

Exercício físico e sintomas depressivos em idosos: uma revisão integrativa sobre treinamento de força e aeróbio

Physical exercise and depressive symptoms in older adults: An integrative review of strength and aerobic training

Matheus da Silva Brandão
Raynara Vitória da Costa Silva
Thiago Sousa Reinaldo (Orientador)

Resumo

A depressão é uma condição crônica com alta prevalência no envelhecimento, e o exercício físico tem se consolidado como uma importante estratégia não farmacológica de tratamento. O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os efeitos do treinamento de força e do treinamento aeróbio sobre os sintomas depressivos em idosos. A busca foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e LILACS, considerando artigos publicados em português entre os anos de 2023 e 2026. Foram identificados inicialmente 23.637 registros, dos quais 5 estudos preencheram rigorosamente os critérios de elegibilidade. Os resultados evidenciam que tanto o treinamento de força quanto o aeróbio são intervenções eficazes e seguras para a atenuação da sintomatologia depressiva. Não foi observada uma superioridade absoluta entre as modalidades, mas sim uma atuação por vias complementares. Enquanto o treinamento aeróbio demonstra resposta positiva na melhoria cardiovascular e na redução do estresse e da ansiedade, o treinamento de força destaca-se pela promoção da autonomia funcional e elevação da autoestima. Conclui-se que a prescrição deve priorizar a adesão a longo prazo, sendo recomendada, sempre que possível, a integração de ambas as modalidades para maximizar os benefícios neurobiológicos e funcionais.

Palavras-chave: Idoso, Exercício Físico, Depressão, Treinamento de Força, Treinamento Aeróbio

Abstract

Depression is a highly prevalent chronic condition in aging, and physical exercise has established itself as an important non-pharmacological treatment strategy. The objective of this study was to analyze, through an integrative literature review, the effects of resistance and aerobic training on depressive symptoms in older adults. The search was conducted in the Google Scholar, SciELO, and LILACS databases, considering articles published in Portuguese between 2023 and 2026. Initially, 23,637 records were identified, of which

5 studies strictly met the eligibility criteria. The results show that both resistance and aerobic training are effective and safe interventions for attenuating depressive symptomatology. No absolute superiority was observed between the modalities; rather, they act through complementary pathways. While aerobic training shows a positive response in cardiovascular improvement and the reduction of stress and anxiety, resistance training stands out for promoting functional autonomy and increasing self-esteem. It is concluded that exercise prescription should prioritize long-term adherence, and it is recommended, whenever possible, to integrate both modalities to maximize neurobiological and functional benefits.

Keywords: Aged, Exercise, Depression, Resistance Training, Aerobic Exercise

Introdução

O envelhecimento populacional tem sido acompanhado pelo aumento da prevalência de condições crônicas que comprometem a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos, World Health Organization (2025). Entre essas condições, os sintomas depressivos merecem destaque, pois estão associados à redução da participação social, pior percepção de saúde, maior risco de incapacidade funcional e menor adesão a comportamentos saudáveis, World Health Organization (2023). Nesse contexto, estratégias não farmacológicas têm ganhado relevância, especialmente aquelas capazes de atuar simultaneamente sobre aspectos físicos, psicológicos e sociais, Santos; Batista (2022).

O exercício físico tem se consolidado como uma importante ferramenta complementar no cuidado à saúde mental da população idosa, Xavier et al. (2023). Embora o tratamento farmacológico seja amplamente utilizado, sua aplicação pode ser limitada por efeitos adversos, interações medicamentosas e diferentes respostas individuais, sobretudo em idosos que frequentemente apresentam múltiplas comorbidades e fazem uso contínuo de medicamentos, Santos; Batista (2022). Dessa forma, a prática regular de exercícios físicos surge como uma alternativa segura, acessível e potencialmente eficaz para a redução dos sintomas depressivos, além de promover benefícios neurobiológicos, funcionais e psicossociais, Correa et al. (2022).

