

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL PARA IDOSOS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

**PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH FOR ELDERLY: AN INTEGRATIVE
LITERATURE REVIEW**

Mateus Naassom de Sales**

Ismar Pio de Moraes Filho**

Andreza Dayane França Freire***

Mossoró-RN

2022

*Artigo apresentado ao Curso Educação Física da Universidade Potiguar, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física, Mossoró – RN, 2022.

**Alunos de Graduação da Universidade Potiguar

***Orientadora - Professor da Graduação da Universidade Potiguar

RESUMO

O aumento da expectativa de vida da população é um fenômeno observado mundialmente, assim como o crescimento do número de idosos acometidos por doenças mentais. A prática regular de atividade física apresenta muitos benefícios, entre eles o fato de ser eficaz no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo fazer reflexões sobre a saúde mental e atividade física para idosos por meio de uma revisão integrativa da literatura. Foram selecionados para análise 13 artigos na literatura sobre o tema. Os resultados indicam que a prática regular de atividades físicas e exercícios físicos contribui efetivamente para a melhora da saúde mental dos idosos, melhorando sua aptidão física e mental, assim como a socialização destes, podendo o estudo ser utilizado para pesquisas futuras, assim como para despertar a curiosidade de outros estudos no âmbito para que a cada dia a atividade física e saúde mental seja prioridade.

Palavras-chave: Atividade física/exercício físico; saúde mental; idosos.

ABSTRACT

The increase in life expectancy of the population is a phenomenon observed worldwide, as well as the growth in the number of elderly people affected by mental illnesses. The regular practice of physical activity has many benefits, including the fact that it is effective in treating disorders such as anxiety and depression. Thus, the present study aims to reflect on mental health and physical activity for the elderly through an integrative literature review. Thirteen articles in the literature on the subject were selected for analysis. The results indicate that the regular practice of physical activities and physical exercises effectively contributes to the improvement of the mental health of the elderly, improving their physical and mental fitness, as well as their socialization, and the study can be used for future research, as well as to awaken the curiosity of other studies in the field so that physical activity and mental health are a priority every day.

Keywords: Physical activity/physical exercise; mental health; seniors.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial, ou seja, a ampliação da quantidade de pessoas com faixa etária igual ou superior a 60 anos, era um fenômeno observado principalmente nos países de primeiro mundo, porém, atualmente essa tendência de envelhecimento populacional vem sendo observada também em países em desenvolvimento, como o Brasil (KALACHE et al, 1987).

Juntamente com o aumento da expectativa de vida da população cresce o número de idosos acometidos por doenças mentais como ansiedade e depressão. A ansiedade e os transtornos depressivos são considerados as maiores causas de sofrimento emocional e diminuição da qualidade de vida em idosos. É um problema de grande magnitude para a saúde pública, devido a sua alta morbidade e mortalidade (PELUSO & ANDRADE, 2005).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, entre os anos de 2005 e 2006, 183.428 idosos apresentavam ou já tinham apresentado níveis de depressão. O estudo de Maia *et al.* (2004) revelou uma prevalência de ansiedade e depressão de 29,3% em 327 idosos e Xavier *et al.* (2001) constatou que 10,6% dos 77 idosos avaliados apresentavam transtorno de ansiedade.

A Organização Mundial de Saúde (1946) define saúde como característica inerente ao bem-estar físico, mental e social dos indivíduos e não apenas a ausência de doença. Em seu sentido mais abrangente, a saúde pode ser definida ainda como o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso a serviços de saúde. Ou seja, a saúde está ligada a um conjunto de fatores, que inclui entre outros alimentação e acesso a serviços de saúde, incluído neste último, os exercícios e atividades físicas.

Ainda segundo a OMS, a prática regular de atividade física é um dos parâmetros para o tratamento dos transtornos, e pode ser considerada eficaz no tratamento da ansiedade e depressão. Segundo Minghelli (2013), a prática de exercícios físicos pode ser considerada um fator relevante para diminuir os níveis de ansiedade e depressão em idosos.

De acordo Peluso & Andrade (2005), a atividade física seria responsável por atuar diretamente nos fatores psicológicos (distração, auto eficácia e interação social) e nos fatores fisiológicos (aumento da transmissão sináptica das endorfinas, que

supostamente funcionariam como as drogas antidepressivas) resultando, conseqüentemente, na melhora da ansiedade e do humor após a prática de atividade física.

Há décadas a atividade física no envelhecimento vem sendo foco de pesquisas para uma terceira idade mais saudável, e bem-sucedida no âmbito físico social e mental. Os exercícios físicos permitem a liberação de hormônios neurotransmissores como serotonina, dopamina, endorfina, regulação dos níveis de cortisol e aumento da melatonina (KALACHE et al, 1987).

