

## **Efeito do exercício físico sobre sintomas depressivos e desfechos socioafetivos em idosos: uma revisão sistemática**

Effects of physical exercise on depressive symptoms and socio-affective outcomes in older adults: a systematic review

Cayo Ícaro Ribeiro da Silva<sup>1</sup>  
Mauro Fernando Lima da Silva<sup>2</sup>

### **RESUMO**

A depressão em idosos tem crescido nos últimos anos e se tornado um importante problema de saúde pública. No cenário atual utiliza-se para o tratamento de depressão em idosos fármacos antidepressivos, no entanto o exercício físico tem sido cada vez mais estudado com uma possível terapia não medicamentosa no combate e prevenção da depressão nessa população. O objetivo desse estudo é analisar os efeitos do exercício físico sobre os sintomas depressivos e desfecho socioafetivo em idosos. Foi realizada uma revisão sistemática nas bases de dados da PsycInfo, PubMed e Science Direct. No qual foram incluídos artigos que se tinham intervenção com grupo de controle de exercício físico em idosos com sintomas de depressão. Após a busca 5 artigos foram selecionados. Os estudos mostram que a prática de diferentes tipos de exercícios físicos podem melhorar os sintomas de depressão, melhora do condicionamento cardiorrespiratório, aumento da qualidade de vida e da sociabilidade entre os idosos e melhora da saúde psicossocial. Essa revisão sistemática mostra que o exercício físico planejado pode ser praticado em segurança pela população idosa, além de contribuir para uma melhora dos sintomas da depressão e da saúde geral dessa população. Estudos futuros são necessários com amostras maiores e de natureza socioafetivo.

**Palavras chave:** Depressão; Exercício Físico; Idosos; Sintomas.

### **ABSTRACT**

Depression among the elderly has grown in recent years, becoming a major public health issue. In the current scenario, antidepressant drugs used to treat depression in older adults; however, physical exercise has been increasingly studied as a potential non-pharmacological therapy to combat and prevent depression in this population. The objective of this study is to analyze the effects of physical exercise on depressive symptoms and socio-affective outcomes in the elderly. A systematic review conducted across the PsycInfo, PubMed, and Science Direct databases, including articles that featured physical exercise interventions with a control group in elderly individuals exhibiting depression symptoms. Following the search, 5 articles were selected. The studies show that practicing different types of physical exercises can improve depression symptoms, enhance cardiorespiratory fitness, and increase both quality of life and sociability among the elderly, as well as improve psychosocial health. This systematic review demonstrates that planned physical exercise safely practiced by the elderly population, in addition to contributing to an improvement in depression symptoms and the overall health of this demographic. Future studies with larger sample sizes and a socio-affective

<sup>1</sup>Graduando em Bacharelado em Educação Física. Discentes do Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA.

<sup>2</sup> Orientador- Mestre em Educação Física (MINTER UCB/UFPI). Professor do Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA.  
E-mail: [maurolima@unifsa.com.br](mailto:maurolima@unifsa.com.br)

focus are needed.

**Keywords:** Depression; Physical Exercise; Elderly; Symptoms.

## 1.INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental prevalente que está em ascensão no qual atinge cerca de 280 milhões de pessoas no mundo causando dificuldade em todas áreas da vida do indivíduo, acompanhada de sintomas como tristeza e falta das interações sociais (WHO, 2019). Em idosos a depressão configura-se como um importante problema de saúde pública, e que tem crescido nos últimos anos (Silva et al., 2022). Segundo a Organização Mundial de Saúde (2025) estimativas indicam que cerca de 14,1% das pessoas com 70 anos ou mais apresentam algum transtorno mental, sendo a depressão o mais comum. Na terceira idade, a depressão compromete o funcionamento físico, social e cognitivo, além de aumentar o risco de suicídio estando associada ao incremento da incapacidade e da mortalidade (Schuch et al., 2016).

