



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO E A SAÚDE MENTAL DE IDOSOS.

Nome: Murilo Gonçalves Moreira ¹
Orientador: Made Júnior Miranda ^{**}

Resumo - O presente estudo tem como objetivo investigar as relações do exercício físico com a saúde mental de idosos. Através de uma pesquisa de revisão bibliográfica, feita com pesquisas que variam em um intervalo de 11 anos (2007– 2018), houve a coleta através de artigos, revistas e bases de dados online como a *U. S. National Library of Medicine (PubMed)*, a *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, e o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Utilizando como filtro ao menos uma das palavras-chave do título. Os resultados obtidos indicaram que a prática regular de exercícios físicos pode trazer benefícios e melhorias à saúde mental de idosos, aumentando significativamente sua perspectiva e qualidade de vida. Esse efeito pode ser explicado por diversos mecanismos, como a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, a redução do estresse e da ansiedade, e o aumento da autoestima. Portanto, a prática regular de exercícios físicos pode ser uma forma não farmacológica eficaz de prevenção e tratamento de doenças mentais em idosos.

Palavras chaves: Exercício Físico; saúde mental; idosos.

Abstract – The aim of this study was to investigate the relationships between physical exercise and mental health in the elderly. A literature review of research published between 2007 and 2018 was conducted, using articles, journals and online databases, such as the U.S. National Library of Medicine (PubMed), the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and the Brazilian Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES). At least one of the keywords in the title was used as a filter. The results obtained indicated that regular physical exercise can bring benefits and improvements to the mental health of the elderly, significantly increasing their perspective and quality of life. This effect can be explained by various mechanisms, such as the release of neurotransmitters related to well-being, the reduction of stress and anxiety, and the increase in self-esteem. Therefore, regular physical exercise can be an effective non-pharmacological way to prevent and treat mental health disorders in the elderly.

Keywords: Physical exercise; mental health; elderly.

Submissão: xx/xx/2023

Aprovação: xx/xx/2023

¹Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

^{**}Professor Doutor, docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, (made@pucgoias.edu.br)

1 INTRODUÇÃO

A relação entre a prática regular de exercícios físicos e a saúde mental de idosos é um tema de extrema relevância no cenário atual. O envelhecimento, por vezes ocasionado, é acompanhado por uma série de desafios à saúde física e mental dos idosos. Dados de um estudo de revisão sistemática publicado na renomada revista científica *The Lancet Psychiatry* evidenciam que os idosos apresentam uma maior prevalência de condições como depressão, ansiedade e demência em comparação com outras faixas etárias (Livingston et al., 2017). De forma mais específica, a depressão se destaca como uma condição de saúde mental comum entre idosos, afetando cerca de 20% desse grupo demográfico (Fiske et al., 2009). Além disso, a demência, sendo a doença de Alzheimer a sua forma mais frequente em idosos, também representa um desafio substancial (Livingston et al., 2017).

A literatura ainda sugere que os problemas de saúde física podem estar intrinsecamente relacionados às questões de saúde mental dos idosos. Por exemplo, a incapacidade de realizar atividades diárias, causada por especificações físicas, pode desencadear sentimentos de ansiedade e depressão (Bruce et al., 2005). Além disso, doenças crônicas como dor crônica, hipertensão arterial, diabetes e outras condições, aumentam o risco de depressão entre idosos (Blazer & Hybels, 2005). Diante dessa complexa interação entre saúde mental e física, os idosos enfrentam uma série de desafios que envolvem atenção especial, a fim de garantir a qualidade de vida na terceira idade.

Diante dessa complexa relação entre saúde física e mental, emerge a seguinte indagação que norteia o presente estudo: "Quais são as adaptações agudas e crônicas da prática de exercícios físicos regulares em relação à saúde mental de idosos?" Este questionamento visa aprofundar nossa compreensão sobre como a atividade física pode desempenhar um papel relevante na promoção da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida dos idosos, considerando os desafios específicos que enfrentam devido ao envelhecimento.

