

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JEOVÁ GABRIEL DA SILVA
JOSUÉ ALISSON DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

RECIFE/2024

JEOVÁ GABRIEL DA SILVA
JOSUÉ ALISSON DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

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

Professor Orientador: Me. Allifer Rosendo Pereira

RECIFE/2024

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

S586e Silva, Jeová Gabriel da.
Exercício físico na saúde mental do idoso / Jeová Gabriel da
Silva, Josué Alisson da Silva. - Recife: Edição do Autor, 2024.
26 p. : il. color.

Orientador(a): Me. Allifer Rosendo Pereira.

Trabalho de conclusão de curso - Centro Universitário Brasileiro –
Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2024.
Inclui bibliografia.

1. Saúde mental. 2. Envelhecimento. 3. Bem-estar. 4. Qualidade
de vida. I. Silva, Josué Alisson da. II. Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA. III. Título.

CDU: 796

JEOVÁ GABRIEL DA SILVA
JOSUÉ ALISSON DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Curso de Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Me. Allifer Rosendo Pereira
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA:_____

AGRADECIMENTOS

JEOVÁ GABRIEL DA SILVA

Primeiramente a Deus, que sempre guiou meus passos, concedendo-me força, sabedoria e serenidade para superar os desafios ao longo deste percurso. À minha família, meu alicerce e minha maior fonte de inspiração. Agradeço pelo apoio incondicional, pela paciência e pelos sacrifícios que fizeram para que eu pudesse alcançar este momento.

Ao meu orientador(a), Aliffer Rosendo e Juan freire. cujas orientações, paciência e dedicação foram fundamentais para a construção deste trabalho. Sua experiência e incentivo foram fontes de motivação nos momentos mais desafiadores.

JOSUÉ ALISSON DA SILVA

Agradeço primeiramente a Deus, e aos professores pela paciência e por incentivar, cuja orientação e dedicação foram fundamentais para a elaboração deste trabalho. Agradeço também aos meus colegas e amigos, pelo apoio e troca de experiências. Por fim, sou grato à minha família, que sempre esteve ao meu lado, incentivando-me em cada etapa dessa jornada.

Dedicamos esse trabalho aos profissionais de Educação Física que lidam com idosos, auxiliando os mesmo a lidarem com o processo de envelhecimento e saúde mental, oportunizando através da atividade física, uma melhor qualidade de vida.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	12
3 REFERENCIAL TEÓRICO	13
3.1 Envelhecimento	13
3.2 Depressão e Ansiedade	14
3.3 Exercício Físico e Saúde mental do idoso	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	29

EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Jeová Gabriel da Silva
Josué Alisson da Silva
Allifer Rosendo Pereira¹

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) caracteriza a saúde mental como um estado de bem-estar psicológico que capacita os indivíduos a enfrentarem os desafios estressantes da vida, a explorarem suas potencialidades, a aprenderem e a se dedicarem ao trabalho, além de contribuírem para o progresso de sua comunidade. Em essência, a saúde mental é um direito humano fundamental, sendo crucial para o crescimento pessoal, comunitário e socioeconômico. Dentre os fatores que influenciam a saúde mental se incluem transtornos e deficiências psicossociais, que podem causar grande sofrimento, limitações funcionais ou propensões a comportamentos autolesivos. Entre os grupos que têm enfrentado desafios na saúde mental, os idosos se destacam, principalmente devido às transformações fisiológicas provocadas pelo envelhecimento, que afetam suas atividades diárias. **Objetivo:** Analisar os impactos da atividade física sobre a ansiedade e a depressão em idosos. **Metodologia:** Revisão de Literatura em bases de dados eletrônicas do Lilacs- (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), com periodicidade de 5 anos, nas línguas portuguesa e inglesa, baseado em artigos que possuam estudos de casos, análises comparativas, estudos qualitativos. **Resultados:** A prática de atividades físicas promove a liberação de endorfinas e serotonina, substâncias que favorecem a sensação de bem-estar, energia e contentamento. Além disso, ela potencia a coordenação motora, a memória e o funcionamento geral do cérebro, resultando em melhorias no desempenho cognitivo e nas habilidades funcionais em pessoas idosas. **Conclusão:** A ausência de diferenças significativas entre os grupos estudados sinaliza a necessidade de promover mais atividades físicas que fortaleçam a musculatura de forma global nas intervenções coletivas direcionadas a idosos.

Palavras-Chave: Saúde Mental, Envelhecimento, Bem-estar, Qualidade de Vida.

¹Mestre em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica pela Universidade Federal de Pernambuco-UFPE. Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: allifer.rosendo@gmail.com.

ABSTRACT

Introduction: The World Health Organization (WHO) characterizes mental health as a state of psychological well-being that enables individuals to cope with life's stressful challenges, explore their potential, learn and engage in work, and contribute to the progress of their community. In essence, mental health is a fundamental human right and is crucial for personal, community and socio-economic growth. Factors that influence mental health include psychosocial disorders and disabilities, which can cause great suffering, functional limitations or propensities for self-injurious behavior. Among the groups that have faced mental health challenges, the elderly stand out, mainly due to the physiological transformations caused by ageing, which affect their daily activities. **Objective:** To analyze the impact of physical activity on anxiety and depression in the elderly. **Methodology:** Literature review in Lilacs (Latin American and Caribbean Health Sciences Literature) and Scielo (*Scientific Electronic Library Online*) electronic databases, with a 5-year periodicity, in Portuguese and English, based on articles with case studies, comparative analyses, qualitative studies. **Results:** Practicing physical activity promotes the release of endorphins and serotonin, substances that promote feelings of well-being, energy and contentment. It also boosts motor coordination, memory and general brain function, resulting in improvements in cognitive performance and functional skills in older people. **Conclusion:** The lack of significant differences between the groups studied indicates the need to promote more physical activities that strengthen the muscles as a whole in collective interventions aimed at the elderly.

