



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC**  
**Curso de Medicina**  
**Trabalho de Conclusão de Curso**

## **Os benefícios da atividade física na redução de sintomas depressivos em idosos**

Gama-DF  
2022

**THIAGO ESTRELA SILVA**

**Os benefícios da atividade física na redução de sintomas depressivos em idosos**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Me. Renata Vasques Palheta Avancini

Gama-DF  
2022

**THIAGO ESTRELA SILVA**

**Os benefícios da atividade física na redução de sintomas depressivos em idosos**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 27 de outubro de 2022.

**Banca Examinadora**

---

Prof.<sup>a</sup> Me. Renata Vasques Palheta Avancini  
Orientadora

---

Prof. Me. Alessandro Ricardo Caruso da Cunha  
Examinador

---

Prof. Me. Marco Antonio Alves Cunha  
Examinador

# Os benefícios da atividade física na redução de sintomas depressivos em idosos

Thiago Estrela Silva<sup>1</sup>

## Resumo:

**Introdução:** O envelhecimento é um processo do desenvolvimento natural de todo ser vivo, com o aumento exponencial de idosos da população mundial a relevância das doenças que afetam uma parcela significativa dessa população também aumenta. Desse modo, a depressão está entre os principais transtornos mentais em idosos, sendo causa frequente de sofrimento emocional e perda de qualidade de vida. **Objetivo:** O presente artigo busca relatar os benefícios da atividade física para a prevenção de sintomas depressivos em idosos. **Metodologia:** Revisão de literatura referente à artigos que tratam sobre os benefícios da atividade física nos idosos, buscando artigos dos últimos cinco anos nas bases de dados PubMed, LILACS e SciELO, sendo que daqueles encontrados, 14 foram utilizados para o presente estudo. **Discussão:** É evidenciado que, a aptidão física está intimamente relacionada com a saúde cerebral. Nesse sentido, muitos estudos têm produzido evidências acerca das relações entre o exercício físico e a depressão em idosos. Desse modo, para a depressão leve e moderada, o efeito do exercício físico pode ser comparável com a medicação antidepressiva e a psicoterapia, alternativa relevante levando em consideração a tendência de polifarmácia na população idosa e seu potencial risco de interação medicamentosa. **Conclusão:** A prática de atividade física pela população idosa auxilia na diminuição de sintomas depressivos, sendo importante destacar que o uso de medicações nessa faixa etária costuma ser elevado, portanto, o olhar para intervenções não farmacológicas se torna necessário.

**Palavras-chave:** Depressão; Idoso; Exercício Físico.

## Abstract:

**Introduction:** Aging is a process of natural development of every living being, with the exponential increase of the elderly in the world population, the relevance of diseases that affect a significant portion of this population also increases. Thus, depression is among the main mental disorders in the elderly, being a frequent cause of emotional distress and loss of quality of life. **Objective:** This article seeks to report the benefits of physical activity for the prevention of depressive symptoms in the elderly. **Methodology:** Systematic review of articles dealing with the benefits of physical activity in the elderly, searching for articles from the last 5 years in the PUBMED, LILACS and Scielo databases, of which 14 were used for the present study. **Discussion:** It is evidenced that physical fitness is closely related to brain health. In this sense, many studies have produced evidence about the relationship between physical exercise and depression in the elderly. Thus, for mild and moderate depression, the effect of physical exercise can be comparable with antidepressant medication and psychotherapy, a relevant alternative taking into account the tendency of polypharmacy in the elderly population and its potential risk of drug interaction. **Conclusion:** The practice of physical activity by the elderly population helps to reduce depressive symptoms, and it is important to highlight that the use of medications in this age group is usually high, therefore, looking at non-pharmacological interventions becomes necessary.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Medicina, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: thiagoestrelasilva@hotmail.com .

**Keywords:** Depression; Elderly; Physical exercise.