Entre as modalidades mais investigadas, destaca-se o treinamento resistido, termo amplo que se refere a atividades nas quais o corpo se movimenta contra uma resistência externa, Stoppani (2017). Dentro dessa categoria, o treinamento de força envolve o uso de pesos livres, máquinas, elásticos ou o próprio peso corporal, com o objetivo de promover aumento da força muscular, manutenção ou ganho de massa muscular e melhora da capacidade funcional, Stoppani (2017). Em idosos, esses efeitos são particularmente relevantes, uma vez que o envelhecimento está associado à perda progressiva de força, massa muscular e independência nas atividades da vida diária, Stoppani (2017).

O treinamento aeróbio, por sua vez, é caracterizado por atividades rítmicas, contínuas e realizadas com grandes grupos musculares, sustentadas predominantemente pelo metabolismo aeróbio, Patel et al. (2017). Caminhada, corrida, ciclismo, dança e natação são exemplos clássicos dessa modalidade. Além dos efeitos

positivos sobre o sistema cardiovascular e metabólico, o exercício aeróbio também tem sido associado à melhora do humor, redução do estresse e maior sensação de bem-estar, fatores diretamente relacionados à saúde mental, Patel et al. (2017).

Apesar do consenso de que o exercício físico apresenta benefícios para idosos com sintomas depressivos, ainda existem discussões sobre quais modalidades produzem melhores respostas nessa população, Correa et al. (2022). O treinamento de força pode favorecer a autoestima, a autonomia e a percepção de capacidade funcional, enquanto o treinamento aeróbio pode atuar de forma expressiva sobre o condicionamento cardiorrespiratório, o controle do estresse e a regulação do humor. Além disso, programas combinados ou multicomponentes podem integrar os benefícios de diferentes modalidades, ampliando os efeitos sobre a saúde física e mental, Nascimento et al. (2024).

Diante disso, torna-se relevante analisar como o treinamento de força, o treinamento aeróbio e as modalidades combinadas têm sido discutidos na literatura em relação à redução dos sintomas depressivos em idosos, Goulart et al.(2024). Assim, o presente estudo busca reunir evidências sobre os efeitos dessas modalidades de exercício físico, considerando seus possíveis benefícios, limitações e aplicações no cuidado à saúde mental da população idosa.

Objetivo geral

Analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os efeitos do exercício físico sobre os sintomas depressivos em idosos, considerando diferentes modalidades, como treinamento de força e treinamento aeróbio.

Objetivos específicos

1. Identificar estudos que investigaram a relação entre exercício físico e sintomas depressivos em idosos.
2. Descrever as principais modalidades de exercício utilizadas nos estudos analisados.
3. Verificar os principais efeitos relatados do exercício físico sobre sintomas depressivos, autoestima, qualidade de vida e funcionalidade.
4. Discutir possíveis diferenças e complementaridades entre treinamento de força e aeróbio.

Métodos

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que permite reunir, analisar e sintetizar estudos publicados sobre determinado tema, possibilitando uma compreensão ampla do conhecimento disponível. Esse tipo de revisão é especialmente útil quando se busca integrar

evidências provenientes de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, favorecendo uma análise mais abrangente do fenômeno investigado, Souza; Silva; Carvalho (2010).

Para a elaboração da revisão, foram seguidas as etapas propostas para estudos de revisão integrativa: **1)** elaboração da pergunta norteadora; **2)** definição dos critérios de inclusão e exclusão; **3)** busca dos estudos nas bases de dados; **4)** seleção dos estudos; **5)** extração e análise crítica das informações; e **6)** apresentação e discussão dos resultados encontrados, Souza; Silva; Carvalho (2010).

A pergunta norteadora que conduziu esta revisão foi: Quais são os efeitos do exercício físico, incluindo treinamento de força e treinamento aeróbio, sobre os sintomas depressivos em idosos?

Estratégia de busca

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados **Google Acadêmico, SciELO e LILACS**, considerando publicações disponíveis entre os anos de **2023 e 2026**. A escolha dessas bases ocorreu por reunirem produções científicas nacionais e internacionais relacionadas à saúde, exercício físico, envelhecimento e saúde mental.

Para orientar a construção da pergunta de pesquisa e a seleção dos estudos, foi utilizada a estratégia **PICO**, composta pelos seguintes elementos: **P** — população; **I** — intervenção; **C** — comparação; e **O** — desfecho (Santos; Pimenta; Nobre (2007).