Atualmente utilizam-se para o tratamento da depressão fármacos antidepressivos e intervenções psicoterapêuticas, no entanto esses medicamentos estão associados a uma série de efeitos colaterais adversos, incluindo náuseas, insônia e problemas cardiovasculares (Souza, 2022). Dessa forma torna-se necessário buscar estratégias alternativas para melhorar o quadro depressivo em idosos. Com isso o exercício físico tem sido cada vez mais estudado como uma possível terapia não medicamentosa complementar no tratamento e prevenção da depressão desses indivíduos (Oliveira; Alves, 2023).

Nesse sentido, o exercício físico pode ser definido como qualquer atividade física planejada, realizada com o objetivo de melhorar os componentes da aptidão física e a saúde geral do indivíduo (Kandola et al., 2019). Um leque de estudos recentes aponta que pessoas com alto nível de atividade física apresentam menos chances de depressão (Schuch et al., 2018), e que indivíduos com baixo nível de aptidão cardiorrespiratória, causado por baixo nível de atividade física está relacionado ao maior risco de depressão (Schuch et al., 2016). No entanto, apesar de existirem vários estudos relatando os efeitos antidepressivos do exercício físico no tratamento da depressão, ainda existem lacunas a respeito dos efeitos da atividade física sobre a sintomatologia da depressão em idosos e também sobre seu desfecho socioafetivo.

Nessa perspectiva, diante do aumento da prevalência de depressão e dos tratamentos atuais utilizados no combate e prevenção da depressão em idosos, percebe-se a necessidade de divulgação dos efeitos do exercício físico como uma importante ferramenta no combate e

prevenção da depressão, tal como comparar os tipos de exercícios, identificar variáveis moderadoras e avaliar a magnitude do efeito. Além disso, a pesquisa também poderá fornecer subsídios para a elaboração de programas e intervenções que promovam a prática de atividade física como parte integrante do tratamento da depressão, auxiliando assim na melhora dos sintomas depressivos nesta população.

Este trabalho trata-se de uma revisão sistemática, pois este, é uma investigação criteriosa com aplicação de métodos explícitos e sistemáticos de busca, avaliação crítica e síntese de informações selecionadas, sintetizando evidências relacionadas a um tema específico. Diante dessas condições apresentadas neste presente estudo por meio de uma revisão sistemática tem como objetivo analisar os efeitos do exercício físico sobre os sintomas depressivos e o desfecho socioafetivo em idosos.

## **2.METODOLOGIA**

### **Tipo de Estudo**

Este trabalho trata-se de uma revisão sistemática, pois este, é uma investigação criteriosa com aplicação de métodos explícitos e sistemáticos de busca, avaliação crítica e síntese de informações selecionadas, sintetizando evidências relacionadas a um tema específico (Donato; Donato, 2019).

### **Critérios de elegibilidade**

Buscou-se artigos relacionados a intervenções com grupo controle de exercício físico em idosos com depressão, escopo direcionado a variáveis no sócio afetivos. Todos os estudos, independentemente da geografia, ano de publicação e status de publicação, estão incluídos, desde que forneçam dados relevantes para esta análise, ou seja, ensaios clínicos randomizados realizados com idoso. Foram excluídas as investigações com metodologia qualitativa, revisões de literatura de qualquer tipo, ensaios teóricos, protocolos de pesquisa, artigos metodológicos, teses e dissertações, bem como estudos que avaliaram aspectos diagnósticos e terapêuticos sem protocolo detalhado.

**Quadro 1.** Estratégia PICO.

| 1. POPULAÇÃO<br>PATIENT/PROBLEM                                                                                           | 2. INTERVENÇÃO<br>(INTERVENTION) | 3. CONTROLE<br>(COMPARASION) | 4. DESFECHO<br>(OUTCOME)             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| Idosos                                                                                                                    | Exercício físico                 | Antes e depois               | Efeitos sobre o sintoma de depressão |
| PERGUNTA: Quais os efeitos do exercício físico sobre os sintomas da depressão e desfechos <u>socioafetivos</u> em idosos? |                                  |                              |                                      |