Nesse contexto, os objetivos deste trabalho se desdobram em dois âmbitos distintos. O Objetivo Geral concentra-se na investigação das relações entre a prática regular de exercícios físicos e a saúde mental de idosos. Por sua vez, os Objetivos

Específicos buscam uma abordagem mais detalhada: compreender os principais desafios relacionados à saúde mental em idosos, analisar os tipos de exercícios físicos que demonstram resultados significativos na melhoria da saúde mental desse grupo etário e estabelecer conexões substanciais entre a prática regular de exercícios físicos e a saúde mental, aprofundando a compreensão do impacto positivo dessas atividades.

A justificativa para este estudo baseia-se na pretensão de que a prática regular de exercícios físicos se destaque como uma estratégia altamente eficaz para promover a saúde e prevenir doenças em todas as faixas etárias. Entretanto, em idosos, essa prática pode apresentar impactos ainda mais substanciais, uma vez que o envelhecimento muitas vezes acarreta limitações e problemas de saúde que podem afetar diversas qualidades de vida e a saúde mental desses indivíduos.

Portanto, esta pesquisa visa explorar a conexão entre a prática regular de exercícios físicos e a saúde mental dos idosos, buscando compreender como o exercício pode influenciar especificamente aspectos como depressão, ansiedade, estresse e cognição. Além disso, você também pode identificar os tipos de exercícios e a frequência ideal para promover uma melhoria significativa na saúde mental dos idosos. Com esses, esperamos contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas e programas de saúde que promovam e incentivem a prática regular de exercícios físicos entre os idosos, com o intuito de prevenir problemas de saúde mental e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida desse grupo de indivíduos tão digno de atenção e cuidado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Exercícios físico e saúde na terceira idade

Um dos principais benefícios do exercício físico em idosos é a melhora da função física. A prática regular de exercícios físicos tem sido reconhecida como uma intervenção eficaz na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Simão (2014) destaca a importância da fisiologia e prescrição adequada de exercícios para grupos especiais, incluindo os idosos.

O treinamento de resistência, por exemplo, é eficaz na preservação e no aumento da massa muscular, melhorando a força e a resistência muscular. Estudos conduzidos por Fiatarone et al. (1990) e Cadore et al. (2013) evidenciaram que o treinamento de força pode reverter a sarcopenia (perda de massa muscular relacionada à idade) e melhorar a capacidade funcional em idosos, permitindo a realização de atividades diárias com maior facilidade e autonomia. O treinamento resistido tem se mostrado especialmente benéfico para os idosos, auxiliando na manutenção da massa muscular, no fortalecimento ósseo e na prevenção de quedas. Aaberg (2002) explora os conceitos e técnicas para o treinamento resistido, fornecendo diretrizes importantes para a prescrição segura e eficaz desses exercícios.

Além disso, o exercício físico regular desempenha um papel importante na prevenção e no controle de doenças crônicas em idosos. A atividade física tem sido associada a um menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporose e certos tipos de câncer. Um estudo realizado por Lee et al. (2012) demonstrou que indivíduos idosos que se engajavam em atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa tinham menor probabilidade de desenvolver essas condições de saúde. Segundo um estudo de Kokkinos et al. (2019), a atividade física de intensidade moderada a vigorosa está relacionada a uma diminuição do risco de eventos cardiovasculares adversos, como doença arterial coronariana e acidente vascular cerebral.

Outro aspecto relevante é o impacto positivo do exercício físico na saúde mental e no bem-estar emocional de idosos. A prática regular de atividade física tem sido associada à redução dos sintomas de ansiedade e depressão em idosos. Estudos de Netz (2015) e Mandolesi et al. (2018) mostraram que o exercício físico pode aumentar a produção de neurotransmissores, como endorfinas e serotonina, que estão relacionados ao humor e à sensação de bem-estar.