Definição de termos e entretermos

Foram utilizados os seguintes descritores e termos de busca, combinados por operadores booleanos: (Idoso OR Aged OR Elderly) AND (Depressão OR Depression) AND (“Exercício Físico” OR “Physical Exercise” OR “Treinamento de Força” OR “Resistance Training” OR “Treinamento Aeróbio” OR “Aerobic Exercise”).

Foram incluídos estudos que atenderam aos seguintes critérios: **1)** artigos publicados entre 2023 e 2026; **2)** estudos disponíveis na íntegra; **3)** publicações em português; **4)** estudos realizados com idosos ou que abordassem especificamente essa população; **5)** artigos que investigaram a relação entre exercício físico e sintomas depressivos, saúde mental, qualidade de vida ou funcionalidade em idosos.

Foram excluídos estudos que: **1)** não abordavam idosos como população principal; **2)** não tinham relação direta com exercício físico e sintomas depressivos; **3)** estavam duplicados nas bases de dados; **4)** eram resumos simples, editoriais, cartas ao editor ou trabalhos sem texto completo disponível; e **5)** não apresentavam informações suficientes sobre a intervenção ou os desfechos analisados.

A seleção dos artigos ocorreu inicialmente pela leitura dos títulos, seguida pela análise dos resumos e, posteriormente, pela leitura completa dos estudos considerados elegíveis. Após essa etapa, os artigos selecionados foram organizados em quadro sinóptico, contendo informações sobre autoria, ano de

publicação, tipo de estudo, população investigada, modalidade de exercício analisada e principais resultados encontrados.

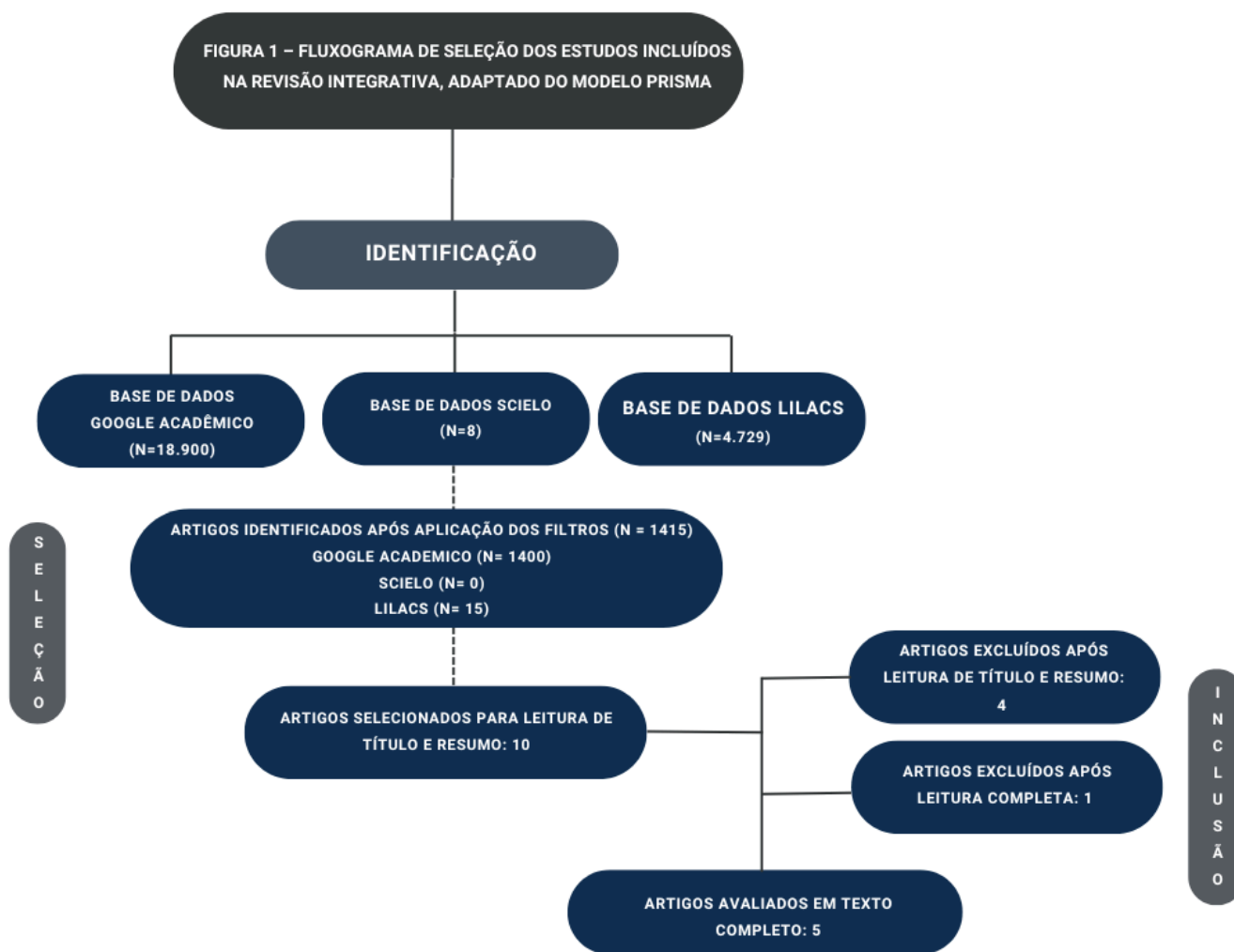
A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa, buscando identificar os principais efeitos do exercício físico sobre os sintomas depressivos em idosos. Os resultados foram discutidos considerando as diferentes modalidades de exercício apresentadas nos estudos, com destaque para treinamento de força, treinamento aeróbio e programas multicomponentes.