**Fonte:** Próprio (2026).

**Estratégia de busca e elegibilidade:**

**Quadro 2:** Bases pesquisadas, termos e entretermos.

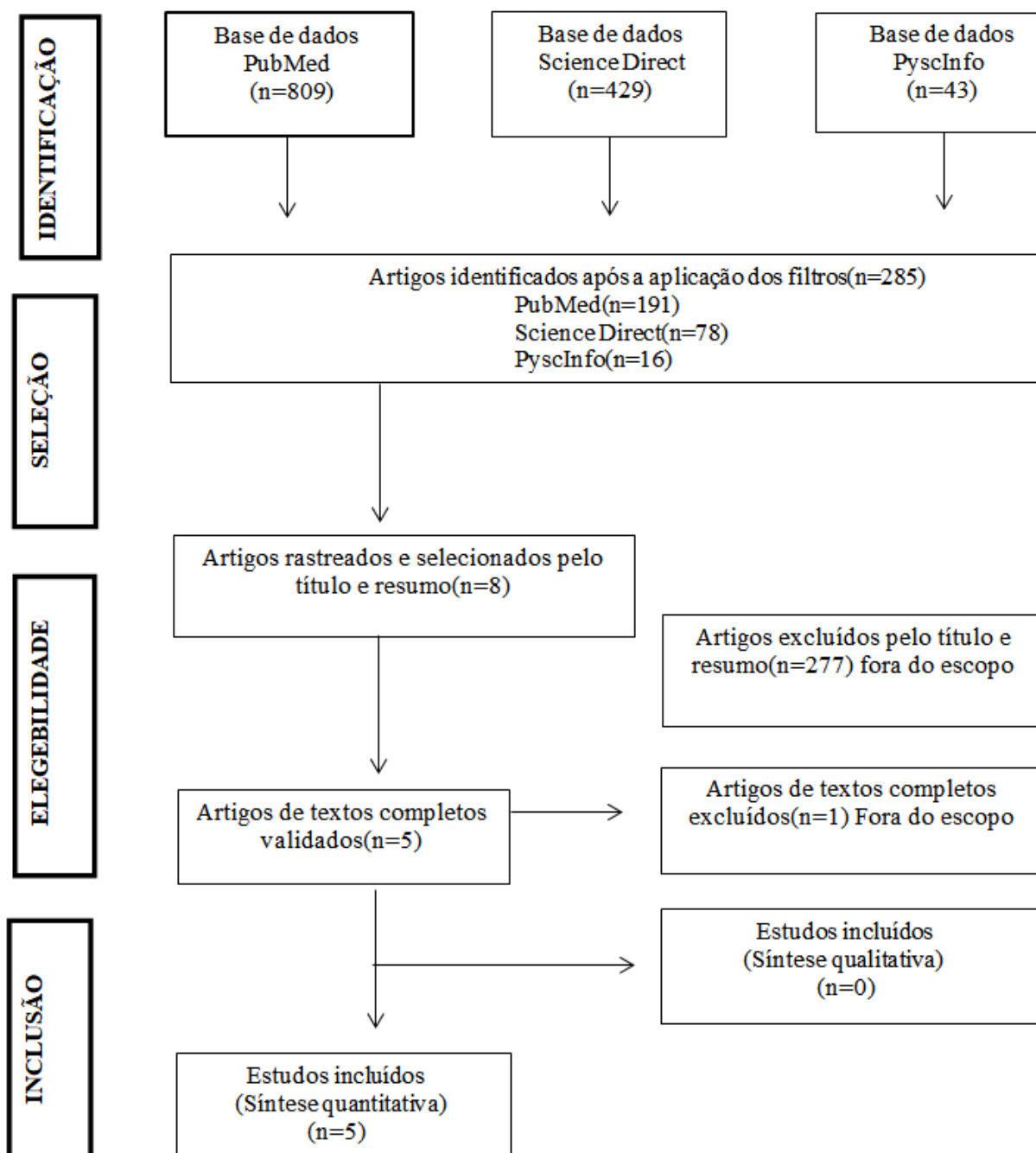
| BASES PESQUISADAS | TERMOS E ENTRETERMOS                                                                                                    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PUBMED            | ("exercise" OR "physical activity") AND<br>("depression" OR "depressive symptoms")<br>AND ("elderly" OR "older adults") |
| SCIENCEDIRECT     |                                                                                                                         |
| PYSCINFO          |                                                                                                                         |