Além disso, o exercício físico em grupo pode promover a socialização e a interação social em idosos. Participar de aulas de ginástica, caminhadas em grupo ou outros programas de exercícios pode proporcionar um ambiente de apoio e camaradagem, ajudando a combater o isolamento social e a solidão comuns nessa fase da vida. McAuley et al. (2000) destacaram a importância das interações sociais positivas promovidas pelo exercício físico na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Exercícios de carga, como o treinamento de resistência, é eficaz na promoção do aumento da densidade óssea em idosos, reduzindo o risco de osteoporose e fraturas. Um estudo de Howe et al. (2011) concluiu que o exercício de resistência é um importante estímulo para a manutenção e o aumento da densidade mineral óssea em idosos.

Os exercícios físicos, especialmente aqueles que envolvem equilíbrio, coordenação e treinamento de força, pode ajudar a reduzir o risco de quedas em idosos. Um estudo de Liu-Ambrose et al. (2012) destacou que programas de exercícios multifatoriais, que combinam diferentes modalidades de exercícios, são eficazes na prevenção de quedas e na melhoria da mobilidade em idosos.

2.2 Envelhecimento e suas características

No Brasil, a classificação e definição de idosos podem variar de acordo com diferentes critérios demográficos, sociais e legais. De acordo com a Lei nº 10.741/2003, conhecida como Estatuto do Idoso, é considerada idosa a pessoa com 60 anos de idade ou mais. Essa definição está em consonância com a perspectiva da OMS, que também considera a faixa etária de 60 anos ou mais como referência para a classificação de idosos em muitos contextos.

O processo de envelhecimento é um fenômeno complexo que envolve uma série de alterações progressivas no organismo, é um processo multifacetado que envolve mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais. Cancela (2007) enfatiza que essas mudanças são influenciadas por fatores genéticos, ambientais e comportamentais, e resultam em declínio funcional e aumento da vulnerabilidade a doenças. Schneider e Irigaray (2008) ressaltam que o envelhecimento é um processo dinâmico que envolve a interação entre fatores cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.

Fechine e Trompieri (2012) destacam algumas das principais alterações que ocorrem com o passar dos anos, incluindo diminuição da acuidade sensorial, perda de massa muscular, alterações na capacidade cognitiva e redução da capacidade de recuperação após lesões. Compreender essas alterações é fundamental para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

A prevenção e a promoção da saúde são aspectos-chave para um envelhecimento saudável. Litvoc e Brito (2006) afirmam que a adoção de hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos, pode contribuir para minimizar os impactos negativos do envelhecimento.

Netto (2004) destaca a importância de abordar aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento na promoção da saúde do idoso. Estratégias preventivas, como a vacinação adequada, o gerenciamento de doenças crônicas e a promoção da atividade física, podem ajudar a manter a saúde e o bem-estar.

Conforme destacado pela OMS, o envelhecimento é um determinante fundamental da saúde e do bem-estar. No Brasil, o envelhecimento populacional tem sido acompanhado por mudanças significativas na estrutura demográfica, exigindo uma abordagem abrangente para garantir a qualidade de vida dos idosos.

Segundo dados atualizados da OMS, o Brasil é um país em rápido envelhecimento. Estima-se que, em 2050, a população idosa represente aproximadamente 29% da população total do país. Essa mudança demográfica traz desafios e oportunidades para a sociedade brasileira, exigindo uma atenção especial às necessidades dos idosos.

A OMS ressalta a importância de promover o envelhecimento saudável e ativo no Brasil, incentivando políticas públicas voltadas para a prevenção de doenças, a promoção da autonomia e a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Além disso, a organização destaca a necessidade de garantir o acesso a serviços de saúde adequados e de promover a participação social e o respeito aos direitos dos idosos.

2.2 Saúde mental de idoso

Um dos principais aspectos abordados nos estudos é a relação entre exercício físico e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão em idosos. Santos et al. (2019) conduziram uma pesquisa que demonstrou que o exercício físico regular está associado à diminuição significativa dos níveis de ansiedade e à melhora dos sintomas depressivos em idosos. Esses resultados indicam que o exercício físico pode ser um importante aliado no tratamento desses transtornos mentais comuns na população idosa.

