

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

JÚLIA VIEIRA XAVIER
MARIA EDUARDA DE MORAIS DIAS
MILLENA SABRINA MARQUES DOURADO

**OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE
MENTAL DO IDOSO**

RECIFE/2022

JÚLIA VIEIRA XAVIER
MARIA EDUARDA DE MORAIS DIAS
MILLENA SABRINA MARQUES DOURADO

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire.

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

X3b Xavier, Julia Vieira
Os benefícios do exercício físico na saúde mental do idoso. / Julia
Vieira Xavier, Maria Eduarda de Moraes Dias, Millena Sabrina Marques
Dourado. - Recife: O Autor, 2022.

21 p.

Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Saúde mental. 2. Exercício físico. 3. Idoso. I. Dias, Maria Eduarda
de Moraes. II. Dourado, Millena Sabrina Marques. III. Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Seu trabalho vai preencher uma parte grande de sua vida, e a única maneira de ficar realmente satisfeito é fazendo o que você acredita ser um ótimo trabalho. E a única maneira de fazer um excelente trabalho é amar o que você faz”.

(Steve Jobs)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Saúde Mental	10
2.2 Exercício Físico	10
2.3 Idoso	11
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	12
4 RESULTADOS	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	18

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Júlia Vieira Xaviero

Maria Eduarda de Moraes Dias

Millena Sabrina Marques Dourado

Juan Carlos Freire

Resumo: Compreende-se que a prática de exercício físico com regularidade ao longo da vida nos traz inúmeros benefícios à saúde de modo geral, nos dando mais autonomia para as nossas demandas diárias, assim tornando-se ainda mais essencial principalmente para os idosos, melhorando o físico, a autoestima, as suas funções, ajudando na socialização e em sua saúde mental, sendo avaliada a depressão e a demência, são os fatores que mais atacam. Este estudo tem como objetivo incentivar a prática do exercício físico, pois auxiliam na saúde mental, autoestima e depressão e, sendo assim, reduzem os sinais depressivos. Após fazermos a análise do estudo vimos que os exercícios físicos em geral, acabam tendo um resultado positivo para os mesmos.

Palavras-chave: Saúde Mental. Exercício Físico. Idoso

1 INTRODUÇÃO

Na década de 80, os idosos não eram um grupo prioritário para a medicina. Usavam medicamentos para diminuir os sintomas de envelhecimento, era considerado pendente a perda das capacidades mental e física. O Sesc de São Paulo fez um trabalho, e o resultado foi que: o aprimoramento corporal traz uma melhoria na qualidade de vida em três partes: físico, mental/psíquico e sociocultural. Os exercícios para os idosos no Sesc tiveram início na década de 1980, onde a instituição organizou os profissionais da área de Educação Física (TSI, do Sesc, 2015).

Professor da UNIBRA, graduado em licenciatura em Educação Física (UFPE), e em bacharelado em Educação Física (FACOTTUR). Especialista em condicionamento físico e saúde no envelhecimento pela UNESA, e Mestre em Educação Física pela UPE. E-mail para contato: tcc.profjuan.ub@gmail.com.

A introdução do aprendizado dos exercícios físicos, mesmo que não seja organizado, são aqueles exercícios feitos no dia-a-dia de uma pessoa, atividade para entretenimento, serviços domésticos, que trazem benefícios em vantagens de quem tem uma rotina sedentária, são pontos importantes para redução e ocasionando a decadência física, psíquica e social, psicológico e social. Circunstâncias ligadas ao costume de rejuvenescimento não ativo. Os benefícios da prática de atividades físicas, se torna pouco incentivada pelo profissional de saúde, a taxa de sedentarismo na população acima dos 60 anos, sendo de 32,3% nesse grupo (SOUZA, et al., 2014).

A ausência do exercício físico na população idosa traz danos à saúde e conseguem levar ao decaimento funcional. As modificações físicas estão ligadas aos sistemas cardiovasculares e músculo esquelético, tendo em queda a força, flexibilidade, equilíbrio e crescimento da potência cardiovascular, ou seja, a consequência da ausência do exercício físico pode tornar o indivíduo indisposto, sem energia e conseqüentemente reduzir as suas capacidades (SOUZA, et al., 2014; VIEIRASCAL, et al., 2015).

