

IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS

Jéssica Adriana de Oliveira Macedo Trajano ¹

Priscilla Olímpia Pereira Cavalcante ²

Camila Nunes Seixas ³

Maria Luísa de Almeida Nunes ⁴

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma condição natural, entretanto a pessoa idosa que pratica exercício físico se permite viver como indivíduo funcional e independente, não limitando-se à sua idade, ou estado de saúde.

A mais atual orientação da Organização Mundial de Saúde – OMS incentiva a todos os públicos e idades a praticarem atividades físicas. Em relação às pessoas idosas (com 65 anos ou mais), as diretrizes sobre as atividades físicas em idosos incentivam que elas são aconselhadas a adicionar atividades que foquem no fortalecimento muscular, equilíbrio e coordenação, a fim de prevenir as quedas. Uma média de 60 minutos por dia foi recomendada para crianças e adolescentes, entretanto os idosos devem estar atentos à redução de vida sedentária. Assim, todos os públicos podem se beneficiar da prática de atividade física e com todo tipo de movimento (OMS, 2020).

Portanto, o presente estudo justifica a sua importância, por ser a atividade física necessária à saúde de todos os povos, inclusive da população idosa, tanto no campo da saúde mental, quanto na saúde física.

Desse modo, surgiu uma pergunta norteadora do estudo: o que as pesquisas têm mostrado sobre os benefícios do exercício físico na saúde mental de idosos?

E assim, este estudo tem como objetivo evidenciar os benefícios do exercício físico na saúde mental de idosos.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, jessica.jo889@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, priscillabelarcante@email.com;

³ Enfermeira pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, camilaseixas@email.com;

⁴ Doutoranda PCI - Universidade Federal de Sergipe - UFS, docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, falecomluisa@email.com.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo se referiu a uma Revisão Integrativa da Literatura - RIL, com pesquisa *online* na Biblioteca Virtual em Saúde, nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) com a busca de descritores “Exercício Físico” AND “Saúde Mental” AND “Idoso”, sendo selecionados 862 documentos. Dentre os critérios de inclusão, destacam-se: artigos em português, textos completos, artigos gratuitos e período de cinco anos, que correspondeu de 2018 a 2022. Os critérios de exclusão se referem a: teses, monografias, dissertações, comentários, artigos repetidos e que não atendam ao objeto estudado. Após aplicação dos filtros, selecionou-se 7(sete) artigos. Quanto ao ano de publicação foram 2 em 2018; 2 em 2019 e 3 em 2022.

A Revisão Integrativa da Literatura - RIL, ocorreu através de pesquisa na Biblioteca Virtual em Saúde, tendo como resultado 7 artigos. Estes, foram distribuídos através das bases de dados *LILACS* com 3 artigos, *MEDLINE* com 3 artigos e BDENF com 1 artigo.

A presente pesquisa foi realizada através de uma Revisão Integrativa da Literatura - RIL, que na concepção de Ribeiro; Martins; Tronchin (2016), tem a finalidade de concentrar e sintetizar os resultados de pesquisas sobre o tema ou questão, de forma sistemática e ordenada, visando colaborar para o aprofundamento do conhecimento do tema em estudo. A RIL tem seis passos: - Elaboração do questionamento de pesquisa; - Busca ou amostragem na literatura; - Definição de informações encontradas em estudos pesquisados; - Análise crítica de estudos incluídos; - Discussão de resultados encontrados; e a apresentação da revisão integrativa.

Inicialmente realizou-se o processo de seleção dos estudos, por meio de leitura cuidadosa de títulos e resumos. E procedeu-se à seleção dos artigos que atenderam aos critérios de inclusão supracitados. A coleta nas bases de dados foi realizado entre os meses de junho a julho de 2023. Os artigos que atenderam à inclusão foram título, objetivo, autor/ano/país e os principais resultados.

Após a leitura dos artigos, realizou-se uma análise de forma crítica e delineada, que fizeram surgir as categorias relacionadas ao estudo. Em seguida, realizou-se a discussão, conforme o tema proposto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a sistematização dos achados empíricos permitiram evidenciar a formação de duas categorias analíticas, às quais apresentam-se aqui nos resultados e discussão: - Categoria 1: Prática regular de exercícios físicos entre idosos; e Categoria 2: Exercício físico e a influência na saúde mental dos idosos:

- **Categoria 1: Prática regular de exercícios físicos entre idosos:** Os estudos mostram que os grupos de idosos que realizam práticas corporais têm melhoras em suas funções cognitivas; favorece a prevenção e a redução dos problemas causados pela hipertensão; têm melhora na instabilidade postural; apresentam melhora no nível de fragilidade física e melhora no comportamento, dentre outros.

Segundo Silva (2022), foi evidenciado estatisticamente que idosos que praticam atividade física têm uma melhor percepção sobre a sua saúde. Assim, pode-se relacionar essa percepção com uma melhor consciência corporal e estado de vigilância diante das mudanças que a senilidade imputa, proporcionando mais autonomia para a pessoa idosa.

Em idosos, a maior parte dos comportamentos sedentários estão associadas aos seguintes desfechos negativos à saúde: mortalidade por todas as causas, doença cardiovascular, câncer e diabetes tipo 2. Assim, recomenda-se que haja um limite na quantidade do tempo ocioso. Direcionar uma parte do tempo livre para atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade) diariamente, proporciona benefícios para a saúde.