**Fonte:** Próprio (2026).

### 3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

A estratégia de busca realizada nas bases de dados PsycINFO, PubMed e ScienceDirect resultou inicialmente na identificação de 1.281 registros. Após a aplicação dos filtros de elegibilidade, foram selecionados 285 estudos potencialmente relevantes para a temática investigada. Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, etapa que resultou na exclusão de 277 artigos por não atenderem aos critérios previamente estabelecidos. Dos oito estudos submetidos à leitura na íntegra, dois foram excluídos por duplicidade e um por não contemplar o escopo da pesquisa, totalizando cinco artigos incluídos na síntese qualitativa desta revisão sistemática. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos encontra-se apresentado na Figura 1.

**Figura 1:** Fluxograma da seleção dos artigos (Prisma Flow).



**Fonte:** Própria (2026), adaptação de Moher et al., (2009).

As intervenções analisadas envolveram diferentes modalidades de exercício físico. Conforme evidenciado no Quadro 3, Carta et al. (2022) utilizaram um protocolo combinado

de exercícios aeróbicos e anaeróbicos; Ruiz-Comellas et al. (2022) investigaram caminhadas realizadas em grupo; Hidalgo et al. (2023) empregaram programas compostos por exercícios aeróbicos, força muscular, flexibilidade e equilíbrio; Yu et al. (2023) compararam caminhadas de intensidade moderada e vigorosa; e Yan et al. (2025) avaliaram os efeitos de exercícios mente-corpo. Apesar das diferenças metodológicas entre os protocolos, todos os estudos relataram benefícios relacionados à redução dos sintomas depressivos.

Entre os estudos analisados, Hidalgo et al. (2023) verificaram que tanto o tratamento farmacológico quanto a prática regular de exercícios físicos foram eficazes na redução da sintomatologia depressiva em idosos com depressão leve ou moderada. Entretanto, os participantes submetidos ao tratamento medicamentoso apresentaram maior ocorrência de efeitos adversos. Além disso, os autores observaram melhora da autopercepção de saúde nos grupos que participaram das intervenções físicas. Esses resultados reforçam a possibilidade de utilização do exercício físico como estratégia complementar ao tratamento convencional da depressão.

**Quadro 3:** Síntese dos artigos incluídos na revisão sistemática, (2026).

| <b>Autor/data</b>       | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Métodos</b><br><b>(Amostra/exercícios/medidas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Resultados</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yan et al., 2025</b> | Quantificar o impacto geral do exercício mente-corpo no alívio da ansiedade e dos sintomas depressivos, bem como na melhoria da qualidade de vida relacionada à saúde respiratória da população idosa | ✓ Busca na base de dados (PubMed, Embase, PsycINFO, Cochrane Library e Web of Science.<br><br>✓ As áreas de busca foram geriatria, doença pulmonar obstrutiva crônica, depressão, ansiedade, qualidade de vida e exercícios mente-corpo.<br><br>✓ 17 ensaios clínicos foram incluídos (1634 idosos que tinha ansiedade, depressão e DPOC) | ✓ Exercícios de corpo e mente foram eficazes como uma intervenção não farmacológica para melhorar a saúde psicossocial de paciente idoso.<br><br>✓ Exercícios de mente e corpo ajudam a reduzir significativamente os sintomas de depressão, ansiedade e melhora da qualidade de vida. |