É de suma importância que idosos se sintam independentes para realizar sua própria atividade física. Na terceira idade devemos influenciar a fazer exercícios sim, após a realização de exercícios temos a base para uma melhora na saúde e longevidade pois contribui para o bem-estar físico e mental, tendo um aumento no estilo de vida (OKUMA, 2016).

O exercício físico produz uma grande melhoria na aptidão física do idoso. Na terceira idade cria um clima de descontração, desmobiliza as articulações, aumenta o tônus muscular, maior disposição, autoconfiança, bem estar físico e sua musculatura, os músculos têm uma regeneração especial como sustentação e locomoção. Além de ser uma cura para a depressão por conta de medo, decepções, tédio, solidão e vazios anteriores (MEIRELLES, 2000).

Praticar diariamente exercícios físicos tem resultado positivo, como o desenvolvimento da qualidade de vida em idosos com problema de saúde mental, conduzindo que o idoso se torne mais independente da medicação (OLIVEIRA, 2005).

Saúde mental é uma das definições que afeta o desenvolvimento do envelhecimento, por muitas vezes as pessoas são forçadas a deixar o mercado de trabalho e modificar seu estilo de vida, o que pode levar as pessoas serem menos disposta, subtraindo as suas capacidades físicas trazendo complicações como o estresse da depressão (FILHO, 2006).

O estilo de vida sedentário na terceira idade traz grandes desgastes no organismo do que fisicamente. E com o exercício físico pode se ocorrer o retardamento da osteoporose, diminuindo a taxa de perda óssea, com isso é possível ter uma maior força muscular, protegendo e fortalecendo as articulações e evitando lesões articulares, prevenindo quedas e rigidez muscular (LEITE, 1996).

O exercício físico tem um grande efeito decisivo na saúde da população, incluindo os idosos, sobretudo proporcionando a oportunidade de interação social, prazer pessoal, equilíbrio emocional e autoestima (FILHO, 2006).

Para aprofundar as reflexões da pesquisa, foi elaborada a seguinte questão: Quais os benefícios do exercício físico na saúde mental do idoso, apontada na literatura? Para isso, foi definido como objetivo geral da pesquisa analisar a influência do exercício físico na saúde mental dos idosos. E dando suporte ao objetivo geral, os específicos são: Apresentar possibilidades de interação social para os idosos a partir do exercício físico; e compreender os benefícios do exercício físico para a saúde mental do idoso;

De acordo com, os idosos têm dificuldade de realizar atividades diariamente, por problemas físicos, e podem atrapalhar nas relações sociais e na autonomia, trazendo danos a sua saúde emocional (NERI, 2001).

A prática dos exercícios físicos chegam a alterar nas mudanças do bem estar, no desenvolvimento de atividades da vida diária, tendo disposição, modificação de quadros de doenças, redução de medicamentos, independência, e autonomia, conduzindo aos idosos a estarem ativos (FRANCHI E MONTENEGRO JÚNIOR, 2005).

2. REFERENCIAL TEÓRICO.

2.1 Saúde Mental

Sabendo que as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) podem afetar o funcionamento dos idosos, sendo dificultoso o desenvolvimento das suas atividades diárias. Mesmo que ainda não chegue a ser fatal, essa forma chega a comprometer a qualidade de vida. Conseqüentemente, reter a autonomia e independência no desempenho do envelhecimento é um alvo a ser alcançado (BRASIL, 2006).

Situações que geram o estresse crônico, especialmente quando existem condições econômicas precárias, isolamento, discriminação, hostilidade e estigmatização, que exigem a emergência de mecanismos de adaptação a novos ambientes físicos e sociais, afetando o estado de saúde. Em populações idosas, cria-se com frequência importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças, nomeadamente para aquelas que afetam significativamente a qualidade da saúde mental do idoso (RAMOS, 2004; RABELO, & NERI, 2016).

Assegura que a velhice é definida como uma etapa final do ciclo da vida. Sendo assim apresentadas manifestações físicas, psicológicas, sociais e debilitantes, tendo a diminuição das capacidades: funcionais, trabalho e resistência. Tendo o aparecimento de calvície, solidão, prejuízos psicológicos, motores e afetivos (NETTO, 2002, p.10).

