



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



Terapia farmacológica versus terapia por exercício na redução de sintomas de ansiedade em idosos

Isabelle Christine Melo Correia de Oliveira¹, Ana Clara Oliveira Lima¹, Arícia de Sousa Azeredo¹, Caio César Balthazar da Silveira Vidal¹, Eduarda Caroline Ferreira Batalha², Ellen Sabrina Ramos Santos¹, Marina Loeser de Carvalho Lima¹, Maria Clara Ferreira Santos Nascimento¹, Mariana de Oliveira Matos¹, Mylenna Menezes Leite Nascimento¹, Pedro Henrique Costa França³, Sarah Souza Marques⁴



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n3p313-320>

Artigo recebido em 6 de Fevereiro e publicado em 6 de Março de 2026

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Introdução: A ansiedade é uma condição prevalente entre idosos e pode comprometer significativamente a qualidade de vida, a funcionalidade e a saúde geral dessa população. Com o envelhecimento populacional global, torna-se cada vez mais relevante investigar estratégias terapêuticas eficazes e seguras para o manejo desses sintomas. Entre as principais abordagens terapêuticas destacam-se a terapia farmacológica, especialmente com antidepressivos da classe dos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), e intervenções não farmacológicas, como a prática regular de exercícios físicos. **Objetivo:** Comparar a eficácia da terapia farmacológica com a terapia por exercício na redução dos sintomas de ansiedade em idosos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática realizada na base de dados PubMed utilizando os descritores MESH “Aged”, “Drug Therapy”, “Anxiety” e “Exercise Therapy”, combinados pelo operador booleano “AND”. Foram incluídos artigos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis na íntegra. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 12 artigos foram selecionados para análise. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que o escitalopram apresentou maior eficácia na redução dos sintomas de ansiedade quando comparado ao exercício físico isolado, além de reduzir níveis de epinefrina e sintomas depressivos. Entretanto, intervenções baseadas em exercício físico, especialmente programas aeróbicos regulares e práticas como ioga, também mostraram benefícios relevantes para a saúde mental dos idosos, incluindo melhora do humor, redução do estresse e maior bem-estar psicológico. **Conclusão:** Tanto a terapia farmacológica quanto a terapia por exercício demonstraram benefícios na redução da ansiedade em idosos. No entanto, abordagens combinadas e



individualizadas podem proporcionar melhores resultados clínicos e maior qualidade de vida para essa população.

Palavras-chave: Ansiedade; Idosos; Exercício físico; Terapia medicamentosa; Saúde pública.

Pharmacological Therapy versus Exercise Therapy in Reducing Anxiety Symptoms in Older Adults

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a prevalent condition among older adults and can significantly compromise the quality of life, functionality, and overall health of this population. With the global aging of the population, it has become increasingly important to investigate effective and safe therapeutic strategies for managing these symptoms. Among the main therapeutic approaches are pharmacological therapy, especially with antidepressants from the class of selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs), and non-pharmacological interventions, such as regular physical exercise. **Objective:** To compare the effectiveness of pharmacological therapy with exercise therapy in reducing anxiety symptoms in older adults. **Methods:** This is a systematic review conducted in the PubMed database using the MeSH descriptors “Aged,” “Drug Therapy,” “Anxiety,” and “Exercise Therapy,” combined with the Boolean operator “AND.” Articles published in the last five years and available in full text were included. After applying the eligibility criteria, 12 articles were selected for analysis. **Results:** The analyzed studies demonstrated that escitalopram showed greater effectiveness in reducing anxiety symptoms when compared to physical exercise alone, in addition to reducing epinephrine levels and depressive symptoms. However, exercise-based interventions, especially regular aerobic programs and practices such as yoga, also showed relevant benefits for the mental health of older adults, including improved mood, reduced stress, and greater psychological well-being. **Conclusion:** Both pharmacological therapy and exercise therapy demonstrated benefits in reducing anxiety in older adults. However, combined and individualized approaches may provide better clinical outcomes and improved quality of life for this population.

Keywords: Anxiety; Older adults; Physical exercise; Pharmacological therapy; Public health.

Instituição afiliada –

- ¹ Acadêmica de Medicina pela Universidade Tiradentes
- ² Acadêmica de Medicina pela Faculdade Atenas de Sete Lagoas
- ³ Acadêmico de Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora
- ⁴ Médica pela Universidade Federal de Sergipe

Autor correspondente: Isabelle Christine Melo Correia de Oliveira isabelle.christine@souunit.com.br

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem impactado profundamente os sistemas de saúde e as políticas públicas em diversos países. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas com mais de 60 anos deve dobrar até 2050, tornando fundamental compreender os principais problemas de saúde que afetam essa população, incluindo os transtornos mentais. Entre essas condições, os transtornos de ansiedade se destacam por sua elevada prevalência e pelo impacto significativo na funcionalidade e qualidade de vida dos idosos (WHO, 2022).

