

Atividade física como estratégia terapêutica e profilática no manejo da depressão e ansiedade na terceira idade.

Physical activity as a therapeutic and prophylactic strategy in the management of depression and anxiety in the elderly.

Thainara Lima Santos¹

Vanessa de Araújo Martins²

Raynara Luanda Pereira Gregorio³

Resumo: O envelhecimento é um processo natural que envolve mudanças físicas, emocionais e sociais, podendo aumentar a vulnerabilidade dos idosos a transtornos mentais como a depressão e a ansiedade. Este estudo teve como objetivo analisar a prática de atividade física como estratégia terapêutica e profilática no manejo desses transtornos na terceira idade, enfatizando seus impactos na qualidade de vida e no bem-estar emocional. Trata-se de uma pesquisa descritiva e bibliográfica, realizada a partir da análise de 08 artigos científicos selecionados em bases de dados online como Google Acadêmico, U.S. National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), mediante critérios de inclusão e exclusão. Os resultados evidenciam que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, níveis mais elevados de autoestima e maior integração social. Conclui-se que a atividade física desempenha papel preventivo e terapêutico na saúde mental, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e ativo, além de reforçar a importância de políticas públicas e iniciativas que incentivem sua prática regular nessa população.

Palavras-chave: Atividade física, depressão, ansiedade, terceira idade.

Abstract: Aging is a natural process that involves physical, emotional, and social changes, which may increase the vulnerability of older adults to mental disorders such as depression and anxiety. This study aimed to analyze the practice of physical activity as a therapeutic and prophylactic strategy in the management of these disorders in old age, emphasizing its impacts on quality of life and emotional well-being. This is a descriptive and bibliographic research, conducted through the analysis of eight scientific articles selected from online databases such as Google Scholar, the U.S. National Library of

¹ *Trabalho apresentado ao Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU CACOAL, como requisito final de avaliação para conclusão de curso de Graduação em Psicologia, 2025, acompanhado pela professora tutora da disciplina. Graduanda em Psicologia pela UNINASSAU CACOAL. E-mail: thainara.liima.santos@gmail.com

² Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicologia Social. Docente no Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: psovanessa@gmail.com

³ Graduanda em Psicologia, pós graduada em psicopatologia, especialista em Terapia Cognitivo Comportamental e em Psicologia hospitalar. E-mail: raynaragregorio36@gmail.com

Medicine (PubMed), and the Scientific Electronic Library Online (SciELO), based on inclusion and exclusion criteria. The results show that physically active older adults present lower prevalence of depressive and anxious symptoms, higher levels of self-esteem, and greater social integration. It is concluded that physical activity plays a preventive and therapeutic role in mental health, contributing to healthier and more active aging, while reinforcing the importance of public policies and initiatives that encourage its regular practice in this population.

Keyword: Physical activity, depression, anxiety, elderly.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a prática de atividade física tem ganhado cada vez mais destaque devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida. Com o avanço da idade, é comum o surgimento de mudanças físicas, emocionais e sociais que podem comprometer significativamente o bem-estar da população idosa, aumentando a vulnerabilidade a diferentes transtornos. O envelhecimento combinado à prática de atividade física é um grande triunfo nessa fase da vida a qual chamamos de terceira idade ou mesmo melhor idade. Dessa forma, torna-se importante estudar os efeitos destes exercícios sobre a saúde, a capacidade funcional e a qualidade de vida dessa população (MIRANDA; RABELO, 2006).

Um estilo de vida saudável está associado entre outros fatores, ao incremento da prática de atividades físicas, sejam elas realizadas no âmbito do trabalho, da locomoção, do lazer e das atividades domésticas, e, como consequência, com melhores padrões de saúde e qualidade de vida para essa população idosa (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009). Nesse contexto, a atividade física surge como uma estratégia essencial não apenas para a manutenção da saúde corporal, mas também como fator protetor contra doenças mentais, como a depressão e a ansiedade, frequentemente presentes nessa fase da vida. Além disso, o engajamento em práticas regulares contribui para a autonomia, a socialização e o fortalecimento da autoestima, aspectos fundamentais para um envelhecimento saudável. Assim, torna-se indispensável compreender a importância de garantir que os próximos anos da vida do idoso sejam acompanhados não apenas de saúde física, mas também de equilíbrio emocional e bem-estar mental, uma vez que esses elementos estão diretamente relacionados à prevenção e ao enfrentamento de transtornos psicológicos (MACHADO et al., 2015).