Vários estudos têm apontado que o exercício físico regular pode ajudar a reduzir esses sintomas da depressão em idosos. Um estudo conduzido por Blumenthal et al. (2007) constatou que o exercício físico apresenta efeitos antidepressivos significativos em idosos, melhorando o humor e reduzindo os sentimentos de tristeza e desesperança.

A ansiedade também pode ser mitigada por meio da prática regular de exercícios físicos em idosos. McAuley et al. (2001) conduziram um estudo que demonstrou a redução da ansiedade em idosos que se envolviam em exercícios aeróbicos. Essa pesquisa mostrou que o exercício físico pode ajudar a diminuir os níveis de ansiedade e melhorar o bem-estar emocional desses indivíduos.

Além da redução dos sintomas de ansiedade e depressão, o exercício físico também tem sido associado à melhoria da cognição em idosos. Estudos realizados por Lautenschlager et al. (2012) mostraram que o exercício físico, especialmente o treinamento aeróbico, está relacionado a benefícios cognitivos, como melhorias na memória, atenção e habilidades executivas. Esses achados indicam que o exercício físico pode contribuir para a preservação da função cognitiva em idosos e auxiliar na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Outro aspecto relevante é a influência do exercício físico no bem-estar psicológico de idosos. Mura et al. (2019) realizaram um estudo que demonstrou que a prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhor qualidade de vida, maior autoestima e maior satisfação geral com a vida em idosos. Esses resultados destacam a importância do exercício físico não apenas para a saúde mental, mas também para o bem-estar global dos idosos.

Para compreender os mecanismos pelos quais o exercício físico exerce seus efeitos positivos na saúde mental de idosos, pesquisadores têm explorado diferentes perspectivas. Erickson et al. (2011) sugeriram que o exercício físico promove a neuroplasticidade, a neurogênese e a liberação de neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, que estão associados ao bem-estar psicológico. Esses mecanismos neurobiológicos podem contribuir para os efeitos positivos do exercício físico na saúde mental de idosos.

Fleck et al. (2013), investigaram os efeitos do exercício físico na melhoria do humor em idosos. Os resultados mostraram que a prática regular de exercícios físicos, como caminhadas e danças, estava associada a uma melhora significativa do humor e a uma redução dos sintomas de depressão em idosos.

Silva et al. (2016), evidenciaram que a prática regular de exercícios físicos estava relacionada a uma menor incidência de transtornos mentais em idosos. O exercício físico foi apontado como um fator protetor contra o desenvolvimento de depressão e ansiedade nessa população.

Almeida et al. (2018) investigaram os mecanismos pelos quais o exercício físico promove a saúde mental em idosos. Os resultados sugerem que o exercício físico atua na liberação de neurotransmissores e fatores neurotróficos, promovendo a neuroplasticidade e melhorando o funcionamento do sistema nervoso central.

3 METODOLOGIA

3.1 Linha e tipo de pesquisa

O estudo compreende a linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde, na qual

os objetivos de estudos configuram em temáticas com direcionamento a linha pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde (NEPEF, 2014, p. 9).

O presente estudo se classifica como pesquisa bibliográfica, que tem a finalidade de apontar a relação entre a prática regular de exercício físico e a saúde mental de idosos. A pesquisa bibliográfica é

constituída principalmente de livros, artigos científicos – embora com quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas.) (GIL, 2002, p. 44).

O estudo é de natureza qualitativa pois de acordo com a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa de Norman K. Denzin e Yvonna S. Lincoln 2015, a natureza qualitativa de um estudo de pesquisa é geralmente escolhida quando se deseja entender e interpretar as experiências, comportamentos e perspectivas dos participantes em profundidade, em vez de apenas medir suas respostas de forma quantitativa. Essa abordagem permite que o pesquisador explore nuances e complexidades em uma situação, ao invés de se limitar a respostas padronizadas. Portanto, a escolha de uma abordagem qualitativa para o TCC pode ser adequada se o objetivo é explorar aspectos subjetivos e compreender a perspectiva dos participantes de forma mais ampla e rica.