|                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hidalgo; Sotos, 2023</b> | Comparar a eficácia do exercício físico com a do tratamento com antidepressivos para diminuir a sintomatologia depressiva em pacientes idosos | <p>✓ 314 Participantes divididos em três grupos (66 para o grupo de atividade física, 93 para o grupo de treino aeróbico e 155 para o grupo de tratamento antidepressivo)</p> <p>✓ 2 sessões semanais de (1hr) por 6 meses, posteriormente evoluindo para 30 min diários.</p> <p>✓ Exercícios aeróbicos, força, flexibilidade e equilíbrio foram praticados.</p> <p>✓ Foram avaliados por meio do questionário internacional de atividade física, questionário de Adesão à Medicação, a sintomatologia depressiva foi avaliada pela Escala de Avaliação de Depressão de Montgomery-Åsberg (MADRS)</p> | <p>✓ O tratamento antidepressivo e o exercício físico reduziram sintomas depressivos em idosos de &gt;65 anos com depressão leve ou moderada.</p> <p>✓ O grupo do tratamento de antidepressivos tiveram mais efeitos adversos.</p> <p>✓ Ambas as intervenções foram satisfatórias e afetaram favoravelmente a autopercepção de saúde dos participantes.</p> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yu et al., 2023</b> | Examinar preliminarmente a eficácia comparativa de 150 minutos semanais de caminhada moderada e 75 minutos semanais de caminhada vigorosa no alívio da depressão em adultos de meia-idade e idosos. | <p>✓ 35 participantes devidos em diferentes grupos (n=11 grupo de controle, n=13 caminhada moderada e n=11 caminhada vigorosa)</p> <p>✓ Sessões de caminhada realizadas em esteiras três vezes por semana, durante 3 meses.</p> <p>✓ Intensidade do exercício nos grupos moderados e vigorosas foram definidas em 3,5 METs por 50 minutos e 7 METs por 25 minutos, respectivamente.</p> <p>✓ Foram avaliados por meio de questionários BDI, Inventário de Ansiedade Generalizada de 7 Itens (GAD-7), Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e pelo Questionário de Saúde de 12 Itens (SF-12)</p> | <p>✓ Intervenções de caminhada de em intensidade moderada e vigorosa apresentaram eficácia semelhante na redução da gravidade da depressão.</p> <p>✓ Ambas as intensidades também reduziram a gravidade da ansiedade e melhoraram a qualidade de vida e o condicionamento cardiorrespiratório.</p> |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comellas et al., 2022</b> | Avaliar se um programa em grupo de atividade física moderada pode melhorar o estado emocional, os níveis de apoio social e a qualidade de vida de indivíduos com mais de 64 anos de idade que apresentam ansiedade, depressão ou baixo apoio social. | <p>✓90 participantes (divididos igualmente em grupo de atividade física + grupo de controle)</p> <p>✓Sessões de caminhada em grupos com sessões de 2 dias por semana durante 4 meses.</p> <p>✓Foram avaliados por meio de questionários para mensurar as pontuações de depressão, ansiedade e o suporte social.</p>                                                    | <p>✓O grupo de atividade física e o grupo de controle apresentaram melhora nos sintomas de ansiedade e depressão, com maior melhora no grupo de atividade física.</p> <p>✓ A caminhada em grupo reduziu os sintomas de depressão e ansiedade clínica.</p>                                                                                                                                                                   |
| <b>Carta et al., 2022</b>    | Verificar se o exercício físico de intensidade moderada, envolvendo exercícios aeróbicos e anaeróbicos (que idosos com doenças crônicas leves pudessem participar) pode efetivamente combater episódios e sintomas depressivos.                      | <p>✓120 participantes (divididos igualmente em grupo de intervenção experimental com exercício físico + grupo de controle)</p> <p>✓Sessões realizadas 3x por semana.</p> <p>✓Exercícios com combinação de exercícios aeróbicos e anaeróbicos durante 12 semanas.</p> <p>✓Foi utilizado o Questionário de saúde do paciente-9, para detectar episódios depressivos.</p> | <p>✓ O grupo de intervenção com o exercício físico teve baixos números de episódios depressivos.</p> <p>✓Grupos tiveram resultados semelhantes, com maior efeito preventivo no grupo de atividade física.</p> <p>✓Exercício de intensidade moderada podem ser praticados com segurança e beneficiam idosos portadores de doenças crônicas leves.</p> <p>✓Redução dos sintomas depressivos por meio do exercício físico.</p> |

Resultados semelhantes foram observados por Carta et al. (2022), cujos achados, apresentados no Quadro 3, indicaram que programas de intensidade moderada envolvendo exercícios aeróbicos e anaeróbicos contribuíram para a redução da frequência de episódios



depressivos em idosos com doenças crônicas leves. Os autores destacam ainda que o protocolo adotado foi seguro e bem tolerado pelos participantes, sugerindo que intervenções dessa natureza podem ser implementadas mesmo em populações idosas com condições clínicas pré-existentes.