Keywords: Mental Health, Ageing, Well-being, Quality of Life.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo diversificado que varia conforme a maneira como cada indivíduo estrutura sua vida, levando em consideração fatores socioculturais, condições de saúde, hereditariedade e influências ambientais. Nos últimos anos, a população idosa no Brasil tem crescido significativamente. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2021, o Brasil contava com 31,2 milhões de idosos, representando 14,7% da população total, o que aumentou as exigências econômicas e sociais.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no seu relatório sobre saúde e envelhecimento, a quantidade de pessoas acima de 60 anos deve aumentar mais rapidamente do que a média global. Até 2050, a quantidade de idosos no mundo deve dobrar, enquanto no Brasil poderá quase triplicar. O envelhecimento da população é um fenômeno que se torna cada vez mais evidente na sociedade contemporânea, impulsionado pelos progressos nas áreas de biomedicina, ciências tecnológicas e comportamentais (IBGE, 2021).

Embora tenham ocorrido muitos avanços, a idade avançada traz várias transformações na vida pessoal de um idoso. Além disso, surgem diversos sintomas físicos e mentais, como a diminuição acentuada da visão, variações no peso, dificuldades de mobilidade e um declínio gradual nas funções cognitivas (Hermann e Lana, 2019).

Apesar de ser um processo natural pelo qual todos irão passar, enfrentar essas mudanças corporais e sociais pode impactar negativamente a saúde mental dos idosos. Um relatório anual sobre o estado da saúde mental global, elaborado pela organização de pesquisa sem fins lucrativos *Sapien Labs* em 2023, indicou que o Brasil ocupa o terceiro lugar entre os países com os piores índices nessa área, ficando atrás apenas do Reino Unido e da África do Sul (Sapiens, 2023).

A situação se agrava, uma vez que a oportunidade de acesso à rede de cuidados é limitada na maioria dos países. Em certos locais, menos de 10% das pessoas que enfrentam a depressão recebem assistência adequada. Essas informações têm gerado uma crescente demanda por atenção e esforços de gestores, pesquisadores e profissionais de saúde para desenvolver iniciativas que enfrentem esse problema e promovam o bem-estar da população (Nascimento et al., 2021).

Além disso, com o rápido aumento da população idosa e as vulnerabilidades que surgem nessa fase da vida, esta faixa etária é identificada como um grupo particularmente suscetível à depressão. Assim, a participação em programas de exercícios físicos, onde os idosos se envolvem em atividades que promovem força, flexibilidade, agilidade, resistência aeróbica e coordenação, é essencial para a realização de suas atividades cotidianas, reduzindo a probabilidade de desenvolver doenças que possam resultar em dependência. A média de idade em que se inicia o transtorno depressivo maior é de 40 anos, com 50% dos pacientes começando entre 20 e 50 anos. Esse transtorno também pode se manifestar durante a infância ou na terceira idade (Dinard *et al.*, 2023).

Dados epidemiológicos recentes indicam uma possível elevação da incidência entre indivíduos com menos de 20 anos, possivelmente relacionada ao aumento do consumo de álcool e drogas nessa faixa etária. Os sintomas de insônia, tensão, angústia, irritabilidade e dificuldade de concentração, além de manifestações físicas como taquicardia, tontura, dores de cabeça, dores musculares, formigamento e sudorese, são bastante comuns. Para diagnosticar uma síndrome de ansiedade, é essencial avaliar a gravidade desses sintomas e o impacto que causam na vida do indivíduo. A ansiedade entre os idosos está frequentemente ligada às limitações que enfrentam na fase da velhice, muitas vezes percebidas como ameaçadoras. Aqueles que experimentam altos níveis de ansiedade tendem a antecipar suas incapacidades e a questionar suas competências intelectuais (Silva *et al.*, 2018)

Indivíduos com elevados níveis de ansiedade tendem a prever sua incapacidade e a duvidar de suas competências cognitivas. Essas visões negativas afetam a atenção seletiva e a maneira como as informações são armazenadas na memória, dificultando a compreensão e o raciocínio. Essa dificuldade pode ser crucial em um momento da vida que determina a boa saúde mental ou sua deterioração. Entre os transtornos mentais que mais ocorrem na terceira idade, a depressão se destaca. De fato, os idosos são os que mais enfrentam casos de depressão no Brasil, conforme apontou a Pesquisa Nacional de Saúde realizada em 2019 (Oms, 2018).

Um levantamento realizado na região nordeste do Brasil constatou que pessoas entre 60 e 79 anos com determinados transtornos apresentavam um estilo de vida sedentário. Isso levanta a questão sobre a possível contribuição das atividades físicas para o tratamento dessas condições.

O sedentarismo é considerado um dos principais fatores de risco para diversas doenças, destacando-se as cardiovasculares, que são a principal causa de óbitos no país, especialmente entre a população idosa. Assim, o sedentarismo é definido como a ausência ou escassez de prática de exercícios físicos, caracterizando-se pelo não cumprimento de 30 minutos de atividade moderada ao longo da semana falta de atividade física compromete a capacidade de realizar tarefas diárias e rotineiras, resultando em menor mobilidade e equilíbrio funcional entre idosos que não se exercitam, em comparação aos que mantêm um estilo de vida ativo (Ministério da Saúde, 2016).

Isso ocorre porque um estilo de vida sedentário resulta em vários efeitos adversos nos sistemas do corpo, incluindo o sistema nervoso central e o sistema musculoesquelético. Esses efeitos se somam às alterações fisiológicas provocadas pelo processo de envelhecimento, contribuindo para consequências prejudiciais, como a perda de autonomia e o óbito (Andrea tini *et al.*, 2018). Assim, este estudo tem como finalidade evidenciar o impacto da atividade física na saúde mental de pessoas idosas.

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa foi elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos foram os mesmos (Gil, 2023).