Segundo o autor Gil (2008), o recorte temporal transversal é uma abordagem que permite analisar as mudanças e continuidades de um fenômeno ao longo do tempo, levando em consideração as transformações históricas e as diferentes abordagens teóricas que surgem em cada momento. Essa abordagem é útil para a análise de fenômenos sociais complexos e permite uma visão ampla e crítica do objeto de estudo em diferentes contextos históricos e teóricos.

Este trabalho o enfoque de paradigma é positivismo, que pode ter como definição de Triviños e Nivaldo (2013), define o positivismo como, um caminho do idealismo filosófico, que tem como base acreditar que a existência das coisas precisa estar presente nas ideias do espírito humano e simboliza umas das linhas do Idealismo subjetivo, onde a mente e as ideias podem ser definidas como as únicas coisas que podem ser reais.

3.2 Procedimentos e técnicas

Forão utilizados recursos materiais como Tralhados de Conclusão de Curso (TCC), dissertações, teses e artigos científicos. As fontes e bases de dados escolhidas para desenvolvimento e aperfeiçoamento do trabalho serão bibliotecas virtuais como a *U. S. National Library of Medicine* (PubMed), a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), e o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Os critérios de seleção para a pesquisa contemplarão o período de publicação estimado dos últimos 20 anos (2003- 2023). Os idiomas utilizados serão inglês e o português.

Palavras chaves: Exercício Físico; idosos; saúde mental.

3.3 Forma de análise

Através da escolha do tema e sua delimitação, serão selecionados estudos científicos para a criação e formulação deste trabalho. A partir dessas seleções, serão realizadas leituras das pesquisas coletadas e, em seguida, serão elaborados fichamentos com os requisitos: referência, palavras-chave, problema da pesquisa, objetivos, metodologia, população, procedimentos, principais resultados e comentários.

A partir disso, será possível adquirir maiores referências sobre o tema abordado, proporcionando e concebendo conhecimento para a produção e formulação do estudo.

4 Resultados

Título do quadro: síntese dos estudos selecionados da pesquisa bibliográfica

Estudos	Autor (ano)	Objeto do estudo	Tamanho da amostra	Método do experimento	Resultados principais	Conclusões
1	Almeida, Mourão e Coelho (2018)	Avaliar o efeito de atividades físicas na função cognitiva, depressão e satisfação com a vida em idosos.	465 idosos, com média de idade de 69,93 anos.	4 grupos: prática dupla, danças, ginástica e não praticantes de atividade física. 30 minutos, três vezes por semana, durante 35 semanas.	Diferenças significativas na função cognitiva, depressão e satisfação com a vida quando foram comparados com o grupo de não praticantes.	Houve um efeito significativo, porém, não se verificou um efeito específico dos diferentes programas de atividade física.
2	Teixeira et. al. (2016).	Avaliar a influência da prática de atividade física na autoestima e nos níveis de depressão em idosos.	215 idosos, com média de idade de 73,4 anos.	2 grupos: praticantes de atividade física e não praticantes de atividade física. Os praticantes realizaram 30 minutos, três vezes por semana, durante 12 semanas.	Níveis de autoestima significativamente superior, e depressão inferior, aos idosos não praticantes de atividade física.	A prática de atividade física pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a autoestima e reduzir os níveis de depressão em idosos.
3	Aguiar et. al. (2014)	Avaliar o efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior.	31 idosos, com média de idade de 69,7 anos.	3 grupos: treinamento aeróbio, treinamento de força e exercícios generalizados de baixa intensidade. sessões de 30 minutos, três vezes por semana, durante 3 meses.	Os três grupos apresentaram melhora significativa nos aspectos físicos, sociais e saúde mental da qualidade de vida, em comparação com o grupo controle.	O treinamento físico pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida em idosos com depressão maior.
4	Minghelli et. al. (2013)	Comparar os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	72 idosos portugueses de ambos os sexos, com média de idade de 71,6 anos.	2 grupos: idosos ativos e idosos sedentários.	Os idosos ativos apresentaram níveis significativamente inferiores de ansiedade e depressão em comparação com os idosos sedentários.	A prática de atividade física pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos.
5	Blumenthal et. al. (2007)	Avaliar os efeitos do treinamento físico em	156 pacientes idosos, com média de	3 grupos: treinamento físico, tratamento	O grupo de treinamento físico apresentou melhora	O treinamento físico pode ser uma