As recentes pesquisas demonstram ainda que as práticas regulares de exercícios acarretam, além dos benefícios fisiológicos, benefícios psicológicos, como: aumento da sensação de bem-estar, humor e autoestima, como também redução da ansiedade, tensão e depressão (MINGHELLI, 2013).

A OMS recomenda entre 150 a 300 minutos de exercícios moderados por semana para pessoas entre 18 e 64 anos, incluindo quem tem doenças crônicas ou algum tipo de deficiência física. Estudos mostram que esse tempo de atividade semanal, mesmo que de intensidade moderada, reduz em 18% os riscos de ter depressão (ALVES, 2022).

Levando em consideração todas as afirmativas acima, o objetivo do presente estudo é: fazer reflexões sobre a saúde mental e atividade física para idosos.

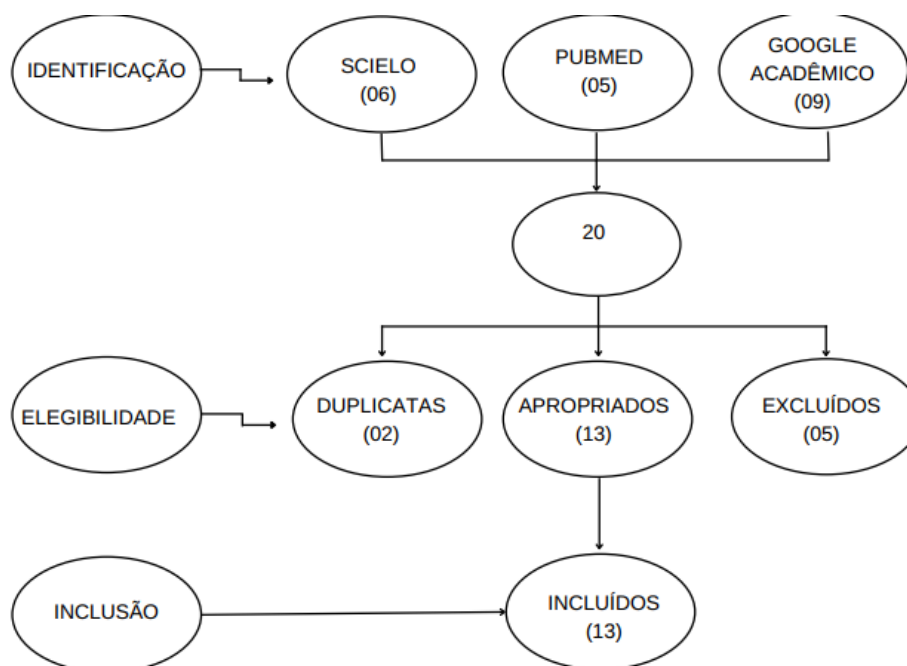
2. MÉTODOS

O presente trabalho consiste em uma revisão integrativa da literatura sobre o tema atividade física e saúde mental para idosos. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, uma vez que contribui para o processo de sistematização e análise dos resultados, visando a compreensão de determinado tema, a partir de outros estudos independentes de maneira sistemática, ordenada e abrangente.

Após consulta no Medical SubjectHeading (MESH), e nos descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram selecionados os termos oficiais a serem usados na pesquisa: “Atividade Física/Exercício físico; Benefícios; Idosos; Saúde mental (ansiedade/depressão)” estruturados com os operadores booleanos “AND” e “OR” para a realização da busca nas bases de dados PUBMED; GOOGLE ACADEMICO e SCIELO.

Os trabalhos foram selecionados e analisados pelos autores de acordo com o mostrado no Fluxograma 1.

Fluxograma 1: Processo de inclusão de estudos para pesquisa



Fonte: Autores, 2022.

A primeira etapa desse processo foi a busca por artigos que se tratam do tema em questão e a posterior eliminação das duplicatas, ou seja, de artigos pesquisados em duplicidade. Na etapa seguinte, foram realizadas análises dos artigos por títulos e resumos, excluindo-se os que não se encaixassem nos critérios de elegibilidade.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: estudos com textos completos disponíveis para análise e que estejam indexados eletronicamente nos sites PUBMED; GOOGLE ACADÊMICO e SCIELO; artigos na língua portuguesa, espanhola e/ou inglesa, assuntos que abordassem uma das variáveis estudadas, tais como ATIVIDADE FÍSICA/EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL; IDOSOS; ANSIEDADE/DEPRESSÃO.

Os critérios de exclusão adotados neste estudo foram: artigos não disponíveis gratuitamente; artigos disponíveis apenas em resumo e publicações como cartas, comentários e editoriais.