Como coleta de dados utilizou-se as seguintes bases eletrônicas do Lilacs- (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), com periodicidade de 5 anos, nas línguas portuguesa e inglesa, baseado em artigos que possuam estudos de casos, análises comparativas, estudos qualitativos. Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: idoso, saúde mental, atividade física, ansiedade e depressão e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: *AND* e *OR*.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos atemporais; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Envelhecimento

O envelhecimento da população é um fenômeno universal, caracterizado exponencialmente nos países desenvolvidos e de forma crescente nos países em desenvolvimento. O Brasil vem passando por uma mudança significativa em seu perfil populacional. Conforme dados da Organização das Nações Unidas para 2022, a ONU, atualmente já são aproximadamente 13,9% ou 1,1 bilhão de pessoas na faixa etária considerada "terceira idade" no mundo, acima de sessenta anos (Oms, 2018).

A complexidade do envelhecimento envolve uma série de variáveis, como é o caso da genética, o estilo de vida da pessoa, se há casos de doenças crônicas etc. Dessa forma, a velhice leva a um decréscimo das atividades naturais do corpo humano, progressivamente e de forma irreversível, contudo, seus efeitos serão mais ou menos agressivos dependendo do estilo de vida e do meio em que o indivíduo está inserido. Como levamos a vida diz muito sobre como será no final dela (Dinardi *et al.*, 2023).

Como é citado em Hermann e Lana (2019), o envelhecer é um ato natural do corpo humano, assim como as rugas e a falta de mobilidade evidenciam as mudanças fisiológicas do corpo, mostrando o avanço da idade. Assim sendo, há uma série de reduções nas funções orgânicas e sociais dos idosos, e ações simples como subir uma escada pode se tornar algo extremamente dificultoso. Seja pela falta de locomoção, falta de flexibilidade, doenças no geral, todas as alterações apresentadas podem culminar em redução da produtividade no meio social, mental e físico.

O processo de envelhecimento não pode ser considerado um sinônimo para doença ou inatividade. Mas visto como algo natural e progressivo, que pode ser um processo de experiência bem-sucedida e ativa da vida de uma pessoa. Ao mesmo tempo em que a sociedade envelhece, ela também espera qualidade de vida (Silva, *et al.*, 2018).

Para os autores Mendonça (2018), quando se tem o conceito de saúde e qualidade de vida, é visto o quão abrangente é esse leque, pois não é possível definir saúde apenas como a ausência de uma enfermidade. É devido associar a saúde ao bem-estar no geral, seja ele físico ou mental e não apenas a estar ou não doente.

Em razão a menos atividade durante o processo de envelhecimento que há

uma perda gradativa na capacidade funcional, assim como a prática da atividade



física, que é de extrema importância para se manter ativo durante esse processo.

Quando se inicia o sedentarismo nessa idade, existe também uma diminuição da qualidade de vida, tal como uma limitação da capacidade funcional do indivíduo. Se formos enumerar todas as alterações que acontecem no corpo de um idoso, devemos salientar, em primeiro lugar, as alterações no músculo e esqueleto (Silva *et al.*, 2018). Em torno dos sessenta anos é observada uma diminuição da força máxima muscular entre trinta e quarenta por cento. Com isso, há um decréscimo no tamanho das fibras musculares, o que resulta em uma perda visível da massa muscular e uma diminuição da força muscular máxima. Por isso o trabalho com força é tão necessário nesse período da vida. (Nascimento, 2021).

Não obstante, um dos aspectos mais relevantes para o envelhecimento é a perda de massa muscular, o que causa uma fragilidade no corpo do idoso e o faz muito mais vulnerável a outras intempéries, como uma queda ou quebra de ossos. Dessa forma, quando se preserva a massa muscular, há uma probabilidade menor de haver acidentes com idosos, pois os ossos estarão protegidos pela musculatura, o que melhora significativamente a qualidade de vida deles. É observado que o condicionamento físico para um idoso contribui fundamentalmente para que haja uma autonomia, independência e maior flexibilidade em seu corpo, o que auxilia tanto nos afazeres em que tem que desempenhar sozinho como na qualidade de vida (Silva *et al.*, 2018).

3.2 Depressão e Ansiedade

De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS (2018), a depressão representa um grande desafio de saúde pública global, pois é vista como um transtorno mental habitual resultante de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos, definida por tristeza, perda de interesse ou alegria, culpa ou baixa autoestima, problemas para dormir ou comer, cansaço e dificuldade de concentração (Oms, 2018).

Tem o potencial de limitar e/ou reduzir as habilidades de uma pessoa, as relações sociais e a capacidade de lidar com as tarefas cotidianas, que em sua forma mais grave podem levar ao suicídio. A depressão já é conhecida como o grande mal do século, é uma patologia mental comum caracterizada pela tristeza, falta de interesse em participar de atividades sociais nas quais busca prazer, evidenciando a presença de culpa e baixa autoestima. Visto isso, em relação ainda aos transtornos mentais, os transtornos de ansiedade, por exemplo, são considerados transtornos mentais leves, mas que interferem na vida emocional de forma significativa (Andrea tini *et al.*, 2018).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM – 5, 2018) por transtornos de ansiedade entendem-se como sintomas de medo e ansiedade excessivos, essas duas características incluem pensamentos de perigo, preocupação com o futuro, comportamentos de fuga e/ou esquiva e diversas outras perturbações mentais, sendo que, cada característica pode significar um transtorno de ansiedade específico, provocando sofrimento excessivo (Nascimento *et al.* ,2018)

3.3 Exercício Físico e Saúde mental do idoso

O exercício físico é uma ferramenta fundamental para que se tenha um aumento significativo da melhoria de vida de alguém na terceira idade, pois suas capacidades físicas são treinadas e estimuladas, a fim de tornar o dia a dia mais fácil e dinâmico para o ser humano. Dessa maneira, focou-se na atividade física que exige força, pois com ela há um aumento observável na musculatura do idoso (Dinard, *et al.*, 2023).

De acordo com Rocha *et al.*, (2018) o treinamento de força se tornou uma das formas mais populares para o desenvolvimento da aptidão física, melhorando condicional e, para os idosos, no auxílio da obtenção de massa magra. Esse último fato é importante, pois com o avanço da idade, também diminui a concentração muscular, o que faz com que o indivíduo perca massa e desproteja os ossos.