- **Categoria 2: Exercício físico e a influência na saúde mental dos idosos:** Os resultados evidenciam que perceber-se como indivíduo pertencente a um grupo traz resultados benéficos para a saúde mental dos idosos; as práticas corporais tornam-se experiências de vida significativas; e os idosos com estilo de vida saudáveis tendem a ter menos depressão e melhor memória.

De acordo com Costa e Neri (2019), o avanço na idade é um das principais barreiras na prática de atividades físicas e sociais na velhice, assim como renda, sexo e condição civil. Em outras palavras, idosos com maior renda e menos idade apresentam elevadas chances de praticar atividade física em momentos de lazer, deslocamento ou no trabalho. Este resultado apoiado na literatura, evidencia a importância das condições sociodemográficas na adesão a um estilo de vida saudável.

Todavia, praticar atividade física em qualquer nível de intensidade e duração traz vantagens, ainda mais se comparado aqueles que não realizam nenhuma atividade. Além disso, a prática deve ser implementada de modo gradual, ou seja, tanto a frequência quanto a duração devem começar de maneira mais leve e ir progredindo conforme melhorar o condicionamento físico. Vale salientar que a atividade física deve ser totalmente adaptada às capacidades

funcionais da pessoa idosa, bem como ajustar o nível de esforço para atividades equivalentes aos seus níveis de aptidão.

Para Camargo e Añez (2020), recomenda-se que os idosos pratiquem atividade física, pois há um moderado grau de evidência que comprova os seus benefícios para os diversos desfechos de saúde. Além disso, a prática regular de exercícios físicos melhora a saúde mental, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão, e também a saúde cognitiva e o sono. A atividade física também auxilia na melhora da adiposidade corporal. Entre os idosos, a prática de exercícios físicos auxilia na prevenção de quedas e lesões relacionadas, assim como no declínio da saúde óssea e da capacidade funcional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, evidencia-se que a prática de atividade física deve ser adaptada às condições fisiológicas do idoso, bem como preferencialmente acompanhada e orientada por profissionais capacitados da rede básica de saúde. Ademais, as orientações alimentares e de qualidade de vida podem e devem ser fornecidas, para que haja um direcionamento efetivo no estado físico da pessoa idosa.

Portanto, destaca-se que as principais conclusões da pesquisa podem contribuir com a valorização do exercício físico para a saúde mental da pessoa idosa. Desse modo, recomenda-se a sua aplicabilidade para a comunidade científica.

Enfim, faz-se necessário a implantação/implementação de políticas públicas voltadas à saúde do idoso contemplando o exercício físico, tendo em vista a necessidade de ações coletivas e individuais para a melhoria da saúde física e mental, com vistas à promoção da saúde.

Palavras-chave: Exercício Físico, Saúde Mental, Idosos.

REFERÊNCIAS

BULL, F.C. *et al.* **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** In: World Health Organization. *British Journal of Sports Medicine*, V.54, N.24, P. 1451-1462, 2020.

CAMARGO, E.M. de; AÑEZ, C.R.R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**, 2020.

COSTA, T. B.; NERI, A. L. **Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA.** *Rev Bras Epidemiol*, V.22: e190022, 2019 Apr 01. Acesso em: 04 Set 2023.

FLORES, T.R. et al. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, sul do Brasil, 2014. **Epidemiol Serv Saúde**, V.27, N.1: e201720112, 2018. Acesso em: 04 Set 2023.

MAFFACCIOLLI, R.; OLIVEIRA, D.L.L.C. de. Desafios e perspectivas do cuidado em enfermagem a populações em situação de vulnerabilidade. **Rev Gaúcha Enferm**, 39: e20170189, 2018 Oct 22. Acesso em: 04 Set 2023.

MORAES, D.C. et al. Instabilidade postural e a condição de fragilidade física em idosos. **Rev Lat Am Enfermagem**; V.27: e3146, 2019 Apr 29. Acesso em: 04 Set 2023.

RIBEIRO, O.M.P.L.; MARTINS, M.M.F.P.S.; TRONCHIN, D.M.R. Modelos de prática profissional de enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Rev. Enf. Ref. [online]**. 2016, V. 4, N.10, P.125-133. ISSN 0874- 0283. DOI: <http://dx.doi.org/10.12707/RIV16008>. Acesso em: 10 set 2023.

SANTANA, N. et al. **Corpo e saúde**: concepções de um grupo de idosos de Práticas Corporais de uma Unidade Básica de Saúde em Goiânia, Brasil. *Saúde Soc*, V.31, N.2: e201055pt, 2022. Acesso em: 04 Set 2023.

SILVA, B.P. da, et al. Nível de atividade física de idosos hipertensos e sua associação com dados sociodemográficos e condições de saúde. **Rev. Pesqui. Fisioter**, V.12, N.1, jan. 2022. Acesso em: 04 set.2023.

SILVA, L.R.A. da et al. Queixa de memória e risco de depressão em idosos assistidos pela estratégia saúde da família. **Rev. Enferm. Atual In Derme**, V.96, N.39, P.1-13, Jul-Set, 2022. Acesso em: 04 Set 2023.