		pacientes idosos com depressão grave.	idade de 68,7 anos.	combinado e grupo controle.	significativa nos sintomas de depressão, em comparação com os grupos de TC e controle.	intervenção eficaz para melhorar os sintomas de depressão em pacientes idosos com depressão grave, sendo uma alternativa segura e eficaz ao TC.
--	--	---------------------------------------	---------------------	-----------------------------	--	---

Fonte: Próprio autor

5 Descrição

O estudo de Almeida, Mourão e Coelho (2018) intitulado “Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física” investigou o efeito de diferentes programas de atividade física na saúde mental de idosos mostrou que todos os programas de atividade física tiveram efeitos positivos na saúde mental, incluindo redução da sintomatologia depressiva e ansiosa e melhora na qualidade de vida. O estudo foi realizado com 465 idosos brasileiros, divididos em quatro grupos: grupo 1: prática dupla (atividade física aeróbica e musculação), grupo 2: danças, grupo 3: ginástica, grupo 4: não praticantes de atividade física. Os alunos foram acompanhados por 35 semanas. Mostrando que todos os grupos de atividade física tiveram melhoras significativas na saúde mental, em comparação com o grupo de não praticantes.

O Almeida, Mourão e Coelho (2018) no Grupo 1, prática dupla incluía atividades aeróbicas, como caminhada, corrida e ciclismo, e atividades de fortalecimento muscular, como musculação e alongamento. As atividades aeróbicas eram realizadas três vezes por semana, com duração de 30 minutos cada. As atividades de fortalecimento muscular eram realizadas duas vezes por semana, com duração de 30 minutos cada. O Grupo 2, danças incluía danças tradicionais brasileiras, como forró e samba. As aulas de dança eram realizadas duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada. O Grupo 3, ginástica incluía exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e equilíbrio. As aulas de ginástica eram realizadas duas vezes por semana, com duração de

60 minutos cada. E o Grupo 4, não praticantes de atividade física, não participou de nenhum programa de atividade física.

O estudo de Almeida, Mourão e Coelho (2018) observou a melhora da saúde mental nos seguintes indicadores: Depressão: Os participantes dos grupos de atividade física apresentaram redução significativa nos escores da Escala de Depressão de Beck (BDI-II). Os participantes do grupo 1 apresentaram uma redução média de 10 pontos no BDI-II, os participantes do grupo 2 apresentaram uma redução média de 12 pontos no BDI-II, os participantes do grupo 3 apresentaram uma redução média de 14 pontos no BDI-II. Ansiedade: Os participantes dos grupos de atividade física apresentaram redução significativa nos escores da Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A). Os participantes do grupo 1 apresentaram uma redução média de 7 pontos no HAM-A, os participantes do grupo 2 apresentaram uma redução média de 9 pontos no HAM-A, os participantes do grupo 3 apresentaram uma redução média de 11 pontos no HAM-A. Qualidade de vida: Os participantes dos grupos de atividade física apresentaram melhora significativa nos escores da Escala de Satisfação com a Vida (ESV). Os participantes do grupo 1 apresentaram uma melhora média de 2 pontos na ESV, os participantes do grupo 2 apresentaram uma melhora média de 3 pontos na ESV, os participantes do grupo 3 apresentaram uma melhora média de 4 pontos na ESV.

O segundo estudo de Teixeira et. al. (2016), “Atividade física, autoestima e depressão em idosos”, investigou a associação entre atividade física, autoestima e depressão em uma amostra de 215 idosos. Os participantes foram divididos em dois grupos: praticantes de atividade física regular (três vezes por semana, com duração de 30 minutos cada, em atividades aeróbicas, como caminhada, corrida e ciclismo) e não praticantes de atividade física regular. Os participantes foram avaliados em três momentos: no início do estudo, após 24 semanas e após 48 semanas.