Há várias definições de Força, dependendo do autor observado. O conceito de Força é definido como a capacidade que um indivíduo tem de exercer tensão muscular contra uma resistência. (Nascimento, 2021).

Quando é iniciado o processo de prática da atividade física é necessário começar com um treinamento de fácil execução, principalmente por estar sendo direcionado aos idosos, que possuem mais dificuldade no desempenho das atividades. Primeiro, há de se colocar uma carga baixa e à medida que os exercícios vão ficando mais exigentes, a carga vai aumentando de força contínua e gradativa. Dessa forma, diminui a probabilidade de haver uma lesão muscular ao idoso (Kuster *et al.*, 2021)

Dentro do treinamento físico também há a especificidade, que é quando diferentes cargas exercem diferentes forças e em músculos dispares. Um exemplo disso é quando se coloca um peso menor em um indivíduo da terceira idade que tem dificuldade de locomoção. A partir do momento que a atividade física começa a ter um resultado satisfatório, o profissional de Educação Física irá ver a necessidade ou não de aumentar a sobrecarga. O gênero, biótipo, tipologia da fibra muscular, genótipo também mantêm grande influência quando se vai passar uma atividade física a essa faixa etária (Mendonça, *et al.*, 2018).

Após doze semanas de treinamento de força é notado um aumento na produção de força máxima em idosos, o que mostra que a submissão dos indivíduos nessa faixa etária ao treinamento de força regular e sistemática melhora o condicionamento físico. Em outras palavras, para um idoso com dificuldade de segurar algo em seu dia a dia que tenha peso já fica mais fácil. A intenção das Atividades físicas é melhorar a qualidade no desempenho de tarefas cotidianas (Nascimento, 2021).

Para que o idoso mantenha uma boa qualidade de vida é preciso a prática de atividades físicas regulares, com todo o cuidado necessário para que não haja acidentes ou lesões. Logo, há em diversos pontos da literatura apontando que a atividade física para os idosos é de suma importância para uma qualidade de vida adequada, uma maior autonomia e realização de tarefas cotidianas em um melhor desempenho (Bulcão, *et al.*, 2021).

Além da melhora na força e do equilíbrio, é notado também um avanço significativo na coordenação motora dos indivíduos, assim como um processo de envelhecimento mais retardatário. Também é notado uma melhora no que diz respeito à prevenção e retardamento de doenças crônico-degenerativas, como é o caso da osteoporose e osteoartrite (Mendonça, *et al.*, 2018).

A atividade física traz inúmeros benefícios para a vida dos idosos, sendo as mais importantes: a resistência, a elevação da mobilidade nas articulações e no mover, uma maior velocidade ao caminhar, diminuição do cansaço físico, entre outros no que diz respeito ao exercício da força, nota-se uma melhora significativa na mobilidade, pois quando o idoso tem a musculatura adequada, automaticamente se torna mais suscetível a uma melhora no mover (Bulcão *et al.*, 2021).

Para que se inicie uma atividade física, o idoso necessita de um acompanhamento especial, onde o professor avaliará seu condicionamento físico e o colocar em um exercício que esteja de acordo com o que o indivíduo precise. As atividades mais comuns para se iniciar são aquelas de pouco impacto, como é o caso da caminhada, das atividades aquáticas (como a hidroginástica), dança, Musculação, alongamento etc. (Nascimento, 2021).

Entretanto, os exercícios de força também têm extrema relevância na melhora do condicionamento físico do idoso, pois trabalha a musculatura que está sendo perdida devido à idade. Os músculos são necessários para proteger os ossos que nesta idade estão mais frágeis e precisam de um cuidado especial (Mendonça *et al*, 2018).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a prática de atividades físicas regulares auxilia em diversos aspectos da vida, como uma melhora na atividade motora, controle do peso, aumento da mobilidade, melhora no equilíbrio (o que evita quedas) e na área cardiovascular, assim como uma redução no estresse.