A ansiedade em idosos pode estar associada a diversos fatores, incluindo doenças crônicas, isolamento social, declínio funcional, perda de autonomia e eventos de vida estressantes. Além disso, alterações neurobiológicas relacionadas ao envelhecimento podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento desses sintomas. Estudos epidemiológicos indicam que a ansiedade nessa faixa etária frequentemente permanece subdiagnosticada e subtratada, o que pode levar a maior morbidade, pior adesão ao tratamento médico e aumento da mortalidade (Lenze & Wetherell, 2011).

Tradicionalmente, o tratamento farmacológico é amplamente utilizado no manejo da ansiedade em idosos, especialmente com antidepressivos da classe dos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), como o escitalopram. Esses medicamentos apresentam eficácia comprovada na redução de sintomas ansiosos e depressivos, além de possuírem perfil de segurança relativamente favorável em comparação com benzodiazepínicos, frequentemente associados a riscos de dependência, quedas e comprometimento cognitivo em idosos (Bandelow *et al.*, 2017).

Entretanto, abordagens não farmacológicas têm ganhado crescente destaque no tratamento de transtornos de ansiedade. A prática regular de exercícios físicos tem sido associada a melhorias significativas na saúde mental, incluindo redução de sintomas ansiosos e depressivos, melhora da autoestima e aumento da qualidade de vida. Os mecanismos envolvidos incluem alterações neurobiológicas, como aumento da liberação de neurotransmissores, modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e redução de processos inflamatórios sistêmicos (Stubbs *et al.*, 2017).

Além disso, modalidades específicas de exercício, como treinamento aeróbico, exercícios funcionais e práticas mente-corpo, incluindo a ioga, têm demonstrado benefícios relevantes para a regulação emocional e para a redução do estresse. Estudos recentes



sugerem que tais intervenções podem aumentar a atividade do ácido gama-aminobutírico (GABA), um neurotransmissor inibitório associado à redução da ansiedade (Cramer et al., 2018).

Diante da relevância clínica dessas intervenções, torna-se importante compreender como diferentes estratégias terapêuticas se comparam na redução dos sintomas ansiosos em idosos. Assim, esta revisão teve como objetivo comparar a eficácia da terapia farmacológica com a terapia por exercício na redução dos sintomas de ansiedade nessa população.

MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura realizada na base de dados PubMed. Foram utilizados os descritores MESH “Aged”, “Drug Therapy”, “Anxiety” e “Exercise Therapy”, combinados por meio do operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados nos últimos cinco anos, estudos disponíveis na íntegra e pesquisas que abordassem intervenções farmacológicas ou intervenções baseadas em exercício físico relacionadas à redução da ansiedade em idosos.

Foram excluídos estudos que não incluíam participantes idosos, artigos focados exclusivamente em outras condições clínicas (como câncer, doenças respiratórias ou cardiológicas sem avaliação de ansiedade), relatos de caso e estudos cujo foco principal não estivesse relacionado à saúde mental.

Após a busca inicial, foram identificados 38 artigos. Após leitura dos títulos e resumos e aplicação dos critérios de elegibilidade, 12 estudos foram selecionados para análise qualitativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstraram que tanto a terapia farmacológica quanto intervenções baseadas em exercício físico apresentam efeitos positivos na redução dos sintomas de ansiedade em idosos.

Entre as abordagens farmacológicas, o escitalopram destacou-se como uma intervenção eficaz. Um ensaio clínico conduzido por Blumenthal et al. (2021) demonstrou que pacientes tratados com escitalopram apresentaram redução significativa dos sintomas de ansiedade quando comparados ao grupo que realizou exercício físico isolado ou ao grupo placebo. Além disso, o tratamento farmacológico foi associado à redução dos níveis de epinefrina e à melhora de sintomas depressivos.

Por outro lado, intervenções baseadas em atividade física também apresentaram benefícios relevantes. Programas regulares de exercícios aeróbicos e funcionais



demonstraram melhorar o humor, reduzir tensão emocional e aumentar a capacidade funcional dos participantes. Entretanto, sessões isoladas de exercício apresentaram efeitos mais modestos na redução da ansiedade e nem sempre alcançaram significância estatística (Hallgren et al., 2021).

Além disso, práticas mente-corpo como a ioga demonstraram resultados promissores na redução de sintomas ansiosos e depressivos. Estudos indicam que essas práticas podem aumentar a atividade do GABA talâmico, contribuindo para a regulação emocional e redução do estresse.