A depressão, embora muitas vezes associada ao processo de envelhecimento, não deve ser entendida como uma consequência natural dessa fase da vida, mas sim como uma condição clínica caracterizada por humor persistentemente deprimido por, no mínimo, duas semanas, geralmente acompanhada de perda de interesse ou prazer em

atividades cotidianas. Já a ansiedade, embora em determinados momentos possa se manifestar de forma ocasional e considerada parte da experiência humana, na velhice tende a ser desencadeada por diferentes fatores, tais como mudanças físicas, perdas e lutos, alterações no estilo de vida, isolamento social e fragilidades emocionais. Ambos os transtornos, quando não tratados adequadamente, podem comprometer de maneira significativa a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a prática regular de atividade física apresenta-se como uma estratégia de grande relevância, não apenas como medida preventiva, mas também como recurso terapêutico auxiliar no enfrentamento da depressão e da ansiedade, promovendo equilíbrio emocional, maior bem-estar psicológico e um envelhecimento mais saudável (PEIXOTO et al. 2021).

Mello et al., (2013) através de uma pesquisa que avaliou a frequência de sintomas de depressão e ansiedade numa população adulta da cidade de São Paulo e sua associação com a prática regular de atividade física, encontrou uma alta prevalência de ansiedade e depressão em indivíduos que não praticam atividade física regular, a idade média de início do transtorno depressivo maior é de 40 anos. Os resultados sugerem que indivíduos que não praticam atividade física têm, pelo menos parcialmente, maior chance de apresentar sintomas de depressão e ansiedade quando comparados àquelas que praticam atividade física regularmente.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo geral analisar o impacto da prática de atividade física como estratégia terapêutica e profilática no manejo da depressão e da ansiedade em idosos, avaliando seus efeitos positivos na qualidade de vida e no bem-estar emocional durante a terceira idade.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa de caráter descritivo e bibliográfico, baseada na coleta e análise de 08 artigos científicos originais, publicados em um recorte temporal de dez anos, compreendido entre 2015 e 2025. Foram selecionados exclusivamente estudos nacionais, publicados em língua portuguesa, obtidos em bases de dados reconhecidas como Google Acadêmico, U.S. National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Para a busca, utilizaram-se os seguintes descritores: atividade física, depressão, ansiedade, terceira idade e saúde mental.

A análise dos dados foi conduzida por meio da análise qualitativa de conteúdo, utilizando critérios de inclusão e exclusão aplicados em três etapas sucessivas: leitura de títulos, análise de resumos e, posteriormente, leitura integral dos artigos selecionados. Esse processo possibilitou a organização, interpretação e síntese das informações extraídas das fontes bibliográficas, de modo a atender aos objetivos do estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Calkins (2015), o envelhecimento é um processo natural e progressivo que acarreta diversas limitações e alterações no funcionamento fisiológico do organismo do idoso. Tais mudanças podem resultar em uma redução na qualidade de vida, a qual pode ser compreendida como um estado de bem-estar decorrente de um conjunto equilibrado de satisfações obtidas no cotidiano, considerando-se dimensões físicas, psicológicas e sociais.

No que tange a depressão, Oliveira (2021), define como uma síndrome caracterizada por humor deprimido por pelo menos 2 semanas, com perda do prazer ou interesse em atividades cotidianas, representa um problema de saúde pública, e não uma manifestação do envelhecimento fisiológico. Benedetti et al. (2015) e Almeida et al. (2018) evidenciam que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de sintomas depressivos e melhor desempenho cognitivo em comparação com os não praticantes, reforçando a ideia de que a regularidade da prática, mais do que o tipo específico de atividade, é determinante para tais ganhos. Resultados semelhantes foram apontados por Fontes et al. (2024), destacando o papel do exercício regular como fator protetivo contra o declínio cognitivo e a piora dos quadros ansiosos e depressivos.