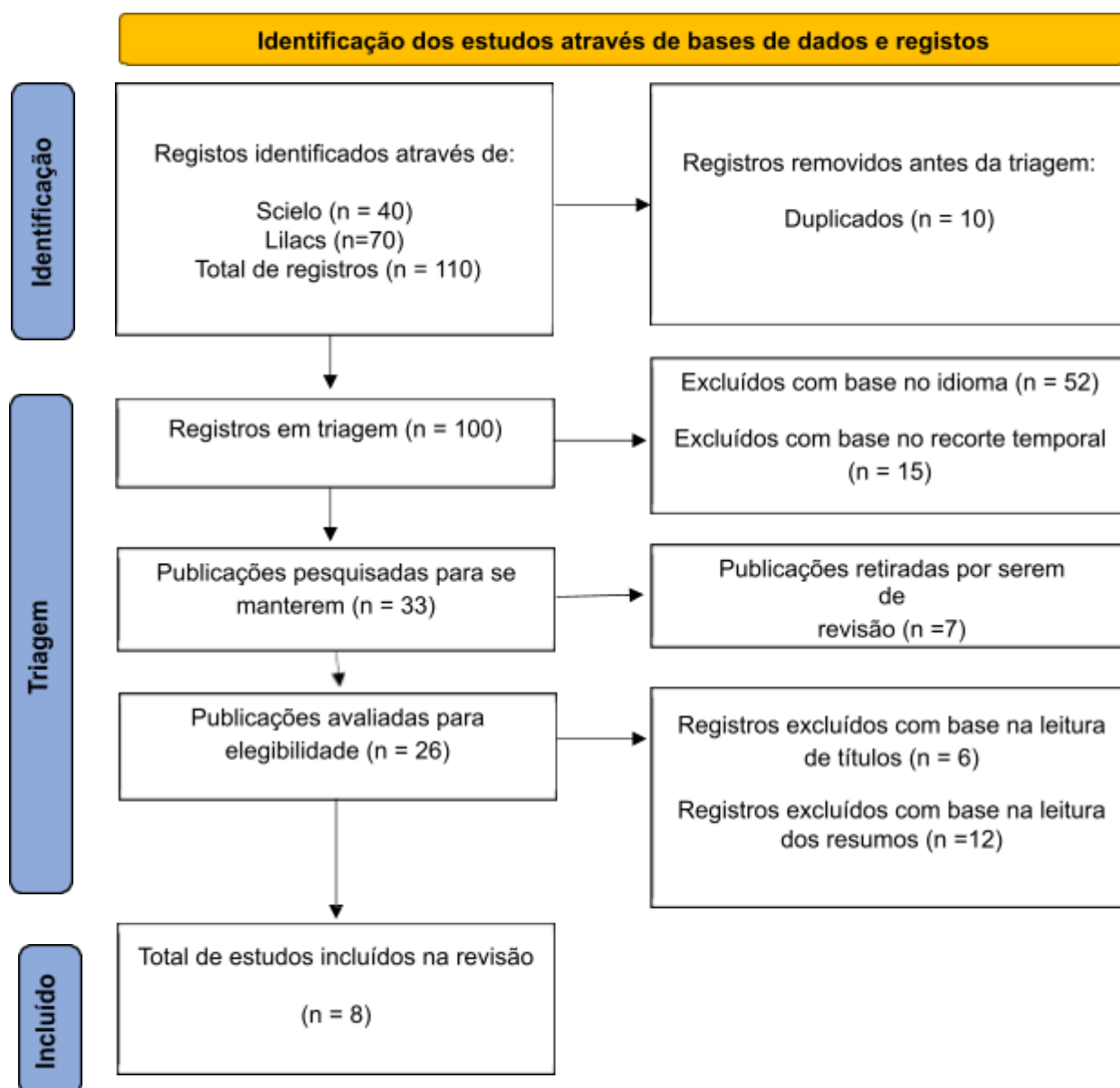
O exercício regular da musculação aumenta a força muscular e o desempenho físico, contribuindo de forma vital para alívio de dores, como no caso da artrite. Os treinos devem ser bem elaborados e respeitando os limites de cada pessoa, por isso devem ser sempre feitos sob supervisão de um profissional da área (Nascimento, 2021).

É de extrema importância ter profissionais capacitados para orientar os idosos, pois a prática errônea de uma atividade pode ocasionar lesões permanentes nessa faixa etária tão fragilizada. É imprescindível lembrar que os idosos não estão em suas capacidades físicas máximas e muitos deles estão com a saúde debilitada pela velhice, logo é preciso um cuidado a mais quando se coloca exercícios de força para essa população em específica (Mendonça, *et al*, 2018).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do que foi pesquisado, o fluxograma abaixo se refere ao resultado dos estudos encontrados.

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos



Fonte: Autores (2024)

Abaixo segue a tabela de resultados encontrados no levantamento realizado através da elegibilidade dos critérios de inclusão e exclusão.

Tabela 1: Resultados encontrados nos levantamentos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Ladeira, et al., 2019	Analisar as relações entre os fatores de motivação e a duração e frequência da prática de atividade física.	Pesquisa transversal e observacional,	79 idosos de ambos os sexos	Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, e o Inventário de Motivação para o Exercício-2 (EMI-2). Os dados foram analisados pelos testes Kolmogorov-Smirnov e pela correlação de Sperman ($p < 0.05$).	Verificou-se as seguintes correlações significativas ($p < 0,05$) entre os fatores de motivação para a prática de atividade física e a duração e frequência da prática de atividade física: dias de caminhada com prevenção de doenças ($r = -0,26$), controle do estresse ($r = -0,27$), afiliação ($r = -0,30$), reabilitação da saúde ($r = -0,23$) e reconhecimento social ($r = -0,23$); minutos de caminhada por semana com controle do estresse ($r = -0,27$) e afiliação ($r = -0,32$); minutos de atividades moderadas por semana com condição física ($r = 0,25$). Tais achados parecem

					indicar que quanto mais os idosos praticam exercício para prevenir doenças, controlar o estresse, se afiliar, reabilitar a saúde e serem reconhecidos socialmente, menos realizam atividade leves.
Azevedo , <i>et al.</i> , 2024	verificar se há relação entre os níveis de atividade física e a indicação de risco associado para depressão, ansiedade e estresse em adultos e idosos durante um período da pandemia da COVID-19 no Brasil.	Estudo transversal,	1044 homens e mulheres, com idade entre 18 e 75 anos, de todo território nacional.	Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e nível de atividade física - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A análise estatística foi realizada por meio do teste Qui-Quadrado com nível de significância de 5% e análise de correspondência múltipla.	A análise estatística foi realizada por meio do teste Qui-Quadrado com nível de significância de 5% e análise de correspondência múltipla. Participaram 1044 homens e mulheres, com idade entre 18 e 75 anos, de todo território nacional. Entre os participantes, 48,0%, 35,9% e 61,1% apresentaram indicação de risco associado para depressão, ansiedade e estresse, respectivamente. Os participantes adultos 93,4%, do gênero feminino 66,8%, nível de escolaridade

					até o ensino superior 54,2% e solteiros 57,5%, bem como os com nível baixo de atividade física 36,1% e que relataram piora na prática durante a pandemia 53,9% apresentaram maior indicação de risco para depressão, ansiedade e estresse ($p<0,05$).
Dos santos <i>et al.</i> , 2022	Estratificar o risco de vulnerabilidade em mulheres idosas praticantes de atividades físicas, quando comparadas a mulheres idosas sedentárias.	Estudo transversal,	105 mulheres idosas, residentes na comunidade, na cidade de Porto Alegre. Elas foram divididas em dois grupos: 42 em grupo controle (GC) (sedentárias), e 63 em grupo treino (GT) (incluídas em programas de treinamento físico).	Teste Anova One-Way, com o post-hoc de Tukey.	Ambos os grupos apresentaram homogeneidade e quanto à idade, peso e estatura. Quanto à estratificação do risco de vulnerabilidade e clínico funcional, houve diferença estatisticamente significativa, favorável ao GT ($p=0,021$). 52% de GC apresentou baixa vulnerabilidade, contra 70% de GT. Ainda 38% de GC e 24% de GT apresentaram nível aumentado de vulnerabilidade. Por final, 9,5% de GC apresentou alto

