

## A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO NO IDOSO

FERNANDA DOS SANTOS CARVALHO  
DOUGLAS ANDREY SANTOS DE JESUS  
ÍTALO CAMPOS SILVEIRA  
PHILIPPE ALBERTO CARREGOSA ARAGÃO  
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)  
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
[nandacarvalho1992@hotmail.com](mailto:nandacarvalho1992@hotmail.com)

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício. Depressão. Idoso.

**INTRODUÇÃO:** A depressão está entre um dos fatores que afetam a população e merece uma atenção especial, pois ocorre com maior frequência na população idosa e pode levá-los a consequências negativas na qualidade de vida. Essa é uma doença crônica e recorrente, causa sentimento de dor, alteração no humor, baixa autoestima, alteração no sono e apetite, podendo estar associada a uma tristeza profunda. Em casos mais graves pode levar o idoso a inatividade física e isolamento social. A prática de exercício físico regular e bem orientada minimiza o sofrimento psíquico do idoso deprimido e também oferece oportunidade de envolvimento psicossocial. Além disso, é uma maneira preventiva para a saúde e melhora consideravelmente a qualidade de vida das pessoas. **OBJETIVOS:** Analisar o efeito protetor da prática de exercício físico sobre a ocorrência da depressão em indivíduos idosos e sua eficácia no tratamento. **METODOLOGIA:** Consultamos ao DeCS as palavras-chave (“exercício”, “depressão” e “idoso”) e em seguida realizamos a pesquisa no google acadêmico. Foram encontrados 12.800 artigos, dentre os quais, selecionamos cinco que abordavam sobre os benefícios da prática de exercício físico para idosos com depressão. **RESULTADOS:** O estilo de vida saudável é indispensável para melhor qualidade de vida, prevenção de possíveis doenças, diminuição das debilidades ocasionadas pelo processo do envelhecimento. O exercício físico como intervenção não farmacológica melhora a condição psíquica e física do idoso deprimido. Comparado ao tratamento farmacológico apresentam menores taxas de recaídas, além de não causar efeitos colaterais. É importante destacar que nem todos os pacientes depressivos respondem ao tratamento medicamentoso. **CONCLUSÃO:** Tendo como referência os artigos analisados, conclui-se que o exercício físico orientado por um profissional de educação física e praticado regularmente traz benefícios no tratamento e na prevenção da depressão e de outras doenças. Além disso, leva o indivíduo a uma participação social, resultando em um bom nível de bem-estar biopsicofísico.

### REFERÊNCIAS:

- CALDERON, T.S.S. et al. Atuação da atividade física regular na ansiedade e depressão em idosos. *Colloquium vitae*, v.7, n. especial, p.25-31, jul./dez. 2015.
- CHEIK, N.C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev. Bras. Ci. e Mov.*, v.11, n.3, p. 45-52, jul./set 2003.
- MORAES, H. et al. Exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v.29, n.1, p.70-79, 2007.
- SILVA, V.F. et al. Exercício físico e plasticidade neurogênica: benefícios relacionados às funções mentais do idoso. *Persp. Online: biol.& saúde, Campos dos Goytacazes*, v.6, n.2 p. 35-43, 2012.
- STELLA, F. et al. Depressão no idoso: Diagnóstico tratamento e benefícios da atividade física. *Motriz, Rio Claro*, v.8, n.3, p.91-98, ago/dez 2002.