No que se refere especificamente às intervenções baseadas em caminhada, dois estudos apresentaram resultados relevantes. Yu et al. (2023) demonstraram que programas de caminhada moderada e vigorosa realizados em esteiras produziram efeitos semelhantes na redução dos sintomas depressivos. Além disso, ambas as intensidades promoveram melhora do condicionamento cardiorrespiratório, redução dos níveis de ansiedade e aumento da qualidade de vida. Esses achados sugerem que diferentes intensidades de caminhada podem ser eficazes para a promoção da saúde mental em idosos.

Por outro lado, Ruiz-Comellas et al. (2022) verificaram que a caminhada realizada em grupo foi capaz de reduzir sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer aspectos relacionados ao apoio social. Conforme demonstrado no Quadro 3, a prática coletiva da atividade física parece exercer influência não apenas sobre os aspectos fisiológicos da saúde, mas também sobre variáveis sócio afetivas. Tal resultado é particularmente relevante considerando que o isolamento social e a redução das interações interpessoais constituem fatores frequentemente associados ao desenvolvimento e agravamento da depressão na população idosa.

Os benefícios observados nos estudos analisados podem ser explicados por mecanismos fisiológicos e psicossociais. Do ponto de vista biológico, a prática regular de exercícios físicos está associada ao aumento da disponibilidade de neurotransmissores relacionados à regulação do humor, como serotonina, dopamina e noradrenalina, além da elevação dos níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), importante marcador da neuroplasticidade cerebral. Tais adaptações podem contribuir para a redução dos sintomas depressivos e para a melhora da função cognitiva e emocional.

Sob a perspectiva psicossocial, os resultados apresentados no Quadro 3 sugerem que programas de exercícios realizados em grupo favorecem a ampliação das redes de apoio social, fortalecem o sentimento de pertencimento e promovem maior interação entre os participantes. Esses fatores podem exercer papel fundamental na redução da solidão, no aumento da autoestima e na melhoria do bem-estar subjetivo, aspectos diretamente relacionados à saúde mental dos idosos.

Os achados desta revisão corroboram evidências previamente relatadas na literatura. Schuch et al. (2018) demonstraram que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor risco

de desenvolver depressão ao longo da vida. Da mesma forma, Schuch et al. (2016) identificaram associação entre baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória e maior probabilidade de ocorrência de transtornos depressivos. Em conjunto, essas evidências reforçam a importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia de promoção da saúde mental e prevenção de agravos psicológicos.

Apesar dos resultados promissores apresentados na Figura 1 e sintetizados no Quadro 3, algumas limitações devem ser consideradas. O número reduzido de estudos incluídos, a heterogeneidade dos protocolos de intervenção, as diferenças nos instrumentos utilizados para avaliação dos sintomas depressivos e a limitada investigação dos desfechos socioafetivos dificultam comparações mais precisas entre os resultados. Além disso, a maioria dos estudos concentrou-se na avaliação dos sintomas depressivos, dedicando menor atenção aos aspectos relacionados à sociabilidade, apoio social e qualidade das relações interpessoais.

Dessa forma, os resultados desta revisão indicam que diferentes modalidades de exercício físico apresentam potencial para reduzir sintomas depressivos e promover benefícios psicossociais em idosos. Contudo, torna-se necessária a realização de novos estudos com delineamentos metodológicos mais robustos, amostras maiores e instrumentos específicos para avaliação dos desfechos sócio afetivos, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas nessa área.