					risco, contra 3% de GT. Conclusão: Sugere-se que estar inserido em um programa de treinamento físico regular é fator protetivo para a vulnerabilidade e clínico-funcional, diminuindo a chance de vulnerabilidade e em um terço, quando comparado a indivíduos sedentários.
Rocha <i>et al.</i> , 2022	Analisar a influência da AF e AFF em diferentes domínios da QV, em indivíduos com idades entre os 65 e 95 anos.	Amostra	77 homens e 155 mulheres	International Physical Activity Questionnaire – IPAQ e a avaliação da qualidade de vida através do Short Form Health Survey (SF-12).	Na amostra, a presença de maiores níveis de força inferior e de uma melhor aptidão cardiorrespiratória relacionaram-se com uma melhor QV. Em ambos os gêneros, a prática de AF traduziu-se na melhoria de várias dimensões da QV, nomeadamente : função física, funcionamento físico, dor corporal, saúde emocional, vitalidade e socialização. A prática de AF influenciou ainda a saúde mental ($p=0.013$), mas apenas no

					gênero feminino. Conclusão: A prática de AF e uma melhor AFF contribui para o aumento da qualidade de vida deste segmento etário, tanto nos domínios físicos como mentais, mas particularment e nos primeiros.
Delani <i>et al.</i>, 2024	Mensurar a importância da prática de atividade física e a sua influência na qualidade de vida diária de pessoas idosas praticantes de atividades físicas.	estudo piloto de caráter exploratório	09 idosas com idades entre 60 a 80 anos	Questões do WHOQOL-bref e índice de Barthel	a prática de exercícios planejados e orientados de maneira correta possibilita melhoras visíveis em diversos aspectos que norteiam as experiências da vida quotidiana das idosas, de maneira que as mesmas sejam independentes, interativas e possuam um bem-estar físico e mental capazes de realizarem as suas atividades diárias de forma satisfatória, e que possa possibilitar uma diminuição da taxa de mortalidade e, por

					consequente, aumento da longevidade.
Seguro <i>et al.</i> , 2024	Avaliar os efeitos de um programa de exercícios físicos na qualidade de vida de idosos	Estudo semi-experimenta l, de natureza quantitativa,	23 idosos	Questionário SF- 36	Os domínios de aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental mantiveram escores iguais ou menores entre os períodos pré e pós-intervenção. As médias nos domínios foram: capacidade funcional (45,4 a 68,5), aspectos físicos (54,3 a 71,2), dor (64,5 a 70,6), estado geral de saúde (65,0 a 55,8), vitalidade (64,7 a 69,3), aspectos sociais (70,9 a 80,1), aspectos emocionais (66,8 a 77,3) e saúde mental (72,6 a 73,2).
Cardoso <i>et al.</i> , 2022	Identificar e comparar a presença de ansiedade e depressão em idosos segundo a realização o de exercício físico regular.	Estudo quantitativo, analítico e transversa	23 idosos no grupo exercício e 40 no grupo controle. Houve predominância do sexo feminino, entre 60 e 69 anos, brancos, aposentados		Os escores de ansiedade e depressão foram superiores no grupo controle (média=7,47 e 7,65, respectivamente) e comparados ao grupo exercício (média=5,43 e

			ou pensionistas, residentes com acompanhantes e com ensino fundamental incompleto para ambos os grupos		4,17, respectivamente), com diferença estatisticamente significativa). A realização de exercício físico regular pode auxiliar na prevenção de sintomas de ansiedade e depressão em idosos
Hernandez et al., 2019	Investigar a relação entre o exercício físico regular e a depressão em indivíduos idosos	Amostra	160 pessoas de 60 a 85 anos de idade, sendo 84 praticantes de tipos variados de atividades físicas regulares e 76 sedentários.	Escala de Depressão para Idosos, constituída pelas dimensões cognitiva-afetiva e somática-motora.	A idade dos praticantes variou de 61 a 85 anos ($M = 70$ anos; $DP = 6$ anos). Os sedentários eram 76 (47,5%), sendo 44 mulheres e 32 homens com idades entre 60 e 82 anos ($M = 70,9$; $DP = 6,06$). As atividades físicas praticadas pelos idosos eram: ginástica ($n = 30$), dança ($n = 12$), musculação ($n = 4$), natação ($n = 6$), yoga ($n = 2$), tai chi chuan ($n = 2$), ciclismo ($n = 4$), caminhada ($n = 12$), pilates ($n = 8$) e RPG ($n = 4$). O tempo de prática dessas atividades físicas regulares variou de dois

					a 780 meses ($M = 7$ anos e meio; $DP = 12$ anos), com uma frequência média de três vezes por semana. O efeito identificado entre as variáveis investigadas mostrou-se muito forte, os dados obtidos corroboraram a expectativa inicial e apontaram para a importância da atividade física como fator que pode interferir ativa e positivamente na promoção da saúde mental das pessoas e, nesse caso, a população de pessoas idosas.
--	--	--	--	--	--

Fonte: Autores (2024)

4 DISCUSSÃO

Após as pesquisas realizadas, chegou-se a um número de oito (8) estudos que foram a base para discussão dessa pesquisa.