Elegibilidade dos estudos

Após a utilização dos descritores nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e LILACS, foram identificados inicialmente 23.637 registros. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e filtros temporais, a seleção final foi composta por 5 artigos, conforme apresentado no fluxograma abaixo. Figura 1

Resultados e Discussão

Figura 1: Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa, adaptado do modelo PRISMA



Fonte: Os Autores (2026).

Os artigos selecionados foram organizados em quadro destacando o título dos estudos, tipo, metodologia e principais resultados. Quadro 1

Quadro 1 – Síntese dos Artigos incluídos na Revisão Integrativa. PI, 2026

ESTUDOS	TIPO DE ESTUDO/POPULAÇÃO	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
A influência dos exercícios físicos na saúde mental dos idosos com quadros depressivos: uma revisão sistemática	Revisão sistemática da literatura. 13 artigos	Foram utilizados sete métodos principais: Treinamento aeróbico, treinamento de força, Exercício aquático, treinamento recreativo, exercícios de flexibilidade e equilíbrio, treinamento de Taekwondo e atividade física domiciliar.	De acordo com os resultados e conclusões dos estudos incluídos, todos os idosos apresentam melhoras nos sintomas depressivos após as intervenções com exercícios físicos.
Correlação entre tempo de prática, níveis de depressão, autoestima e qualidade de vida em idosos praticantes de treinamento resistido	Estudo descritivo e correlacional. 40 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	Treinamento resistido em idosos	Verificou-se correlação negativa entre idade e autoestima ($p=0,003$), bem como entre autoestima e depressão ($p<0,001$). Observou-se correlação positiva entre tempo de prática e funcionamento sensorial (Fac1; $p=0,007$), e entre tempo de prática e participação social (Fac4; $p=0,006$). A idade correlacionou-se negativamente com a participação social (Fac4; $p=0,015$). Adicionalmente, a autoestima apresentou correlação positiva com todas as facetas da qualidade de vida (Fac1, Fac2, Fac3, Fac4) e com o escore geral ($p<0,05$).
Sintomas depressivos em idosos: uma revisão sistemática acerca do papel do exercício físico	Revisão sistemática realizados com 17 artigos	Análise de modalidades como: caminhada, treinamento resistido, multicomponentes, atividades aquáticas e pilates em idosos.	O exercício físico é um tratamento complementar eficaz contra a depressão em idosos. Uma revisão de 17 estudos revelou que 14 apresentaram redução significativa dos sintomas depressivos, trazendo também melhorias no sono, autonomia e qualidade de vida. Os benefícios ocorrem com atividades de intensidade moderada ou leve e são potencializados quando combinados com terapias padrão, como o uso de antidepressivos

