation, loss of family members, and functional decline. In this context, physical activity has been widely recognized as an effective non-pharmacological strategy for both the prevention and reduction of depressive symptoms. This research is characterized as a qualitative bibliographic review, based on scientific articles selected from databases such as PubMed, SciELO, and Google Scholar. The inclusion criteria comprised full-text articles published in the last 20 years that addressed the relationship between physical activity and depression in older adults. The results indicate that regular physical activity is associated with lower levels of depressive symptoms and improved mental health in older adults. Studies also highlight that physical exercise promotes the release of neurotransmitters associated with well-being, enhances social interaction, improves self-esteem, and contributes to functional capacity. However, the benefits of physical activity appear to result from the interaction of biological, psychological, and social factors. It is concluded that physical activity represents an important protective factor against depression in older adults, contributing significantly to the promotion of mental health and quality of life in this population.

Keywords: physical activity; depression; elderly; mental health; prevention.

REFERÊNCIAS

1. Moraes H, Deslandes A, Ferreira C, Pompeu FAMS, Ribeiro P, Laks J. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul*. 2007;29(1):70-9. doi:10.1590/S0101-81082007000100014.
2. Machado BJM, Oliveira GAP, Musse LQ, Veríssimo LPM, Chaves TA, Silva RM. Importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos. *Rev Educ Saúde*. 2020;8(Supl 1):372-5.
3. Gao Y, Jia Z, Zhao L, Han S. The effect of activity participation in middle-aged and older people on the trajectory of depression in later life: national cohort study. *JMIR Public Health Surveill*. 2023;9:e44682. doi:10.2196/44682.
4. Zhao XD, Oh SS, Zhang Z, Wang C. Move your body, stay away from depression: a systematic review and meta-analysis of exercise-based prevention of depression in middle-aged and older adults. *Front Public Health*. 2025;13:1554195. doi:10.3389/fpubh.2025.1554195.
5. Fang L, Fang CL, Fang SH. A study of regular exercise, social support and depression in the community-dwelling older people. *Int J Nurs Pract*. 2022;28(4):e12954. doi:10.1111/ijn.12954.
6. Moya CAM, Soares FC, Lima RA, Barros MVG, Bezerra J. Depressive symptoms in older adults: the role of physical activity and social support. *Trends Psychiatry Psychother*. 2021;43(3):185-92. doi:10.47626/2237-6089-2020-0093.
7. Meneguci J, Galvão LL, Garcia Meneguci CA, Ferreira da Silva AP, Silva Paula E, Virtuoso Júnior JS. Association of physical activity and sedentary behavior with depressive symptoms in older adults: a structural equation modeling in cross-sectional study. *J Aging Phys Act*. 2025;33(5):448-56. doi:10.1123/japa.2024-0037.
8. Mendes GAB, Carvalho MV, Silva AMTC, Almeida RJ. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa. *Rev Aten Saúde*. 2017;15(53):110-6. doi:10.13037/ras.vol15n53.4524.
9. Guimarães JMN, Caldas CP. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *Rev Bras Epidemiol*. 2006;9(4):481-92. doi:10.1590/S1415-790X2006000400009.