

**O exercício físico no tratamento da depressão  
em idosos: revisão sistemática.**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE-UFCG

**GILBERTO GOMES DE SOUZA; DIEGO ARAGÃO DE SIQUEIRA; JASON ELIEL ALVES DA SILVA; CLEVANILDO BRITO DE SOUSA JUNIOR; ROMÁRIO REIS DE OLIVEIRA.**

**GRUPO TEMÁTICO: ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE: PROMOÇÃO, PREVENÇÃO, TRATAMENTO E REABILITAÇÃO DO IDOSO.**

**Introdução:** A depressão é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, devido à sua alta morbidade e mortalidade. A atividade física pode ser considerada eficaz no tratamento da depressão. Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso. Já o exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física. Tanto a atividade quanto o exercício podem propiciar benefícios agudos e crônicos. **Objetivos:** (I) revisar, na literatura com indivíduos idosos, o possível efeito protetor do exercício físico sobre a incidência de depressão; e (II) a eficácia do exercício físico como intervenção no tratamento da depressão. **Metodologia científica:** Utilizou-se para elaboração deste artigo de revisão dados disponíveis no Scielo, Pubmed e Lilacs. Consultou-se também textos, periódicos e artigos eletrônicos. **Resultados:** Os estudos que atenderam ao objetivo I apontaram para uma relação inversamente proporcional entre atividade física e alterações nos níveis de depressão. Os trabalhos que utilizaram o exercício como intervenção terapêutica na depressão encontraram resultados divergentes e apontaram para a interferência de fatores fisiológicos e psicológicos nessa relação. **Conclusão:** A relação entre o papel do exercício e da atividade física no tratamento da depressão se direciona para duas vertentes: a depressão promove redução da prática de atividades físicas; a atividade física pode ser um coadjuvante na prevenção e no tratamento da depressão. Tendo em vista os benefícios físicos e psicológicos provenientes da atividade física em geral e do exercício em especial, pode-se concluir que a sua prática por indivíduos



idosos depressivos sem comorbidades é capaz de promover a prevenção e a redução dos sintomas depressivos.

**Palavras-chave:** depressão ;idosos ;exercício ;atividade física.