Do material obtido, 20 artigos procederam-se à leitura minuciosa de cada resumo/artigo, destacando aqueles que responderam ao objetivo proposto por este estudo, a fim de organizar e tabular os dados. Seguindo os critérios de inclusão, 13 estudos foram selecionados para análise, os quais são referenciados no presente texto. Seguindo os critérios de exclusão, 05 trabalhos foram descartados, excluindo-se dentre eles os artigos que não estavam alinhados com o tema de interesse e ainda 02 foram descartados por se tratar de duplicatas.

As etapas de busca e seleção dos artigos para leitura do texto completo e elegibilidade para análise qualitativa foram realizadas pelos autores, solucionando os conflitos em conjunto no período de agosto a novembro de 2022.

3. RESULTADOS

Título	Autores	Intervenção estudada	Resultados	Recomendações e discussões
Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física.	Juliana Rafaela Andrade da Silva, Maria Laura Siqueira de Souza Andrade, Anísio Luiz da Silva Brito, Carla Meneses Hardman, Elusa Santana Antunes de Oliveira, Mauro Virgílio Gomes de Barros.	Discutir o papel da atividade física na prevenção e tratamento dos transtornos mentais, bem como a intervenção profissional na rede de saúde mental. As ações realizadas na disciplina foram pautadas por uma perspectiva crítica no sentido de provocar nos estudantes um olhar diferenciado acerca desse campo de atuação.	Os relatos produzidos textualmente e apresentados oralmente neste seminário, aliados aos procedimentos de autoavaliação e de avaliação processual, constituem o principal mecanismo de avaliação pedagógica no qual estão envolvidos estudantes, preceptores e docentes. Do ponto de vista metodológico, as aulas e demais ações realizadas na disciplina foram pautadas por uma perspectiva crítica, na qual as atividades foram propostas com a intencionalidade de provocar nos estudantes um olhar diferenciado para as questões que envolvessem a saúde mental.	A intenção ao propor um estágio como parte integrante da disciplina foi garantir que esta vivência não ocorreria dissociada do necessário e salutar aprofundamento teórico dos problemas identificados no contexto vivencial, aproximando a pesquisa da ação. Ao final de cada semestre, os estudantes, preceptores e docentes responsáveis pela disciplina participam de um seminário com o propósito de disseminar as experiências vivenciadas para toda comunidade acadêmica.
Atividade Física e Saúde Mental – Projeto AFISAM.	Fernando Teixeira dos Santos, José Domingos Prado Silva,	Relatar as vivências do projeto de extensão Atividade Física e Saúde Mental – AFISAM, da Faculdade de	Ações conjuntas entre acadêmicos e profissionais de educação física subsidiam a prática das aulas de atividade física	Praticar atividade física e esportiva é um instrumento importante na contribuição social e reabilitação das pessoas. É comprovado que a

Patrícia Silvestre de Freitas.	Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. O AFISAM tem como objetivo propiciar a melhora da qualidade de vida de crianças e adultos que apresentam distúrbios mentais por meio de atividades físicas.	aos pacientes atendidos no projeto, visando o aumento da autoestima, do bem-estar, da motivação e, consequentemente, da melhora da qualidade de vida desses pacientes. O projeto AFISAM intervém em saúde mental, contribuindo para o tratamento e a inserção de determinado grupo com certos transtornos mentais, visando promover um progresso em saúde mental e qualidade de vida com o auxílio de atividades físicas.	prática regular de exercícios físicos diminui os sintomas negativos dos transtornos mentais, como ansiedade, compulsão alimentar, humor deprimido e esgotamento. O trabalho interdisciplinar dos profissionais de educação física, dos psicólogos e dos profissionais da área social se apresenta como uma ferramenta eficaz no tratamento desses transtornos, tendo portanto que serem estudados e aprofundados cada vez mais.
--------------------------------	--	---	---

Atividade física e saúde mental: O que precisamos entender sobre promoção, prevenção e tratamento.	Flávia Gomes de Melo Coelho, Jair Sindra Virtuoso Júnior.	Demonstrar que a atividade física pode melhorar a qualidade cognitiva em todas as etapas da vida.	Globalmente, estima-se que atualmente 350 milhões de pessoas de todas as idades sofram de depressão e cerca de 35,6 milhões de pessoas sejam acometidas por transtornos cognitivos, sendo que esses números irão praticamente dobrar a cada 20 anos, com a maioria vivendo em países em desenvolvimento.	Os benefícios da atividade física no desempenho cognitivo e na diminuição dos sintomas depressivos podem ser desenvolvidos em três níveis de intervenção: primário (prevenção), secundário (identificar precocemente a patologia e tratá-la) e terciário (evitar a progressão da doença já instalada). Recomenda-se aos idosos praticarem atividade física no intuito
---	---	---	--	---