Treinamento de força e a melhora na saúde de pessoas idosas	Revisão bibliográfica sistemática.	Treinamento de força	Observou-se melhora no humor, na autoestima e na visão de si, além de redução de sintomas de depressão e ansiedade. Atividades em grupo também favoreceram a interação social, combatendo o isolamento.
Treinamento multicomponente e de força melhoram saúde mental e qualidade de vida de idosos	Estudo experimental não-randomizado. 13 idosos, com idade entre 65 e 79.	Treinamento Multicomponente e Treinamento de Força em índices de estresse, ansiedade, depressão e na QVRS de idosos	Ambos métodos são eficazes para o tratamento depressivo, mas o treinamento multicomponente parece favorecer mais o bem-estar psicológico e social, enquanto o treinamento de força apresenta maior impacto na funcionalidade e na saúde física.

Discussão

Os resultados compilados nesta revisão reforçam a premissa de que tanto o treinamento de força quanto o treinamento aeróbio são intervenções eficazes e seguras para a redução da sintomatologia depressiva em idosos. De acordo com Xavier et al. (2023), em uma revisão abrangendo 17 estudos, a prática regular dessas modalidades, especialmente em intensidades de leve a moderada, promove não apenas uma redução significativa dos sintomas de depressão, mas também melhorias na qualidade do sono e na autonomia. Os autores destacam ainda que o exercício atua como um tratamento auxiliar potente, cujos efeitos positivos são maximizados quando combinados às terapias convencionais, como o uso de antidepressivos. Corroborando esse achado, Goulart et al. (2024) analisaram 13 artigos e observaram que os métodos de treinamento tradicionais (força e aeróbio) são os mais prevalentes na literatura devido à facilidade de controle das variáveis de intensidade e volume, apresentando scores positivos na melhora da saúde mental de forma unânime após intervenções de, no mínimo, 12 semanas.

O treinamento de força (ou resistido) destaca-se não apenas pelos benefícios psicológicos, mas pela sua capacidade de mitigar declínios fisiológicos inerentes ao envelhecimento. Freire, Silva e Fontes (2025) explicam que os ganhos de força iniciais nessa população são impulsionados por adaptações neurais, seguidas pela manutenção da massa muscular, o que se torna uma barreira crucial contra a sarcopenia. Além dos aspectos físicos, os autores relatam que a modalidade melhora significativamente a visão de si mesmo e a autoestima. Sob a perspectiva quantitativa, Mouzinho et al. (2026), em um estudo conduzido com 40 idosos praticantes de treinamento resistido, identificaram uma correlação negativa estatisticamente significativa entre a autoestima e a depressão ($p < 0,001$). Os autores provaram que à medida que o idoso percebe o aumento de suas capacidades físicas, ocorre uma redução proporcional nos níveis depressivos, evidenciando também que o tempo de prática contínua se correlacionou positivamente com a melhoria do funcionamento sensorial e das diferentes facetas da qualidade de vida.

Ao comparar as duas modalidades de forma mais direta, nota-se que ambas atingem o objetivo terapêutico de reduzir a depressão, mas por vias complementares. Enquanto o treinamento aeróbio atua de forma imediata no alívio do estresse e na saúde cardiovascular, o treinamento de força devolve a independência ao idoso. Nascimento et al. (2024), ao investigarem os efeitos de intervenções em indivíduos de 65 a 79 anos, constataram que, embora tanto as abordagens multicomponentes quanto as de força tratem a depressão, o treinamento de força apresenta um impacto notavelmente mais robusto na funcionalidade e na saúde física. O estudo sugere que o foco na recuperação da capacidade motora para realizar atividades diárias é um diferencial que reduz profundamente o impacto psicológico das limitações físicas.

Outro ponto específico levantado pela literatura é o papel do ambiente de treinamento no combate ao isolamento social, um dos principais fatores de risco para a depressão geriátrica. Freire, Silva e Fontes (2025) e Mouzinho et al. (2026) convergem ao afirmar que o tempo de permanência na prática de força, especialmente em atividades realizadas em grupo, é um grande promotor de socialização. O engajamento a longo prazo favorece a participação social e a construção de vínculos, fatores que, de forma isolada, já contribuem ativamente para a reversão do quadro clínico mental.