Em Ladeira *et al.*, (2019), os autores analisaram a conexão entre motivação e a regularidade e a duração da prática de exercícios físicos. A pesquisa, de caráter transversal e observacional, incluiu 79 idosos de ambos os sexos que se exercitam em academias destinadas à terceira idade. Foram utilizados um questionário sociodemográfico, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na sua versão curta, e o Inventário de Motivação para o Exercício-2 (EMI-2). Os dados foram avaliados utilizando os testes de Kolmogorov-Smirnov e a correlação de Spearman ($p < 0,05$). Verificou-se as seguintes correlações significativas ($p < 0,05$) entre os fatores de motivação para a prática de atividade física e a duração e frequência da prática de atividade física: dias de caminhada com prevenção de doenças ($r = -0,26$), controle do estresse ($r = -0,27$), afiliação ($r = -0,30$), reabilitação da saúde ($r = -0,23$) e reconhecimento social ($r = -0,23$); minutos de caminhada por semana com controle do estresse ($r = -0,27$) e afiliação ($r = -0,32$); minutos de atividades moderadas por semana com condição física ($r = 0,25$). Tais achados parecem indicar que quanto mais os idosos praticam exercício para prevenir doenças, controlar o estresse, se afiliar, reabilitar a saúde e serem reconhecidos socialmente, menos realizam atividade leves

Em Rocha *et al.*, (2022) foi examinada a relação entre AF e AFF em diferentes aspectos da QV em indivíduos entre 65 e 95 anos, a partir de uma pesquisa que incluiu 77 homens e 155 mulheres (com média de $75,89 \pm 7,61$ anos). Na amostra, o aumento da força nas extremidades inferiores e uma melhor aptidão cardiorrespiratória estavam ligados a uma QV superior. Para ambos os gêneros, a prática de AF resultou em melhorias em várias áreas da QV, como função física, desempenho físico, dor corporal, saúde emocional, vitalidade e interações sociais. A AF também demonstrou ter um efeito positivo na saúde mental ($p = 0,013$), mas apenas para as mulheres. Conclusão: A prática de AF e o aumento da AFF contribuem para a melhoria da qualidade de vida deste grupo etário, tanto nas dimensões físicas quanto nas mentais, com maior impacto nas primeiras.

Diante disso, para Dos Santos et al., (2022). Teve como estudo transversal, com o objetivo estratificar o risco de vulnerabilidade em mulheres idosas praticantes de atividades físicas, quando comparadas a mulheres idosas sedentárias. Onde houve Teste Anova One- Way, com o post-hoc de Token. Com 105 mulheres idosas, residentes na comunidade, na cidade de Porto Alegre. Elas foram divididas em dois grupos: 42 em grupo controle (GC) (sedentárias), e 63 em grupo treino (GT) (incluídas em programas de treinamento físico). Ambos os grupos apresentaram homogeneidade quanto à idade, peso e estatura. Quanto à estratificação do risco de vulnerabilidade clínico funcional, houve diferença estatisticamente significativa, favorável ao GT ($p=0,021$). 52% de GC apresentou baixa vulnerabilidade, contra 70% de GT. Ainda 38% de GC e 24% de GT apresentaram nível aumentado de vulnerabilidade. Por final, 9,5% de GC apresentou alto risco, contra 3% de GT. O resultado sugere-se que estar inserido em um programa de treinamento físico regular é fator protetivo para a vulnerabilidade clínico-funcional, diminuindo a chance de vulnerabilidade em um terço, quando comparado a indivíduos sedentários.

Reiterando essa questão Seguro *et al.*, (2024) Avaliar os efeitos de um programa de exercícios físicos na qualidade de vida de idosos Estudo semi-experimental, de natureza quantitativa com 23 idosos onde fizeram um Questionário SF-36 Os domínios de aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental mantiveram escores iguais ou menores entre os períodos pré e pós-intervenção. As médias nos domínios foram: capacidade funcional (45,4 a 68,5), aspectos físicos (54,3 a 71,2), dor (64,5 a 70,6), estado geral de saúde (65,0 a 55,8), vitalidade (64,7 a 69,3), aspectos sociais (70,9 a 80,1), aspectos emocionais (66,8 a 77,3) e saúde mental (72,6 a 73,2).

Azevedo *et al.*, (2023) também investigaram a conexão entre os níveis de atividade física e a prevalência de riscos relacionados à depressão, ansiedade e estresse em adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19 no Brasil, em estudo transversal sobre atividade física antes e durante a pandemia, condições de saúde, avaliação da saúde mental - utilizando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse Estudo transversal, com uma população de 1044 homens e mulheres, com idade entre 18 e 75 anos, de todo território nacional. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse

(DASS-21) e nível de atividade física - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A análise estatística foi realizada por meio do teste Qui-Quadrado com nível de significância de 5% e análise de correspondência múltipla. A análise estatística foi realizada por meio do teste Qui-Quadrado com nível de significância de 5% e análise de correspondência múltipla. Participaram 1044 homens e mulheres, com idade entre 18 e 75 anos, de todo território nacional. Entre os participantes, 48,0%, 35,9% e 61,1% apresentaram indicação de risco associado para depressão, ansiedade e estresse, respectivamente. Os participantes adultos 93,4%, do gênero feminino 66,8%, nível de escolaridade até o ensino superior 54,2% e solteiros 57,5%, bem como os com nível baixo de atividade física 36,1% e que relataram piora na prática durante a pandemia 53,9% apresentaram maior indicação de risco para depressão, ansiedade e estresse ($p < 0,05$).

Cardozo *et al.*, (2021) analisaram e compararam a presença de ansiedade e depressão em idosos que se exercitam regularmente. No total, 23 idosos que praticavam atividade física e 40 que não o faziam participaram do estudo. A maioria dos respondentes era do sexo feminino, tinha entre 60 e 69 anos, era branca, estava aposentada ou recebia pensão, morava acompanhada e tinha o ensino fundamental incompleto em ambos os grupos. Os índices de ansiedade e depressão foram significativamente mais altos no grupo controle, com médias de 7,47 e 7,65, respectivamente, em contraste com o grupo que se exercitava, cujas médias foram de 5,43 e 4,17, mostrando diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$). Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos pode ajudar a diminuir os sintomas de ansiedade e depressão entre os idosos.