				de promover um melhor desempenho cognitivo, e qualidade de vida durante o processo do envelhecimento, tendo em vista que a atividade física auxilia na prevenção de doenças neurodegenerativas, assim como no seu tratamento.
A atividade Física como fator de melhora da qualidade de vida e saúde mental.	Luana Braga dos Santos, Luanna Siqueira Barbosa, Oriana Soares Vieira, Raphael Pereira.	Mostrar as principais influências da atividade física sobre a qualidade de vida e saúde mental.	Estima-se uma menor prevalência de síndrome depressiva, doenças respiratórias e cardiovasculares para as pessoas não sedentárias. A falta da prática frequente de atividades físicas pode provocar problemas emocionais, estresse mental, crises de humor, levando até algo mais grave, como depressão. Ou seja, existe uma relação significativa entre atividade física e a melhora dos níveis de qualidade de vida e saúde mental, sendo extremamente importante incluir a prática frequente da atividade física no dia a dia.	Nos dias atuais a atividade física e exercício físico tem contribuído bastante na qualidade de vida e saúde mental. A atividade física é definida como movimento corporal, realizado em consequência da contração muscular, resulta na liberação de hormônios e gasto calóricos, já o exercício físico e a atividade planejada de forma repetitiva, podem trazer benefícios a saúde mental. A atividade física influencia o enfrentamento de componentes prejudiciais à qualidade de vida e saúde mental, ampliando o convívio social e a estimulação corporal para manter

				aptidão física, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, estresse mental, composição corporal.
Benefícios da atividade física para a saúde mental.	Eliany Nazaré Oliveira, Rômulo Carlos de Aguiar, Maria Tereza Oliveira de Almeida, Sara Cordeiro Eloia, Tâmia Queiroz Lira.	Proporcionar uma reflexão teórica sobre a relação existente entre a atividade física e saúde mental. Evidenciar os benefícios da pratica de exercícios sistemáticos na promoção da saúde mental.	A atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade. A adoção de comportamentos saudáveis é o principal caminho para otimização da saúde mental.	É reconhecido cientificamente a importância da pratica da atividade física do indivíduo. O exercício físico pode interferir de forma positiva em idosos, agindo nas funções cognitivas trazendo o aumento dos níveis de neurotransmissores em indivíduos ativos fisicamente, ajudando na sintetização de hormônios relacionados a saúde mental. A atividade física é uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde em todas as faixas etárias, inclusive na terceira idade.
A influência da atividade física na saúde mental: Uma	Beatriz Cabral França, Lanna do Carmo Carvalho, Lauro Montelo dos Santos,	Demonstrar qual a influência e quais os estímulos que a atividade física traz para os seres humanos que praticam exercícios de forma regular.	É necessário incluir a mobilidade diária para se alcançar um bom estado físico, obter satisfação pessoal e bem-estar consigo mesmo e consequentemente um melhor estado psicológico e convívio	Recomenda-se que adotar uma rotina ativa incluindo exercício físico para regular os níveis de cortisol, melhorando a qualidade do sono, e bem estar do corpo, e trazendo o bom humor. Os efeitos sobre a saúde mental

abordagem fisiológica.	Pedro Albino Campos, Daniel Pimentel Cerqueira Santos, Gabriela Fernandes Nascimento, Renata Cavalcante Cordeiro, Inês Carvalho de Castro Vieira, Ricardo Olavo de Carvalho Bezerra, Daiane Batista da Silva, Thais de Andrade Paula, Daniel Soares de Araújo.	social, sendo a prática diária de exercícios físicos uma forma muito eficaz e acessível para se atingir tal objeção e contribui de modo significativo para essa tríade.	devem ser abordados e prescritos para se precaver do desenvolvimento de patologias psíquicas e também como forma não farmacológica de combate os já existentes. São necessários, políticas para estimular a prática e a concretização. É imprescindível ainda mais pesquisas e estudos para se evidenciar os efeitos favoráveis que os exercícios promovem, além do efeito da liberação de neurotransmissores para serem mais explorados e melhor orientados.
-------------------------------	--	---	---