Em suma, a literatura recente indica que a escolha entre força ou aeróbio deve ser pautada na preferência individual do idoso, em suas limitações articulares e na viabilidade do acompanhamento profissional. Garantir a adesão é a prioridade metodológica, uma vez que a continuidade da prática é o verdadeiro fator determinante para a manutenção dos ganhos funcionais e dos benefícios psicológicos alcançados.

Conclusão

Em atendimento aos objetivos propostos para este estudo, a presente revisão integrativa permitiu concluir que tanto o treinamento de força quanto o treinamento aeróbio evidenciam-se como intervenções não-farmacológicas eficazes na atenuação dos sintomas depressivos em idosos. Os achados sugerem que não há uma superioridade absoluta de uma modalidade sobre a outra, visto que ambas demonstraram potencial para promover melhoras significativas no estado de humor e na saúde mental global dessa população.

Contudo, nota-se que as modalidades parecem atuar por caminhos complementares. O treinamento aeróbio sinaliza uma resposta positiva na melhoria do condicionamento cardiovascular e na redução de sintomas associados ao estresse e à ansiedade. Por outro lado, o treinamento de força (resistido) destaca-se pelo impacto na promoção da autonomia funcional, no ganho de força muscular e na elevação da autoestima, fatores que tendem a reduzir a severidade da depressão à medida que o idoso recupera sua percepção de capacidade e independência.

Diante disso, a resposta para a questão norteadora indica que a escolha da modalidade ideal deve priorizar a adesão do idoso a longo prazo, sendo a continuidade da prática o fator preponderante para a remissão e a manutenção dos benefícios psicológicos. Recomenda-se que o profissional de Educação Física desenvolva programas que considerem as preferências individuais, buscando, sempre que viável, integrar ambas as modalidades para otimizar os ganhos neurobiológicos e funcionais.

Como limitação desta revisão, ressalta-se a necessidade de novos estudos de caráter experimental que comparem diretamente protocolos padronizados de intensidade e volume entre as duas modalidades. Espera-se que este trabalho possa auxiliar na fundamentação de estratégias de saúde pública e na elaboração de diretrizes práticas para a prescrição do treinamento físico voltado à saúde mental geriátrica.

Referências

CORREA, André Ricardo et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

FREIRE, Welligton de Souza; SILVA, Gustavo Henrique Corrêa da; FONTES, Paula Adriana Dos Santos de. Treinamento de força e a melhora na saúde de pessoas idosas. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 10, p. e82141049713, 2025.

GOULART, Ivan Silvestro et al. A influência dos exercícios físicos na saúde mental dos idosos com quadros depressivos: uma revisão sistemática. **ARACÊ**, v. 6, n. 2, p. 2746-2760, 2024.

MOUZINHO, Bruna Delecrodi et al. Correlação entre tempo de prática, níveis de depressão, autoestima e qualidade de vida em idosos praticantes de treinamento resistido. **RBPFOX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 20, n. 125, p. 76-84, 2026.

NASCIMENTO, Paula Ferreira Mendes do et al. Treinamento multicomponente e de força melhoram saúde mental e qualidade de vida de idosos. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 29, n. 311, 2024.

PATEL, H. et al. Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. **World Journal of Cardiology**, v. 9, n. 2, p. 134-138, 2017. DOI: <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>.

SANTOS, C. M. da C.; PIMENTA, C. A. de M.; NOBRE, M. R. C. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 508–511, jun. 2007.

SANTOS, Viviane Ribeiro dos; BATISTA, Nicolly Janine. Benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 126-144, 2022.

SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. de. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102–106, jan. 2010.

STOPPANI, J. **Enciclopédia de musculação e força de Stoppani**: 381 exercícios e 116 programas de treinamento de força vencedores. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Ageing and health**. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 23 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health of older adults**. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>. Acesso em: 5 out. 2025.

XAVIER, Sherdson Emanuel da Silva et al. Sintomas depressivos em idosos: uma revisão sistemática acerca do papel do exercício físico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 31, n. 1, 2023.