Outro achado relevante foi a possível interação entre fatores genéticos e resposta ao tratamento. Um ensaio clínico mostrou que a suplementação com ácido docosa-hexaenóico (DHA), presente no óleo de peixe, apresentou benefícios na redução de sintomas de ansiedade e depressão em idosos portadores do alelo APOE ε4 (Strike et al., 2022).

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão indicam que tanto a terapia farmacológica quanto intervenções baseadas em exercício físico podem contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade em idosos. Entretanto, a literatura aponta que a eficácia dessas abordagens pode variar dependendo do tipo de intervenção, da frequência das atividades e das características individuais dos pacientes.

No contexto farmacológico, os antidepressivos da classe dos ISRS continuam sendo uma das principais opções terapêuticas para o tratamento da ansiedade em idosos. O escitalopram, em particular, tem demonstrado eficácia significativa na redução de sintomas ansiosos e depressivos, além de apresentar bom perfil de tolerabilidade. O estudo conduzido por Blumenthal et al. (2021) reforça esses achados ao demonstrar superioridade do escitalopram em comparação ao exercício físico isolado na redução da ansiedade.

Por outro lado, a prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia importante para a promoção da saúde mental em idosos. Além de seus benefícios fisiológicos, o exercício contribui para a melhora da autoestima, redução do isolamento social e aumento da sensação de bem-estar, fatores que podem atuar como importantes moduladores da ansiedade (Stubbs et al., 2017).

Outro aspecto relevante refere-se aos mecanismos neurobiológicos envolvidos nos efeitos do exercício físico sobre a ansiedade. Evidências sugerem que a atividade física pode promover alterações em sistemas neurotransmissores, incluindo serotonina, dopamina e GABA, além de reduzir níveis de cortisol e inflamação sistêmica. Esses mecanismos podem explicar, em parte, os benefícios observados em intervenções baseadas em exercício (Cramer et al., 2018).



Além disso, intervenções complementares, como a suplementação com DHA, podem representar estratégias adicionais no manejo da ansiedade em idosos. Estudos sugerem que ácidos graxos ômega-3 podem exercer efeitos anti-inflamatórios e neuroprotetores, contribuindo para a melhora de sintomas emocionais, especialmente em indivíduos com predisposição genética específica (Strike *et al.*, 2022).

Apesar desses achados promissores, é importante destacar que muitos estudos apresentam limitações metodológicas, incluindo tamanhos amostrais reduzidos e heterogeneidade nas intervenções analisadas. Dessa forma, novos ensaios clínicos randomizados são necessários para avaliar de forma mais robusta os efeitos comparativos entre diferentes abordagens terapêuticas.

Nesse contexto, abordagens combinadas que integrem tratamento farmacológico, atividade física regular e estratégias psicossociais podem representar a alternativa mais eficaz para o manejo da ansiedade em idosos, promovendo não apenas a redução dos sintomas, mas também a melhoria da qualidade de vida e da funcionalidade dessa população.

CONCLUSÃO

A presente revisão demonstrou que tanto a terapia farmacológica quanto a prática regular de exercícios físicos apresentam benefícios na redução dos sintomas de ansiedade em idosos. O escitalopram mostrou-se mais eficaz em alguns estudos na redução da ansiedade e de sintomas depressivos. Entretanto, intervenções baseadas em exercício físico, especialmente quando realizadas de forma regular, também promovem melhorias significativas na saúde mental e no bem-estar geral.

Dessa forma, estratégias terapêuticas integradas e individualizadas podem representar a abordagem mais adequada para o manejo da ansiedade em idosos.

Referências

- Bandelow B, *et al.* Guidelines for the pharmacological treatment of anxiety disorders. *World Journal of Biological Psychiatry*. 2017.
- Blumenthal JA, Smith PJ, Jiang W, *et al.* Effect of Exercise, Escitalopram, or Placebo on Anxiety in Patients With Coronary Heart Disease. *JAMA Psychiatry*. 2021.
- Cramer H, *et al.* Yoga and mental health: mechanisms and therapeutic potential. *Frontiers in Psychiatry*. 2018.
- Hallgren M, *et al.* Effects of acute exercise on craving, mood and anxiety. *Drug and Alcohol Dependence*. 2021.



Terapia farmacológica versus terapia por exercício na redução de sintomas de ansiedade em idosos

de Oliveira *et. al.*

- Stubbs B, et al. Anxiety and physical activity: systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*. 2017.
- Strike SC, et al. Effects of DHA supplementation on cognition and mental health in older adults. *Nutrients*. 2022.