Benefícios da Atividade Física e do Exercício Físico na Depressão	Rudy Alves Costa, Hugo Leonardo Rodrigues Soares, José Antônio Caldas Teixeira.	Verificar e discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da depressão, sendo o exercício físico uma	Os resultados indicaram que a condição física se encontra positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar; as depressões dos tipos moderada grave ou grave e severa podem exigir um tratamento profissional que pode	O tratamento padrão para depressão consiste na psicoterapia e na prescrição medicamentosa é extremamente efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As
--	---	--	---	--

		importante abordagem não farmacológica que contribui para o desenvolvimento da autoestima e da confiança do indivíduo.	incluir a prescrição de medicamentos, a eletroconvulsoterapia ou a psicoterapia, nesses casos a atividade física serviria de complemento, que a atividade física produz efeitos emotivos benéficos em quaisquer idades e sexos.	pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como melhor sensação de bem estar, humor e autoestima, assim como redução da ansiedade, tensão e depressão.
Saúde Mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de Atividade Física.	Edivana Almeida, Isabel Mourão, Eduarda Coelho.	O objetivo deste estudo foi verificar o efeito de diferentes programas de atividade física na função cognitiva, depressão e satisfação com a vida em idosos.	Os resultados indicaram um efeito significativo da prática de atividade física nas variáveis dependentes estudadas, porém, não se verificou um efeito específico dos diferentes programas de atividade física. A promoção da prática regular de atividade física, independentemente do tipo de programa, é fundamental na promoção da saúde mental do idoso.	Neste sentido, esses estudos indicaram que os idosos praticantes de atividade física regular apresentam melhor desempenho da função cognitiva que os idosos não praticantes, sugerindo que o efeito dos diferentes programas é inerente a prática e não ao tipo do programa.
Atividade Física e Saúde Mental do Idoso.	Flávia Gomes de Melo Coelho, Jair Sindra Virtuoso Júnior.	Sensibilizar que a pratica de atividade física em idosos pode aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, liberação de hormônios e o aumento da síntese	Há estimativas de que 10% a 30% da população idosa brasileira possui algum comprometimento das funções cognitivas e/ou apresenta sintomas depressivos. Entretanto, o diagnóstico ou a	A pratica de atividade física desencadeia benefícios psicológicos, emocionais, promove a saúde mental e diminui o declínio cognitivo, demência e depressão. O exercício físico é

			dos fatores neurotróficos, que favorecem a neurogenese e a plasticidade cerebral.	triagem de componentes da saúde mental são altamente sensíveis a alterações etárias, disparidades sociodemográficas e do método utilizado na avaliação.	comprovado como um dos parâmetros no tratamento para a ansiedade e depressão. Para futuras pesquisas, recomenda-se que esta revisão seja estudada.
Atividade física e estado de saúde mental de idosos.	Tânia R Bertoldo Benedetti, Lucélia Justino Borgesl, Edio Luiz Petroskil, Lúcia Hisako Takase Gonçalves.	R	Avaliar a associação entre nível de atividade física e o estado de saúde mental de pessoas idosas.	Verificou-se uma associação estatisticamente significativa e inversa de demência e depressão com atividade física total e atividade física no lazer. A odds ratio ajustada para demência entre os sujeitos sedentários para atividade física total comparada à dos ativos foi de 2,74 (IC 95%: 1,85; 4,08), enquanto o respectivo valor para depressão foi de 2,38 (IC 95%: 1,70; 3,33).	A demência e a depressão estão entre as principais causas de anos vividos com incapacidades, por levarem à perda da independência e da autonomia. Outro aspecto é a perda de interesse e/ou motivação para aderir a atividades físicas, culturais e sociais, principalmente pelas pessoas que sofrem de depressão, que acarreta diminuição nas suas atividades diárias, tornando-as mais sedentárias no lar e na sociedade.
A influência da atividade física na saúde mental positiva de idosos.	H.M. Fernandes, J. Vasconcelos-Raposo, E. Pereira, J. Ramalho, S. Oliveira.		Investigar os níveis de atividade física de adultos em idade avançada e a sua influência nos domínios da satisfação com a vida, autoestima e crescimento pessoal.	Os resultados foram constituídos por 168 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 60 e os 95 anos (M= 72.06, DP= 6.83). Os resultados evidenciam que cerca de 41.1% da amostra é fisicamente	Os propósitos centrais desta investigação centraram-se na caracterização dos níveis auto reportados de atividade física de uma população idosa e na compreensão do efeito desse envolvimento num conjunto de dimensões