2.2 Exercício Físico

Amostras científicas indicam de modo claro que a participação em programas de exercício físicos é uma forma livre para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento. Os benefícios dos exercícios ficam influenciando no comportamento dos idosos, tendo a capacidade de interagir de grande forma com os exercícios, benefícios de um comportamento ativo do idoso podem ser selecionados nas esferas biológica, psicológica e social (VOGEL et al., 2009; NELSON et al., 2007; OMS, 2005).

As redes sociais nos facilitam nas atividades diárias; dessa forma também é um meio de auxílio para idosos, inclusive na sua conexão com os exercícios físicos. Existem algumas associações nas mídias sociais, como os aplicativos Facebook,

WhatsApp, Instagram, facilitando o encontro e a programação rotineira do exercício físico (SKURA et al., 2013).

Temos também a prática regular de atividades aquáticas que é apropriada para a população idosa e é orientada por médicos, oferece segurança, reduz o impacto sobre as articulações, auxiliando na mobilidade e na postura, e uma evolução a aptidão física e as atividades de vida diária (AIDAR et al., 2006; CERRI e SIMÕES, 2007; CARDOSO, MAZO, BALBÉ, 2010).

2.3 Idoso

A qualidade de vida durante o procedimento do envelhecimento não é voltada apenas a aspectos físicos, o idoso está agregado à autoestima, ao estado de saúde mental, ao estilo de vida. A aceitação de um estilo de vida ativo e saudável, é fundamental para a promoção de um envelhecer com qualidade, são obtidas por uma rotina diferenciada sendo em exercício físico, que é uma das práticas fundamentais que auxilia de forma direta na promoção de saúde e bem-estar físico, mental e cognitivo, promovendo a longevidade, melhorando o humor, o que provém na redução de depressão, isolamento e outros transtornos, dessa forma se torna um fator definitivo na senescência na promoção de qualidade de vida durante esse processo (MAIA e RACHED, 2017).

Um dos efeitos positivos da prática de exercício físico tem finalidade de pessoas idosas incluírem a maior autonomia em atividades de autocuidado, melhoria da autoestima, melhoria na qualidade de vida, maior expectativa de vida, diminuição do risco de quedas e da mortalidade. E a maioria dos idosos buscam essa mudança de melhoria em suas vidas (SCIANNI, et al., 2019).

Nessa circunstância, vale ressaltar um conceito que considera de modo holístico, a medição do equilíbrio das áreas biopsicossociais do ser humano: a qualidade de vida. A qualidade de vida (QV) da pessoa idosa estabelece um sinal de saúde essencial, sendo coerente admitir-se que todos os restantes se tornam importantes na medida que concorrem para o bem-estar (DACA T, et al., 2016).

Para que o idoso tenha uma melhor capacidade respiratória é de suma importância variar os treinamentos contínuos e intervalados. Dessa forma as

condições nutrem a interação social do idoso, pois existem grandes desafios e um deles é o fator distância. Nesse caso os intervalos são providos de socialização, com essas atividades podem ser divididas em vários esportes, para ter uma melhoria na qualidade de vida do idoso (Farinatti, 2008).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo se trata de uma Pesquisa Bibliográfica, que segundo Gil (2005) opta por classificar a pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo como um método de pesquisa cujas fontes de coletas de informações são retiradas de obras anteriores, ou seja, é uma maneira de elaborar pesquisa baseando-se em materiais já publicados.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos, SCIELO e Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados do artigo científico, dando continuidade às buscas em outras fontes de pesquisa. Foram utilizados os seguintes descritores: Revistas, livros, pesquisas, biblioteca digital de teses e dissertações, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Após a análise do material bibliográfico foram utilizados os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de (2005) até (2020), de língua portuguesa. Os critérios de exclusão foram artigos que não estiverem dentro do recorte temporal, estudos de revisão e os que não tiverem relação direta com o tema pesquisado.