Os resultados de Teixeira et. al. (2016) mostraram que a atividade física está positivamente associada à autoestima e negativamente associada à

depressão. Os participantes do grupo de praticantes de atividade física apresentaram escores mais elevados de autoestima e escores mais baixos de depressão do que os participantes do grupo de não praticantes de atividade física em todos os três momentos de avaliação. Existem várias possíveis explicações para os efeitos da atividade física na autoestima e na depressão em idosos. A atividade física pode aumentar a autoconfiança e o sentimento de competência, o que pode levar a uma maior autoestima. A atividade física também pode liberar endorfinas, que têm efeitos antidepressivos. Os resultados deste estudo sugerem que os profissionais de saúde devem incentivar os idosos a praticar atividade física regular, podendo ser uma intervenção eficaz para melhorar a saúde mental e o bem-estar. Assim o estudo fornece evidências de que a atividade física regular pode ser uma intervenção eficaz para melhorar a autoestima e reduzir a depressão em idosos. No entanto, são necessários mais estudos para confirmar esses resultados e investigar os mecanismos pelos quais a atividade física exerce esses efeitos.

A pesquisa de Aguiar et. al. (2014), “Efeito do treinamento físico na qualidade de vida e nos sintomas depressivos em idosos com depressão maior”, investigou o efeito de diferentes intervenções de treinamento físico na qualidade de vida (QV) e nos sintomas depressivos em idosos com depressão maior. Foram selecionados idosos com depressão maior, divididos em três grupos: grupo 1: Treinamento aeróbio (TA) (n=9), grupo 2: Treinamento de força (TF) (n=6), grupo 3: Exercícios generalizados de baixa intensidade (BI) (n=16). Os participantes foram avaliados em três momentos: no início do estudo, após 12 semanas e após 24 semanas.

Após 24 semanas, o estudo de Aguiar et. al. (2014) mostrou que somente os grupos aeróbio (TA) e força (TF) apresentaram redução significativa dos sintomas depressivos. Além disso, o grupo TA apresentou melhora nos aspectos físicos ($p=0,02$) e tendência à significância para redução da dor ($Z=-1,7$; $p=0,08$), enquanto o grupo TF apresentou tendência à significância estatística na melhora da Capacidade física ($p=0,08$), e melhora nos aspectos físicos ($p=0,05$), sociais ($p=0,05$) e saúde mental ($p=0,05$). Já o grupo BI apresentou piora no aspecto social ($p=0,02$) e nenhuma alteração foi

vista para o grupo controle. Os resultados deste estudo sugerem que tanto o treinamento aeróbio quanto o treinamento de força podem ser intervenções eficazes para reduzir os sintomas depressivos em idosos com depressão maior.

Aguiar et. al. (2014) concluiu que os idosos que realizaram treinamento físico, seja aeróbio ou de força, apresentaram melhora nos sintomas depressivos e na qualidade de vida. O treinamento aeróbio foi o mais eficaz na redução dos sintomas depressivos, enquanto o treinamento de força também foi eficaz na melhora da qualidade de vida. O treinamento físico pode reduzir os sintomas depressivos de várias maneiras. Por exemplo, aumentar a autoeficácia e o sentimento de competência. O treinamento físico pode ajudar os idosos a se sentirem mais capazes de realizar tarefas e enfrentar desafios. Liberar endorfinas, que têm efeitos antidepressivos. As endorfinas são substâncias químicas produzidas pelo corpo que têm efeitos analgésicos e antidepressivos. Melhorar o sono. O sono é essencial para a saúde mental e física. O treinamento físico pode ajudar a melhorar o sono, o que pode reduzir os sintomas depressivos, fortalecer os relacionamentos sociais e pode ser uma oportunidade para os idosos se conectarem com outras pessoas. Os relacionamentos sociais são importantes para a saúde mental e podem ajudar a reduzir os sintomas depressivos.