				inativa, enquanto associadas à saúde somente 31.5% dos mental positiva. Assim, idosos reporta níveis mais do que procurar iguais ou superiores às conhecer se a atividade recomendações física contribui para uma internacionais de diminuição da prevalência atividade física. As e severidade de certas análises comparativas e perturbações psiquiátricas correlacionais em idosos, pretendeu-se demonstrar que um analisar a influência da aumento dos níveis de adoção de um estilo de prática de atividade física vida ativo em certas traduz-se em níveis dimensões psicossociais, superiores de satisfação usualmente associadas à com a vida, autoestima e avaliação da saúde mental crescimento pessoal, positiva. sendo esse efeito superior nos idosos que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada durante cinco ou mais dias da semana.	
Efeitos da Atividade Física na Saúde Mental do Idoso: Estudo de Revisão de Artigos Científicos.	Carolina Mittelman	Realizar uma revisão baseada na literatura temática existente sobre os efeitos da atividade física na saúde mental do idoso.	A população idosa cresce a cada ano devido ao aumento da expectativa de vida. Hoje, uma em cada dez pessoas tem mais de 60 anos e estima-se que em 2050 essa proporção aumente para uma em cada cinco pessoas numa média mundial e	A atividade física traz diversos benefícios na saúde mental dos idosos, devendo, assim, ser estimulada e disseminada. O envelhecimento é um processo inevitável, porém suas perdas podem ser desaceleradas, proporcionando uma qualidade de vida maior na terceira idade.	

uma em cada três em países desenvolvidos.

Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários	Beatriz Minghelli, Brigitte Tomé, Carla Nunes, Ana Neves, Cátia Simões.	Comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	Os resultados mostra que foi constituída por um total de 72 idosos de ambos os gêneros, sendo 29 (40,3%) do gênero masculino e 43 (59,7%), do feminino, com idades compreendidas entre os 65 e 96 anos ($77,1 \pm 7,9$ anos). O GS envolveu 38 idosos, sendo que 25 pertenciam ao Centro Cultural e Social João de Deus de São Bartolomeu de Messines e 13, ao Centro de Dia de São Marcos da Serra, e o GA incluiu 34 idosos.	Recomenda -se a pratica de atividade física para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão por meio da prática do exercício físico pode ser explicada pelo aumento da libertação de hormônios como catecolaminas, ACTH, vasopressina, β -endorfina, dopamina, serotonina e pela ativação de receptores específicos e diminuição da viscosidade sanguínea, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico, obtendo um resultado relaxante pós-esforço.
---	---	--	---	--

4. DISCUSSÕES

Segundo Silva et al. (2014), a disciplina atividade física e saúde mental foi implantada no curso de educação física na universidade de Pernambuco, e teve apoio dos ministérios da saúde e educação. A comissão desse estudo revelou que essa disciplina teria impacto na educação em relação a saúde mental, dessa forma foi criada uma expectativa positiva sobre essa disciplina, porém a atividade física e saúde mental continua sendo um tema negligenciado nessa área de formação.

O projeto AFISAM tem como um dos seus valores estimular a pratica de atividade física a pessoas que sofrem com transtornos mentais. Esse projeto surgiu no ano de 2007 com objetivo de trazer a proposta de realização de atividades físicas e recreativas a pacientes com transtornos mentais em faixa etária inicial. Comprova-se que a pratica regular de exercícios físicos diminui os sintomas negativos dos transtornos mentais como depressão e ansiedade. (SANTOS et al., 2011).

Segundo Coelho e Júnior (2015) a pratica de atividade física regular pode trazer efeitos positivos na saúde física e na prevenção de doenças neurodegenerativas, como as demências ou ainda como uma forma de tratamento. Exercícios aeróbios melhoram as funções cognitivas em pessoas idosas, especialmente as funções executivas e a memória, portanto, praticar atividade física de intensidade moderada pode retardar o declínio cognitivo. Alguns sintomas cognitivos, tais como dificuldades em realizar uma tarefa, tomada de decisões e falta de concentração estão inclusos no critério diagnóstico para depressão, dessa forma é de suma importância os idosos praticarem atividades física no intuito de promover um melhor desempenho cognitivo.

A atividade física é definida como movimento corporal, realizado em consequência da contração muscular e resulta na liberação de hormônios assim como no gasto calórico. A saúde mental das pessoas está intimamente associada com a sua saúde física, mental e social. Para obtenção de um melhor nível de qualidade de vida e promoção da saúde, há a necessidade da predominância de comportamentos saudáveis entre os indivíduos. Dentre esses, a prática regular de atividade física apropriada à condição de cada indivíduo e a dedicação ao lazer não sedentário. (SANTOS et al., 2022, v. 1, p. 91).

A pratica da atividade física melhora a função cognitiva e saúde mental. Entende-se por função cognitiva, ou sistema funcional cognitivo, as fases do processo de informação como percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e solução de problemas. Além disso, o funcionamento psicomotor, tempo

de reação, tempo de movimento, velocidade de desempenho, os mecanismos que agem diretamente, aumentando a velocidade do processamento cognitivo, seriam uma melhora na circulação cerebral e alteração na síntese e degradação de neurotransmissores. (NAZARE et al., 2011).