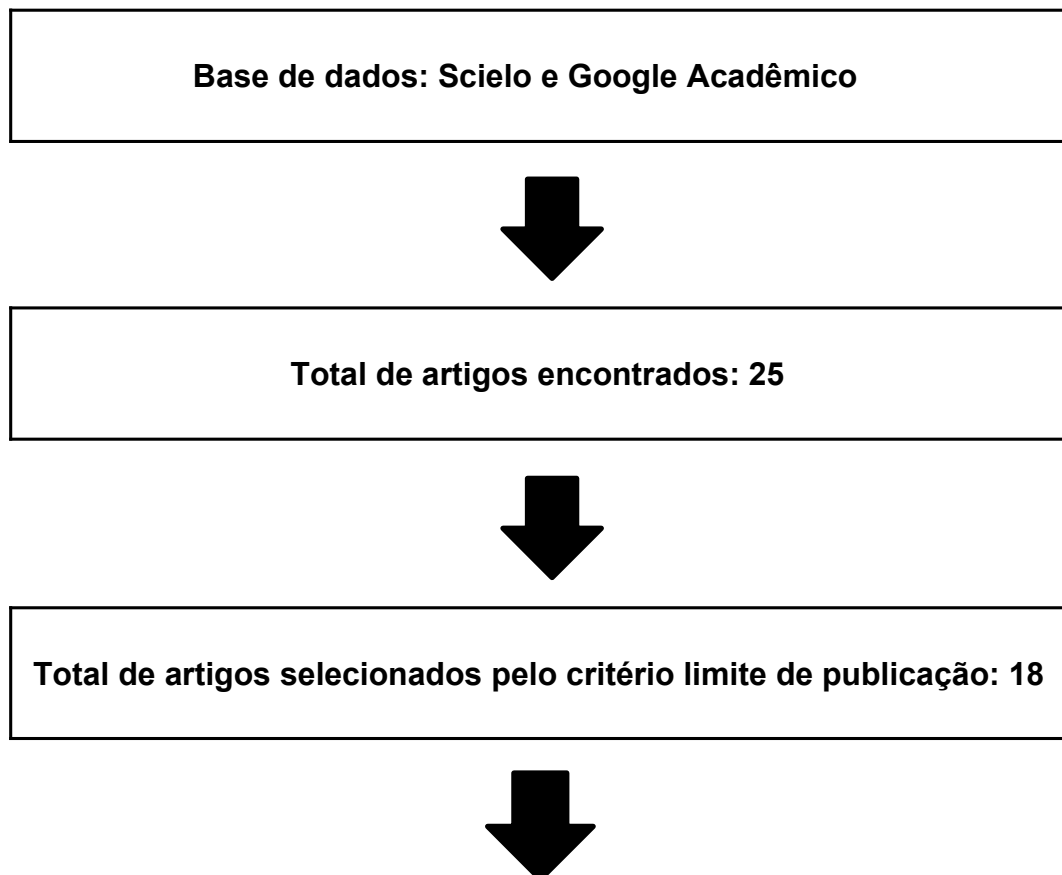
A etapa de coleta de dados foi realizada em três níveis, sendo eles: 1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); 2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e 3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico. Em seguida, foi realizada uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