Os estudos apontam também que a depressão é causadora de grandes custos socioeconômicos. Como uma implicação do isolamento, os idosos vivenciam um nível de solidão incalculável, tornando-os mais propensos a esses transtornos mentais. Esses impactos podem comprometer a autonomia, reduzir a qualidade de vida e aumentar a demanda por cuidados de saúde, evidenciando a necessidade de ações preventivas e de intervenções eficazes voltadas ao bem-estar integral do idoso. Resultados qualitativos, como os de Queiroz et al. (2020) e Caldas et al. (2025), indicam que a atividade física é percebida por profissionais de saúde e pelos próprios idosos como um fator de proteção para a saúde mental, especialmente pelo fortalecimento de vínculos sociais, sensação de pertencimento e manutenção da autonomia. Esse aspecto social foi reiterado em

diferentes contextos, reforçando que o impacto da atividade física transcende os efeitos fisiológicos e envolve dimensões relacionais e subjetivas.

Embora a depressão seja a condição mais abordada nos estudos analisados, diversos autores também destacam a ansiedade como uma problemática relevante na velhice e apontam a atividade física como fator de proteção. De modo geral, os achados convergem para a ideia de que a prática regular de exercícios físicos contribui para a redução de sintomas ansiosos, melhora da regulação emocional e aumento da sensação de bem-estar. Segundo autores de referência, a ansiedade está associada às limitações presentes na velhice, ocasionando percepções negativas da realidade e questionamentos acerca das próprias habilidades intelectuais.

Fazzi (2015), ressalta que é importante compreender as influências da ansiedade sobre a saúde do idoso para que não ocorra confusão entre a detecção e o diagnóstico de transtornos de ansiedade com sintomas físicos comuns na terceira idade. Estudos como os de Kerber et al. (2017), Leal et al. (2021) e Fontes et al. (2024) evidenciam que modalidades variadas como dança, yoga, hidroginástica e exercícios funcionais, promovem não apenas ganhos cognitivos e sociais, mas também diminuição de quadros de ansiedade, ao favorecerem relaxamento, socialização e percepção positiva do corpo. De maneira semelhante, Caldas (2025) destaca que a atividade física atua como estratégia não farmacológica eficaz na redução de sintomas ansiosos, representando uma alternativa acessível e de baixo custo frente ao uso exclusivo de medicamentos.

Segundo a última Pesquisa Nacional de Saúde, realizada em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a depressão e a ansiedade atingem cerca de 13% da população entre os 60 e 64 anos de idade. Ao redor do mundo, o transtorno afeta, em média, 264 milhões de pessoas de todas as idades.

Oliveira (2021) destaca que os benefícios do exercício físico no combate a depressão, devem ser observados principalmente a partir dos benefícios que o mesmo traz para o sistema neurológico, uma vez que esse órgão atuará no corpo humano em relação ao combate dos sintomas da depressão. A maior produção de neurotransmissores, como a serotonina, e o aumento do número de sinapses previnem a atrofia do hipocampo, associada à depressão e à ansiedade.

Ainda de acordo com o autor mencionado, a atividade física pode influenciar de duas maneiras na depressão e na ansiedade na terceira idade: com valor preventivo (é utilizada como proteção contra o desenvolvimento de sintomas depressivos) e como "tratamento", através dos mecanismos psicológicos e/ou biológicos. Entre os fatores

psicológicos a atividade intervém na distração dos estímulos estressores, maior controle sobre seu corpo e sua vida e a interação social proporcionada pelo convívio com outras pessoas.

Queiroz (2020) afirma que, dentre alguns benefícios que a atividade física pode proporcionar estão a distração dos estímulos estressores, melhor qualidade de vida, maior controle sobre o seu corpo e sua vida, melhora da capacidade respiratória, o aumento de estímulos ao sistema nervoso central, na memória recente, funções motoras e a interação social, proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Durante a realização de exercícios físicos, o organismo libera dois hormônios essenciais para auxiliar no tratamento da depressão, a endorfina e a dopamina. Ambos têm influência principalmente sobre o humor e emoções.