Segundo, Costa *et al.* (2008) a atividade física além de trazer estímulos estéticos também influencia na saúde mental, se for praticada regularmente. Durante a pandemia do corona vírus a população idosa e as demais ficaram sem poder praticar atividades diárias, alterando bruscamente a rotina da população mundial, vindo a desencadear transtornos de ansiedade generalizada (TAG), depressão e outros problemas cognitivos. Essa é a prova viva da importância da atividade física de modo geral.

A pratica de exercício físico regular acarreta benefícios psicológicos e fisiológicos, como humor, sensação de bem estar, melhora da autoestima, redução na ansiedade, níveis de tensão, estresse e depressão. Sendo ele uma importante abordagem não medicamentosa e de fácil acessibilidade para os praticantes, que contribui para o desenvolvimento da autoestima e da confiança do indivíduo. (COSTA et al.,2008).

Segundo Benedetti et al. (2008) foram feitos alguns estudos sobre os benefícios da saúde mental em idosos, e em todos eles foram comprovados a quantidade de reações positivas fisiológicas e psicológicas, como a regulação da serotonina, aumento da dopamina, diminuição do cortisol, auxiliando também no processo de neuroplasticidade. Porém não se sabe em especifico os níveis de melhora de uma modalidade para outra, devido a carência de estudo relacionado ao assunto.

Os mecanismos neurofisiológicos da atividade física que podem beneficiar a saúde mental incluem: a liberação de neurotransmissores, o aumento do fluxo sanguíneo e da vascularização cerebral e o aumento na síntese dos fatores neurotróficos, que favorecem a neurogênese e a plasticidade cerebral. (COELHO E JÚNIOR, 2015).

A associação entre níveis de atividade física e depressão sugere que os idosos não sedentários apresentaram menor frequência de depressão, esse resultado vai ao encontro da literatura que verificou associação entre humor depressivo e estilo de vida não-saudável em idosos com e sem doenças crônicas. Certifica-se que o aparecimento da depressão está associado com aumentos do consumo de cigarro e

do sedentarismo e com a diminuição da prática da atividade física. (BENEDETTI et al., 2008).

Segundo Fernandes et al. (2009), em um estudo feito em Portugal, foi comprovado que a atividade física influencia em uma melhor qualidade do sono, assim como em um melhor funcionamento cognitivo, e uma melhora nos níveis de ansiedade e depressão.

Os estudos relacionados a saúde mental dos idosos têm demonstrado resultados benéficos tanto nos aspectos positivos da saúde mental, quanto nos negativos. Embora se encontrem mais estudos sobre os aspectos negativos, depressão e ansiedade, a saúde mental positiva é de extrema importância na manutenção de uma vida independente e valorosa para os idosos. Sentir-se capaz de realizar diversas tarefas no dia a dia e ser autossuficiente faz o idoso estar bem consigo mesmo e aceitar seu novo papel na sociedade. (MITTELMANN, 2010).

Segundo Minghelli, et, al., (2013) a redução dos níveis de ansiedade e depressão são menores em idosos praticantes de exercício físico devido a liberação de hormônios como catecolaminas, ACTH, vasopressina, dopamina, serotonina, e pela ativação de neuroreceptores específicos que ajudam na sinapse, e trazendo também um efeito analgésico e relaxante pós exercício.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, e de todos os dados neste artigo apresentados os autores entendem que a prática e aplicação da atividade física e exercício físico tem contribuído de forma benéfica na saúde mental dos idosos, com objetivo de socializar e melhorar a aptidão física e mental dos praticantes, bem como melhorar parâmetros clínicos e fisiológicos, sendo muito eficaz nessa faixa etária de idade. Este estudo deixou claro todos os benefícios na saúde mental de praticantes de exercício físico e tem como objetivo sensibilizar não só idosos, mas também todas as faixas etárias de idade. Como dito no decorrer deste, muitos estudos comprovam que: praticantes de atividade física conseguem ter o controle da ansiedade e depressão. Que esse estudo possa ser usado para pesquisas futuras e/ou despertar a curiosidade de outros estudos no âmbito para que a cada dia a atividade física e saúde mental seja prioridade. Tendo em vista que através dela conseguimos ter uma melhor produção de neurotransmissores que trazem o bem estar.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, SARAH. **Atividade física pode melhorar saúde mental e física**. Uol, 2022. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/06/01/exercicio-melhora-sinais-de-depressao-e-ansiedade-como-comecar-a-praticar.htm>>.

BENEDETTI, TÂNIA R BERTOLDO ET AL. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2008, v. 42, n. 2 [Acessado 16 Novembro 2022], pp. 302-307. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102008005000007>>. Epub 29 Feb 2008. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008005000007>.