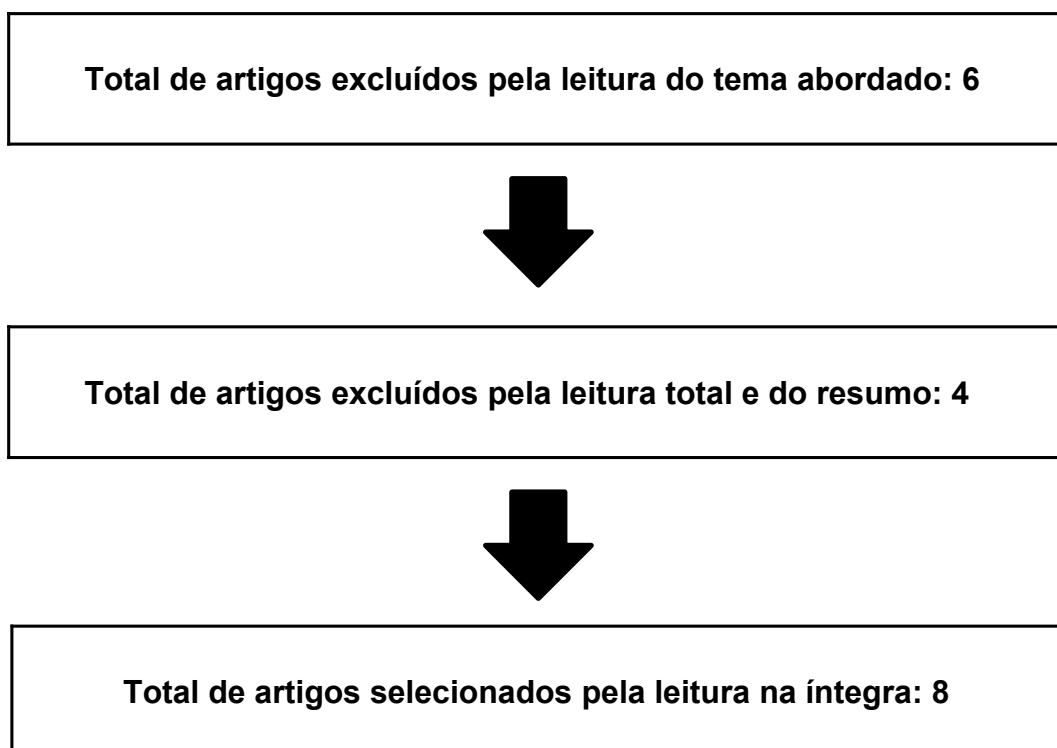
4. RESULTADOS

De início foram encontrados um total de 25 artigos, selecionados na base de dados Scielo e Google Acadêmico. Desses, 18 foram selecionados pelo critério de limite cronológico da publicação, outrora 6 foram excluídos após leitura do tema abordado.

Posteriormente 4 estudos foram excluídos após leitura dos resumos e da íntegra e por fim, 8 manuscritos foram selecionados para inclusão nesta pesquisa bibliográfica.

Desses 8 artigos selecionados, todos possuem nacionalidade brasileira, sendo 5 (cinco) pertencentes à região sul, 2 (dois) a região centro-oeste e 1 (um) da região sudeste.





A depressão interfere na qualidade de vida, gerando maior busca pelos serviços de saúde, baixa adesão ao tratamento, descaso pelo autocuidado e maior propensão ao suicídio. Indivíduos idosos fumantes (35 %), ou ex-fumantes (28,1 %) e 60,7 % consomem bebida alcoólica, dos quais 51,4 % fazem na frequência de uma vez por semana. Dos idosos, 53,5 % é chefe da família, com renda familiar de até dois salários mínimos (54,4 %).

Consideraram-se saudáveis (82,2 %), ainda que 40,2 % tenham problemas de saúde como (hipertensão arterial, agravos osteomusculares e relacionados ao sistema nervoso central). Usam medicamentos (43,0 %) principalmente antibióticos/anti-inflamatórios, anti-hipertensivos, hipoglicemiante injetável e antidepressivos (GATO JM, et al., 2018).

Segundo Barbanti (2012), foi examinado a recuperação dos sintomas depressivos em indivíduos após as técnicas de exercício físico. Foi mostrado mais de 60 pacientes, de faixas etárias diferentes, entre 20 e 60 anos de ambos os sexos 44 do sexo feminino, e 20 do sexo masculino.

Foram aplicados diversos exercícios, sendo eles: caminhada 20 minutos; bicicleta ergométrica 20 minutos; exercícios localizados 20 minutos; exercício de alongamento e técnicas de relaxamento; tendo 30 minutos de meditação no fim das

aulas. As aulas eram ministradas com um tempo de 1h30min (uma hora e trinta minutos), 3 (três) vezes por semana. Foi utilizado o teste ergométrico de cada período, sendo sugerido para indivíduos com depressão frequência cardíaca máxima de 60% a 75%.

Foi examinado uma recuperação dos sintomas depressivos em indivíduos após as técnicas de exercício. Os resultados após os exercícios físicos revelam algumas mudanças positivas nos seguintes sinais de depressão: inexistência de satisfação, irritabilidade, indecisão, fadiga, e conturbação do sono. Nesse contexto fica evidente que o exercício físico regular tem uma influência favorável nos sintomas de ansiedade e depressão (BARBANTI, 2012).