De forma convergente, Kerber et al. (2017) reforçam a atividade física como estratégia eficaz no manejo da depressão, sem efeitos colaterais negativos, aspecto que a torna uma alternativa complementar importante frente às limitações do tratamento medicamentoso em idosos, evidenciando que a realização de atividades de vida diária constitui um importante indicador da capacidade funcional dos idosos tanto no âmbito físico, quanto no social e emocional, traz resultados positivos na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente entre os idosos.

Fontes et al. (2024) enfatiza que a prática regular da atividade física contribui para a manutenção da saúde, da autonomia e da participação social, favorecendo um envelhecimento bem-sucedido, ativo e saudável. Além disso, a preservação da capacidade funcional e a habilidade de executar tarefas cotidianas estão diretamente associadas ao fortalecimento da autoestima, à redução de sintomas depressivos e à promoção do bem-estar geral nessa faixa etária.

A análise dos estudos revisados demonstra que a atividade física é uma estratégia terapêutica eficaz tanto na profilaxia quanto no manejo de sintomas de depressão e ansiedade em idosos. Independentemente do tipo de prática, os autores são unânicos em apontar benefícios significativos para a saúde mental na terceira idade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar ao longo deste trabalho artigos que abordam os efeitos positivos da prática de exercícios físicos como uma estratégia

terapêutica eficaz na profilaxia e no manejo dos sintomas da depressão e ansiedade, além de evidenciarem sua contribuição para a promoção de uma melhor qualidade de vida, especialmente entre idosos que apresentam quadros depressivos e ansiosos.

Ao longo do desenvolvimento deste trabalho buscamos refletir sobre os benefícios das atividades físicas como forma terapêutica e de amenização de quadros depressivos na terceira idade e como forma de manutenção de qualidade de vida deste grupo social por vezes menosprezado em nossa sociedade. Vários estudos apontam mudanças consideráveis na conduta de idosos, uma vez que a prática do exercício físico tende a contribuir para a diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, além de trazer benefícios capazes de contribuir também em aspectos sociais. De modo geral, os resultados convergem para a identificação da atividade física como estratégia terapêutica eficaz na profilaxia e manejo da depressão e ansiedade, além de contribuir para a melhoria da cognição, autoestima, percepção de saúde e bem-estar psicológico na terceira idade.

Observou-se que a atividade física contribui não apenas para a redução de sintomas associados a esses transtornos, mas também para a melhoria da saúde mental, do bem-estar emocional e da qualidade de vida de forma geral. Os artigos analisados abordaram, em sua maioria, os fatores que contribuem para o desenvolvimento da depressão em idosos, bem como os sintomas, impactos e estratégias de enfrentamento. Identificou-se que a prática de atividades físicas se apresenta como uma importante aliada na prevenção, controle e manejo da depressão e da ansiedade nessa faixa etária, além de favorecer a melhoria da saúde mental e da qualidade de vida dos idosos.

Esses estudos reforçam a necessidade de promover práticas corporais regulares, as quais contribuem para o fortalecimento da autonomia, favorecem a socialização e auxiliam na preservação das funções cognitivas e físicas, elementos fundamentais para um envelhecimento ativo, saudável e com melhor qualidade de vida. Dessa forma, evidencia-se a importância de incorporar programas de atividade física voltados à terceira idade como componente essencial das políticas públicas de promoção da saúde, visando não apenas à prevenção de agravos mentais, como depressão e ansiedade, mas também à valorização do bem-estar global e da participação social dessa população.

Com isso, futuras investigações podem ampliar o número de estudos e adotar estratégias metodológicas que aprofundem a compreensão sobre a relevância da prática de atividade física para a população idosa, considerando seus impactos na promoção da autonomia, na melhoria da qualidade de vida e na preservação da saúde global. Além

disso, é importante ressaltar que novas pesquisas abordam de forma mais abrangente a relação entre atividade física e saúde mental na terceira idade, uma vez que, apesar de sua importância, ainda são escassos os estudos atuais que exploram esse tema em profundidade e de maneira integrada.