Segundo Hernandez *et al.*, (2019) com o passar dos anos, características como a capacidade aeróbica, a força dos músculos, a flexibilidade, o equilíbrio, o tempo de reação e movimento, além da agilidade e coordenação, tendem a sofrer um declínio gradual. Essa diminuição pode causar várias dificuldades na execução das tarefas cotidianas e afetar a autonomia funcional na população idosa. Muitos idosos frequentemente relatam sentir-se inúteis, ansiosos, frustrados, mal-humorados, irritados e, em alguns casos, até em depressão. Em contrapartida, a implementação de uma rotina de exercícios físicos pode trazer benefícios expressivos para a saúde mental e física dos mais velhos. A pesquisa realizada investigou a relação entre a prática regular de atividades físicas e a depressão em indivíduos idosos. Ao todo, 160

pessoas, com idades variando de 60 a 85 anos, participaram do estudo, sendo 84 delas ativas em diversas modalidades de exercício e 76 consideradas sedentárias. Para avaliar a depressão, usou-se a Escala de Depressão para Idosos, que abrange aspectos cognitivos, afetivos, assim como somáticos e motores. Os resultados revelaram que os idosos sedentários apresentavam níveis médios de depressão mais altos em todas as dimensões, se comparados àqueles que se mantinham ativos. A discussão traz teorias neurofisiológicas e psicossociais que tentam esclarecer os impactos positivos da atividade física regular na melhoria do estado emocional da população idosa.

Delani *et al.*, (2024) Mensurar a importância da prática de atividade física e a sua influência na qualidade de vida diária de pessoas idosas praticantes de atividades físicas. estudo piloto de caráter exploratório, com 9 idosos com idade entre 60 e 80 anos, Questões do WHOQOL-bref e índice de Barthel, teve como resultado exercícios planejados e orientados de maneira correta possibilita melhoras visíveis em diversos aspectos que norteiam as experiências da vida quotidiana das idosas, de maneira que as mesmas sejam independentes, interativas e possuam um bem-estar físico e mental capazes de realizarem as suas atividades diárias de forma satisfatória, e que possa possibilitar uma diminuição da taxa de mortalidade e, por conseguinte, aumento da longevidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As investigações revelaram os benefícios e efeitos dos exercícios físicos na saúde mental dos idosos. A prática de exercícios físicos está ligada a uma redução significativa nos níveis de transtornos mentais entre eles, com resultado evidente na preservação da autonomia funcional e na melhoria da aptidão física, além beneficiar na prevenção e manejo de doenças crônicas.

Contudo, a pesquisa identificou uma escassez de estudos atualizados sobre a conexão entre a depressão e os benefícios da atividade física em idosos, sugerindo a necessidade de mais investigações nessa área. Para aprofundar o entendimento sobre como a prática de exercícios pode auxiliar na saúde mental dos idosos.

Tais estudos são essenciais para validar o exercício físico como uma terapia complementar acessível, especialmente em um cenário em que a saúde mental dos idosos se torna uma preocupação crescente na sociedade contemporânea e requer atenção adequada.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Milton José de; COSTA, Gabriel Peinado; ANDRELLA, João Luiz; LIZZI, Elisângela Aparecida da Silva; TRAPÉ, Átila Alexandre. Atividade física, depressão, ansiedade e estresse em adultos e idosos na pandemia COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 2024. Disponível em: <https://rbafs.org...> Acesso em: 21 out. 2024.

BULÇÃO, et al. INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO EQUILÍBRIO EM IDOSOS. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Socio gerontologia, v. 25, n. 19, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/>. Acesso em: 21 out de 2024

CARDOSO, M. R. R.; LOPES, G. de S.; SILVA, B. F.; DUARTE, J. M. G.; NICOLUSSI, A. C. Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**. 2022. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs>. Acesso em: 21 out. 2024.

DINARDI, et al. Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática. *Revista brasileira de ciência e movimento*, v. 30, n. 1, 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/11486>. Acesso em: 03 out de 2023.

DOS SANTOS, Luana Braga et al. A atividade física como fator preponderante para saúde mental. **Anais da Mostra Científica da FESV**. 2022. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos>. Acesso em 21 out 2024.

FLECK, Steven J., KRAEMER, William J.; tradução: Jeri Luís Ribeiro, Regina Machado Garcez; *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. 4. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2017.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; DA CUNHA VOSER, Rogério. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 3, p. 718-734, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article>. Acesso em 21 out 2024.

LADEIRA, A. P., GIACOMIN, L. L., FREIRE, G. L. M., NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. DO, & OLIVEIRA, D. V. DE. A motivação está associada à duração e frequência da prática de atividade física em idosos?.2019. **Psicologia Revista**, <https://doi.org/10.23925/2594-3871...> Acesso em 21 out 2024.

MENDONÇA, Luísa et al. **A avaliação inicial da aptidão física em contexto escolar. Didática da educação física: Perspectivas, interrogações e alternativas**, p. 53-60, 2018. Disponível em: <https://scholar.google.com.br>. Acesso em 16 nov 2024.

NASCIMENTO, Cássio Ferreira. Os benefícios da atividade física para a terceira idade. Monografia. UNOPAR. Paranaíba- Curitiba, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/handle/123456789/37564>. Acesso em: 03 out de 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. 2018.

ROCHA, J., TEIXEIRA, A., SOARES, J., AIRES, A.. Qualidade de vida de idosos: efeito da atividade física e da aptidão física funcional. **Saglik**. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25279/sak.1137380>

SEGURO, Gleyckele Gomes et al. Efeitos de um programa de exercícios físicos na qualidade de vida de idosos. **Observatório de la economía latinoamericana**, 2024. Disponível: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com> Acesso em 21out 2024

QUEIROZ, G. V. R. de; QUEIROZ, T. Y. F. dos R.; SOUZA, N. O. de; NOGUEIRA, M. de M.; SANTO, R. L. M.; SILVA, Y. G. da; PEREIRA, F. G.; SOUZA, C. do S. P. de. A relevância das atividades físicas como instrumento para saúde mental dos idosos: um relato de experiência.. **Brazilian Journal of Health Review**,, 2020. Disponível em: 10.34119/bjhrv3n6-107. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php>. Acesso em: 21out. 2024.