Segundo Ribeiro (1998) foram examinados os certos impactos antidepressivos do exercício físico em indivíduos com depressão. O volume de depressão leve e moderado são os favorecidos com a prática do exercício físico, pois a depressão crítica favorece uma grande dificuldade de aprovação tanto para exercício físico como qualquer outra atividade social.

Destaca-se que a prática do exercício físico evidencia que algumas características favoráveis são elas: benefícios fisiológicos (aumento do tempo da temperatura corporal, aumento de oxigenação cerebral), bioquímicos (aumento de concentração das monoaminas) e psicológicos (distração, melhoria da autoeficácia). Por mais que a maioria dos conteúdos declarem que o exercício físico aeróbico é o que mais traz efeitos antidepressivos, novos aprendizados alegam que o exercício físico anaeróbio favorece o mesmo efeito antidepressivo.

Completando, que o exercício físico normalmente é tratado como uma forma de procedimento junto às tradicionais que são de forma medicamentosa e a psicoterapia, mostrando que diversos estudos mostram que o exercício físico e seus benefícios passam a ser comparados aos que favorecem a psicoterapia.

Simoni (2014), verificou a existência de depressão entre os clientes do Health Club da ilha da Madeira indicando uma comparação entre indivíduos com e sem depressão, no que se desenvolve o exercício físico.

Resultou uma restrição na contagem dos dois grupos da depressão, foi realizada uma pesquisa com integrantes sendo eles (46 voluntários sedentários,

saudáveis com idades entre 60-75, divididos em 2 grupos controle e experimental) que treinaram com predominância aeróbia. Tendo em vista, foi sugerido que o exercício físico aeróbio pode compor um método mais definitivo de treinamento e assim ter a certeza uma grande diminuição de depressão no idoso (ANTUNES et al., 2005).

Foi realizado um estudo com 52 idosos com depressão maior, separado em dois grupos (controle e exercício), logo após a conclusão ele cooperou que além do treinamento aeróbio, o treinamento de força tem como influência associar meios positivos que influenciam uma agradável coordenação motora, incluindo um impacto forte a diminuição, a falta de autonomia no meio social que apresentam impactos positivos na restrição dos sintomas da depressão e ansiedade (AGUIAR et al., 2014).

Reis, Coelho e Tucher (2009), declaram que variados processos degenerativos são ocorridos com o envelhecimento. É afirmado que o indivíduo chega na faixa etária dos 50 anos e 55 onde ocorre a diminuição da sua estrutura, entre 70 aos 85 anos o processo evolutivo desta depravação é mais acelerado, por ocorrer condensação, das vértebras qual achatado os discos intervertebrais.

Do mesmo modo acontece a atrofia muscular, sendo provocado por uma mudança na mobilidade e elasticidade, podendo afetar os diversos locais do corpo, por exemplo: a coluna cervical e lombar.

Para Nobrega et al. (1999) exercício físico é um excepcional equipamento de saúde para a população provento, por ser incentivador de variáveis adaptações fisiológicas e psicológicas, sendo elas: crescimento do VO₂máx, maiores ganhos circulatórios periféricos, crescimento de massa muscular, mais adequado controle de glicemia, mais adequado perfil lipídico, menor peso corporal, aumento da função pulmonar, aumento do equilíbrio e da marcha, baixa dependência para ser realizadas atividades diárias, aumento da autoestima, posicionamento, qualidade de vida, auxiliando na redução de decaimentos de quedas, sendo um risco de fraturas e a mortalidade em portadores de doenças de Parkinson.

Borges e Moreira (2009), o exercício físico sendo ele planejado e estruturado pode prolongar o estágio de tempo, por meio que a capacidade funcional rejeita o

limiar crítico para a anulação de independência. Nesse estilo de vida ocorre evidências positivas no estilo de vida saudável, para uma boa qualidade de vida ao longo da sua idade, o envelhecimento promove neste âmbito a quebra do sedentarismo com a rotina dos exercícios físicos, mantendo o indivíduo ativo com um bom hábito saudável e uma alimentação regrada, para uma boa qualidade de vida.

Guimarães, Duarte e Dias (2011) comprova que o exercício físico mas repassado pelos médicos para a população propecta é a hidrogenástica, apontado como uma atividade eficaz, segura e divertida pelos seus efeitos terapêuticos. Passa a ser uma atividade aquática segura para os idosos por ser executada na água e por oferecer segurança.