Dessa forma, este trabalho pretende contribuir para a compreensão da relevância da atividade física como ferramenta de cuidado integral na velhice, destacando sua importância não apenas para a manutenção da saúde física, mas também como promotora de equilíbrio psicológico, social e emocional.

REFERÊNCIAS

MIRANDA, E. P.; RABELO, H. T. *Efeitos de um programa de atividade física na capacidade aeróbia de mulheres idosas*. *Movimentum - Revista Digital de Educação Física*, v. 1, ago.–dez. 2006.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 15, n. 3, p. 169–173, maio/jun. 2009.

MACHADO, Zenite; DARI, Amália Borges; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; SOARES, Amanda; AZEVEDO, Sabrina Fernandes. *Atividade física e tendência a estado depressivo em idosos*. Santa Maria, n. 1, p. 43-53, jan./jul. 2015. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/download/6546/pdf_1. Acesso em: 26 set. 2025.

CALKINS, S. D; *Envelhecimento: um processo multifatorial*. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2025.

ALMEIDA, Maria Eulalia. *Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão*. 2018. 13 f. Disponível em: 20180813144247.pdf Acesso em : 12 setembro de 2025.

FONTES, Gabriel Nunes et al. Exercício físico regular como ferramenta de prevenção de psicopatologias em idosos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 9, p. 1562–1574, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n9p1562-1574. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3424>. Acesso em: 08 nov. 2025.

LEAL, G.; ALEXOPOULOS, G. S. Affective disorders in the elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, v. 8, n. 1, p. 41–47, 2021.

QUEIROZ, José Venâncio Vilela Guimarães et al. *Influência da atividade física para idosos durante o período de isolamento social: uma revisão sistemática*. 2020.

Disponível

em:

https://unifimes.edu.br/filemanager_uploads/files/documentos/semana_universitaria/xv_semana/trabalhos_aprovados/biologia_saude/.pdf. Acesso em: 17 set. 2025.

CALDAS, R. D.; ALVES, G. A. de; SANTOS, M. C. dos. *Qualidade de vida: a importância das atividades físicas para a saúde mental e o envelhecimento saudável.* *Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 10, 2025. DOI: 10.54033/cadpedv22n10-067. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/18909>. Acesso em: 15 out. 2025.

MELLO, M. T.; LEMOS, V. T.; ANTUNES, H. K. M.; BITTENCOURT, L.; SILVA, S. R.; TUFIK, S. Relationship between physical activity and depression and anxiety symptoms: a population study. *Journal of Affective Disorders*, v. 149, p. 241-246, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas: Brasil, grandes regiões e unidades da federação.* Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/29540-2019-pesquisa-nacional-de-saude.html?edicao=9161&t=resultados>. Acesso em: 14 set. 2025.

OLIVEIRA, Viviane Ivanski Martins de. *Depressão e atividade física.* [S. l.], [s. n.], [20--]. 2021. Disponível em: http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/VivianeOliveira.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.

FAZZI, L.; DOBRIANSKYJ, F. M.; REGGI, J. R. A.; OTANI, V. H. O.; OTANI, T. Z. S.; UCHIDA, R. R. The influence of anxiety on quality of life among patients with an indication for cataract surgery. *São Paulo Medical Journal*, v. 133, n. 2, p. 160–161, mar./abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spmj/a/Mdc44kZ3v8Qq7yLjsFQgTRL/?lang=en> Acesso em: 14 set. 2025.

PEIXOTO, Evandro Moraes. Exercício físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, Itatiba, v. 20, n. 1, p. 52-60, 2021.

BENDETTI, T. R. B. et al. Atividade física e saúde mental de idosos: estudo populacional em Florianópolis. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, p. 1-9, 2015.

KERBER, V. A. et al. Atividade física e saúde mental do idoso: revisão integrativa da literatura. *Revista Kairós*, v. 20, n. 2, p. 93-111, 2017.