#### **4.CONCLUSÃO**

Os achados desta revisão indicam que diferentes modalidades de exercício físico estão associadas à redução dos sintomas depressivos em idosos, além de contribuírem para melhorias na qualidade de vida e em aspectos psicossociais, como interação social e bem-estar subjetivo. Esses resultados reforçam o exercício físico como uma estratégia complementar relevante no cuidado em saúde mental da população idosa. Na prática, tais evidências sugerem que profissionais de Educação Física, saúde e equipes multiprofissionais podem utilizar programas estruturados de exercício físico — especialmente atividades em grupo e de intensidade moderada — como ferramenta de promoção da saúde mental, prevenção do agravamento dos sintomas depressivos e estímulo à socialização entre idosos. Isso reforça a importância da inserção do exercício físico em políticas públicas e programas de envelhecimento ativo. Entretanto, apesar dos resultados positivos, a heterogeneidade dos protocolos de intervenção, a variação dos instrumentos de avaliação e a limitação de estudos focados especificamente nos desfechos socioafetivos restringem a força das conclusões. Dessa forma, são necessários novos estudos com delineamentos metodológicos mais robustos,

amostras maiores, maior controle de variáveis e padronização das medidas, além de investigações específicas sobre os efeitos do exercício físico nos aspectos sócio afetivo da população idosa.

## 5.REFERÊNCIAS

- CARTA, Mauro Giovanni et al. Exercício em idosos para prevenir sintomas depressivos durante a COVID-19: resultados de um ensaio clínico randomizado com acompanhamento. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, v. 18, p. e174501792112231, 2022. Disponível em: <https://clinical-practice-and-epidemiology-in-mental-health.com/VOLUME/18/ELOCATOR/e174501792112231/>. Acesso em: 14 jan. 2026.
- DONATO, Mariana; DONATO, Henrique. Etapas para a realização de uma revisão sistemática. *Revista Científica da Ordem dos Médicos*, 2019. Disponível em: <https://revista.ordemdosmedicos.pt/index.php/actamedicaportuguesa/article/view/11994>. Acesso em: 22 fev. 2026.
- HIDALGO, Jesús López-Torres et al. Efficacy of physical exercise in older adults with mild to moderate depression. *The Annals of Family Medicine*, v. 19, n. 4, p. 302-309, 2021. Disponível em: <https://www.annfammed.org/content/19/4/302>. Acesso em: 11 mar. 2026.
- KANDOLA, Aaron et al. Physical activity and depression: towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 107, p. 525-539, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763419303452>. Acesso em: 08 abr. 2026.
- OLIVEIRA, Jakeline Sousa; ALVES, Silvana Ferreira de Sousa. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa. *Revista Foco*, v. 16, n. 8, p. e1616, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1616>. Acesso em: 17 maio 2026.
- RUIZ-COMELLAS, Anna et al. Effects of physical activity interventions in the elderly with anxiety, depression, and low social support: a clinical multicentre randomised trial. *Healthcare*, v. 10, n. 11, p. 2203, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/11/2203>. Acesso em: 28 jan. 2026.
- SCHUCH, Felipe Barreto et al. Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 38, n. 3, p. 247-254, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/q9dZVjJ5cHfTn3N6Y7k4X3g/>. Acesso em: 02 jun. 2026.
- SCHUCH, Felipe Barreto et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, v. 175, n. 7, p. 631-648, 2018. Disponível em: <https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>. Acesso em: 13 fev. 2026.
- SILVA, Caio Kirk Albuquerque et al. Depressão em idosos: um estudo de revisão bibliográfica de 2013 a 2020. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 7, e47611730429, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30429>. Acesso em: 25 maio 2026.
- SOUZA, Bárbara Elias Vieira de. Efeitos adversos do uso de antidepressivos na população do Brasil em 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/>. Acesso em: 09 abr. 2026.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depressive disorder (depression). Geneva: WHO, 2025. Disponível em: World Health Organization – Depression Fact Sheet. Acesso em: 03 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health of older adults. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: World Health Organization – Mental Health of Older Adults. Acesso em: 05 abr. 2026.

YAN, Zhaoying et al. Effects of mind-body exercise intervention on anxiety, depression and quality of life in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, p. 103237, 2025.

Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/journal/complementary-therapies-in-medicine>. Acesso em: 18 jun. 2026.

YU, Danny J. et al. Comparison of moderate and vigorous walking exercise in reducing depression among middle-aged and older adults: a randomized controlled pilot study.

*European Journal of Sport Science*, v. 23, n. 6, p. 1018-1027, 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1080/17461391.2022.2066613>. Acesso em: 27 mar. 2026.