No estudo de Teixeira Junior et al. (2012), foi avaliado a motricidade entre idosos do sexo masculino praticantes de musculação e não praticantes (sedentários), em uma amostra de 79 idosos, com idade entre 60 e 75 anos, foi encontrado resultados que idosos praticantes de musculação conseguiram destaque em quase todos os quesitos motores da motricidade, fazendo-se somente o equilíbrio que não exibiu diferença significativa. Idosos ativos possuem um menor comprometimento da motricidade humana, permitindo um envelhecimento saudável, com uma melhora da capacidade para realização de suas atividades diárias.

No que refere-se à autoestima, a média nos idosos integrantes do atual estudo foi especificada como elevada (34,86) no exercício físico. Meurer, Benedetti e Mazo (2009) obtiveram uma média superior de autoestima (35,79) para idosos que são principiantes de ginástica em centros de saúde de Florianópolis/SC.

A realização de exercícios se assemelha do mesmo modo para a melhora da autoestima de pessoas idosas. Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) obtiveram resultados afirmativos após estudarem indivíduos idosos praticantes de hidrogenástica, afirmando que a maioria (65%) demonstrou uma excelente autoestima também, o estudo realizado por Mazo et al. (2008) confirmou que as idosas mais presentes mostraram ter melhor autoestima após a prática de hidrogenástica. Dessa forma, a prática de exercício físico é indicada como um marco importante para adquirir uma elevada autoestima e, em vista disso, para a manutenção da saúde.

Desse modo, a prática de exercício físico é apontada como um fator importante para se obter uma elevada autoestima e, portanto, para a manutenção da saúde (SPENCE; MCGANNON; PONN, 2005).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao chegar a uma conclusão vimos que a prática regular de exercício físico se torna extremamente importante, por elevar a autoestima dos idosos e, portanto, reduz os sintomas depressivos, indo ao conflito que traz a literatura sobre a temática. As consequências deste estudo são capazes de auxiliar na identificação dos idosos que praticam exercício físico, que possuem depressão e baixa autoestima, seguindo programas de treino e desfrutando dos benefícios desta prática, e tornando os idosos fisicamente ativos.

Buscamos comprovar a eficácia em foco no processo de trabalhos positivos, controlando fatores emocionais que a ansiedade e depressão podem trazer, e com isso pode atrapalhar o desenvolvimento no processo da sua qualidade de vida, o exercício físico vem trazendo diminuição em áreas que muitos idosos se queixam.

Com isso podemos observar a importância do profissional de educação física, colocando o mesmo como personagem essencial para ajudar pessoas idosas com suas limitações, contribuindo com a recuperação da forma física, mental tendo uma interação social no seu convívio e sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA. Andreia C; ROCHA. Rosimara. P; CORREIA. Evelyne. Mídias sociais e terceira idade: Influência na prática de atividades físicas e recreativas, **Caderno Intersaberes**, v. 9, n. 17, p. 157, 2020

ANTUNES, Gabriel de Aguiar; STREIT, Inês Amanda; MAZO, Giovana Zarpellon. Programas de Atividades Físicas para Idosos: Um relato de experiência sobre o ensino da natação. **Undesc Em Ação**, Florianópolis, v.7, n. 4, p.4, dez. 2013

CAVALCANTE, Alex Costa. **Os Benefícios da Atividade Física Para Saúde da População Idosa**. 2020. 18f. Trabalho de conclusão de curso - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Universidade de Brasília, v.12(5), p. 2 a 3, mar. 2020.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O Processo de Envelhecimento: As Principais Alterações que Acontecem com o Idoso com o Passar dos Anos. Interscienceplace, **Revista Científica Internacional**, v. 1, n. 7, p. 112, Jan/ Mar. 2012.

GATO, Jussara Marília. et al. Saúde Mental e Qualidade de Vida de Pessoas Idosas. **SciELO**, av.enferm, v. 36, n.3, p. 304-3005, out 2018.

MACIEL, Rocha. Atividade Física e Funcionalidade do Idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.4, p.1029-1030, out /dez. 2010.