COELHO, FLÁVIA GOMES DE MELO; JÚNIOR, JAIR SINDRA VIRTUOSO. Atividade física e saúde mental: O que precisamos entender sobre promoção, prevenção e tratamento. **Revista eletrônica de Extensão da UFSC**, [s. l.], ano 2015, v. 4, n. 2, p. 01-04, 2015.

COSTA, RUDY ALVES, SOARES, HUGO LEONARDO RODRIGUES E TEIXEIRA, JOSÉ ANTÔNIO CALDAS. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia**. UFF [online]. 2007, v. 19, n. 1 [Acessado 16 Novembro 2022], pp. 273-274. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022>>. Epub 02 Jan 2008. ISSN 0104-8023. <https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022>.

FERNANDES, H.M., VASCONCELOS-RAPOSO, J., PEREIRA, E., RAMALHO, J., OLIVEIRAS. **A influência da actividade física na saúde mental positiva de idosos**. *Motricidade* [en linea]. 2009, 5(1), 33-50. ISSN: 1646-107X. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273020559004>

KALACHE, ALEXANDRE; VERAS, RENATO P.; RAMOS, LUIZ ROBERTO. O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. **Revista de Saúde Pública** [online]. 1987, v. 21, n. 3 [Acessado 14 Novembro 2022], pp. 200-210. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89101987000300005>>. Epub 14 Jan 2005. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101987000300005>.

MAIA L, DURANTE A, RAMOS L. Prevalence of mental disorders in an urban area in Brazil. *Rev Saude Publica*. 2004;38(5):650-6.

MITTELMANN, CAROLINA. Efeitos da atividade física na saúde mental do idoso: estudo de revisão de artigos científicos. **Repositório Digital - UFRGS**, [s. l.], 2010. DOI <http://hdl.handle.net/10183/27723>. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27723>. Acesso em: 21 set. 2022.

MINGHELLI, BEATRIZ ET AL. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo) [online]**. 2013, v. 40, n. 2 [Acessado 24 Outubro 2022], pp. 71-76. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000200004>>. Epub 07 Maio 2013. ISSN 1806-938X. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000200004>.

NAZARÉ OLIVEIRA, ELIANY, AGUIAR, RÔMULO CARLOS DE, OLIVEIRA DE ALMEIDA, MARIA TEREZA , CORDEIRO ELOIA, SARA , QUEIROZ LIRA TÂMIA. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental**. *Saúde Coletiva* [en linea]. 2011, 8(50), 126-130 [fecha de Consulta 16 de Novembro de 2022]. ISSN: 1806-3365. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>.

PELUSO, M.A. AND GUERRA DE ANDRADE, L.H. (2005) Physical Activity and Mental Health: The Association between Exercise and Mood. *Clinics (São Paulo)*, 60, 61-70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>

PILLATT, ANA PAULA, NIELSSON, JORDANA E SCHNEIDER, RODOLFO HERBERTO. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa [online]**. 2019, v. 26, n. 2 [Acessado 16 Novembro 2022], pp. 210-217. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>>. Epub 18 Jul 2019. ISSN 2316-9117. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>.

SANTOS, FERNANDO TEIXEIRA DOS; LOPES, FERNANDA DE OLIVEIRA RODRIGUES; MOTA, FRANCIELLE MEIRA; RODRIGUES, LÍSIA ARANTES; FREITAS, PATRÍCIA SILVESTRE DE; OLIVEIRA, TAMIRES FERNANDES DE. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: RELATO DE VIVÊNCIA. **Revista eletrônica de Extensão da UFSC**, [s. l.], ano 2011, v. 8, n. 12, p. 36-43, 2011.

SANTOS, LUANA BRAGA DOS; BARBOSA, LUANNA SIQUEIRA; VIEIRA, ORIANA SOARES; PEREIRA, RAPHAEL. A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL. **Anais da Mostra Científica da Faculdade Estacio de Vitoria**, [s. l.], v. 1, n. 13, p. 91-102, 2022. DOI 2358-9515. Disponível em: file:///C:/Users/Cliente%20Especial/Downloads/5+-+Artigo+Sa%C3%BAd+e+p.+91-102+Mostra+2022.1.pdf. Acesso em: 16 set. 2022.

SILVA, J.; ANDRADE, M.; BRITO, A.; HARDMAN, C.; OLIVEIRA, E.; BARROS, M. Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 133, 2014. DOI: 10.12820/rbafs.v.19n1p133. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2886>. Acesso em: 16 nov. 2022.

XAVIER M, FERRAZ M, TRENDI C, ET AL. Transtorno de ansiedade generalizada em idosos com 80 anos ou mais. *Rev Saude Publica*. 2001;35(3):294-302.

AGRADECIMENTOS