MAZO, Giovana Z. et al. **Autoestima e Depressão em Idosos Praticantes de Exercício Físico**. 2012. 12f. Trabalho de conclusão de curso - Universidade do Estado de Santa Catarina, Santa Catarina, 2012.

OLIVEIRA, Joana America Santos; RAMOS, Maria Natália Pereira. Conflitos Intergeracionais na Família e Saúde Mental dos Idosos. **Revista Kairós - Gerontologia**, São Paulo, v. 24(1), 213 - 23, 2021.

ROCHA, Leticia Horrane Machado; JUNIOR, Roberto Ferreira Barbosa; SILVA, Wellington Pereira. **Os Benefícios da Prática de Exercício Físico no Tratamento da Depressão**. Rio de Janeiro: Editora Epitaya, 2021.

SALLES, Rádila Fabricia. **Os Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade**. Fundação Educacional de Fernandópolis: Editora Realize, 2016.

SANTOS, Beatriz. **Benefícios Da Prática De Exercício Físico Para Indivíduos Com Depressão E Ansiedade**. 2021. 45f. Trabalho de Conclusão de Curso - Unidade Regional Brasileira De Educação LTDA, Arapiraca - AL, 2021.

SILVA, Genivalda Santos. et al. Impactos da Prática de Exercícios Físicos na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa. **Revista eletrônica acervo saúde**, Cachoeira - BA, v.13, p. 2, fev. 2022.

SOUZA, Maria Aparecida Ciciliano. **Esporte para idosos: Uma abordagem inclusiva**. São José dos Campos: Edições Sesc, 2015.

SOUSA, Daniela Conceição A D. **Atividade Física e Saúde Mental em Pessoas Idosas Institucionalizadas da Beira Interior**. 2018. 89f. Dissertação de Mestrado - Universidade Da Beira Interior, Covilhã, 2018.

TEMPORÃO, José Gomes. Caderno de atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de **Atenção** à Saúde, Departamento de **Atenção Básica** - Brasília: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa, 2006. v. 1.

VEIT, Alessandra; ROSA, Leonardo De Ross. Educação Física e a Intervenção na Saúde Mental. **Caderno pedagógico**, Lajeado, v. 12, n. 1, p. 301-311, 2015. ISSN 1983-0882.

VENÂNCIO, Patrícia Espíndola Mota. et al. **Efeitos do Exercício Físico Sobre os Aspectos Psicomotores em Idosos**. 1 ed. Guarujá - SP : Editora Científica, 2021.

AGRADECIMENTOS

Trilhar uma jornada sempre será um desafio, mais com força e dedicação, perseverança conseguimos vencer os obstáculos, caminhos desafiadores podemos transformar em caminhos de aprendizagem com tudo que vimos e estudamos, trazendo uma bagagem de grandes vivências, que vamos leva pro resto de nossas vidas e sabendo que nossas falhas também será um ponto positivo, que isso possa servir de alinhamento para nossa vivência profissional.

Ao longo da nossa jornada temos muito que conhecer e apreender, proporcionando uma mente aberta para diversos conhecimentos, gratidão a todos nossos professores acadêmicos que passaram em nossa trajetória, levando na nossa referência, nossos conhecimentos familiar imposto no nosso caráter acima de tudo, ser justo, manter o respeito ao próximo, ser fiel ao nossos sonhos e jamais desistir de alcançar metas grandiosas em nossa vida.

Para: Julia: aos meus pais, esposo e filho que me incentivaram a cada momento e não permitiram que eu desistisse. As minhas amigas que fizeram parte dessa etapa decisiva na minha vida, e por juntas concluir essa trajetoria.

Para Maria Eduarda: agradeço a Deus que nos deu todo direcionamento nesse projeto, a meus pais que estão a todo momento dando apoio em todas as situações, gratidão.

Para: Millena: Cristiano Alves, meu esposo, que segue ao meu lado sempre me ajudando e despertando o melhor que existe em mim; a Silvania e Maciano Marques que sempre me apoiaram e formaram o carater que tenho hoje.

Também gostaríamos de agradecer primeiramente a Deus, ao nosso orientador Me. Juan Carlos Freire, pelo suporte e a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da nossa formação, gratidão por tudo.