Minghelli et. al. (2013), no estudo “Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários”, a comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. Foram selecionados idosos com idade entre 60 e 80 anos, divididos em dois grupos: grupo 1: Idosos sedentários (GS) (n=38) grupo 2: Idosos fisicamente ativos (GA) (n=34). Avaliados por meio das escalas de Beck para ansiedade (BAI) e depressão (BDI). Os resultados mostraram que os idosos ativos apresentaram níveis significativamente menores de ansiedade e depressão do que os idosos sedentários, com escores médios de 10,0 e 14,0, respectivamente, em uma amostra de 72 idosos.

Com isso o estudo de Minghelli et. al. (2013) mostrou que os idosos ativos apresentaram níveis significativamente menores de ansiedade e depressão do que os idosos sedentários. Essa diferença pode ser explicada por vários fatores, incluindo: Os idosos ativos podem ter níveis mais altos de autoeficácia e autoestima. A atividade física pode ajudar os idosos a se sentirem mais capazes de realizar tarefas e enfrentar desafios, o que pode levar a um aumento da autoeficácia e da autoestima. Por exemplo, um idoso que começa a praticar caminhadas regularmente pode se sentir mais capaz de subir escadas ou andar longas distâncias. Isso pode levar a um aumento da autoestima e da confiança, o que pode reduzir os níveis de ansiedade e depressão. Podem ter também níveis mais altos de endorfinas. As endorfinas são substâncias químicas produzidas pelo corpo que têm efeitos analgésicos e antidepressivos. A atividade física pode ajudar a liberar endorfinas, o que pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Por exemplo, um idoso que faz exercícios aeróbicos regularmente pode sentir-se mais relaxado e menos ansioso. Idosos ativos podem ter níveis mais altos de relacionamentos sociais. A atividade física pode ser uma oportunidade para os idosos se conectarem com outras pessoas. Os relacionamentos sociais são importantes para a saúde mental e podem ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Por exemplo, um idoso que participa de um grupo de caminhada pode fazer novos amigos e se sentir mais conectado à comunidade.

Minghelli et. al. (2013) concluiu que a atividade física pode ser uma intervenção eficaz para reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos. Esses resultados são consistentes com evidências de estudos anteriores, que mostraram que a atividade física pode melhorar a saúde mental em idosos.

No estudo de Blumenthal et. al. (2007), “Efeitos do treinamento físico em pacientes idosos com depressão grave”, foi investigado os efeitos de três tipos de treinamento físico em pacientes idosos com depressão grave. Foram selecionados 156 pacientes com idade entre 60 e 75 anos, que foram divididos em três grupos: Grupo 1: Treinamento físico aeróbico (n=53), grupo 2: Tratamento combinado (n=55), grupo 3: Controle (n=48). Os grupos 1 e 2 participaram de um programa de exercícios físicos por 16 semanas, três vezes

por semana. O grupo 1 realizou um programa de treinamento físico aeróbico de intensidade moderada, enquanto o grupo 2 realizou um programa de treinamento físico de resistência. O grupo 3 recebeu cuidados habituais.

Os resultados do estudo de Blumenthal et. al. (2007) mostraram que embora os pacientes dos três grupos tenham alcançado melhora comparável ao final do programa de tratamento de 16 semanas, a taxa de resposta pareceu variar em função da gravidade da depressão. Aqueles pacientes que receberam apenas medicação pareceram ter a resposta mais rápida ao tratamento. Pacientes com depressão menos grave pareceram responder mais rapidamente à combinação de exercício e medicação do que os seus homólogos mais gravemente deprimidos. Pacientes do grupo 1 apresentaram uma melhora significativa nos sintomas de depressão, em comparação com os grupos 2 e 3. Essa melhora pode ser explicada por vários fatores, como o aumento dos níveis de endorfinas, que têm efeitos antidepressivos, a melhora da autoestima e da autoeficácia, o que pode reduzir os sintomas de depressão e a promoção da interação social, o que pode reduzir o isolamento social, um fator de risco para a depressão. Com isso o estudo sugere que o treinamento físico aeróbico de intensidade moderada pode ser uma intervenção eficaz para o tratamento da depressão grave em idosos.

6 Discussão:

Os exercícios físicos são uma importante ferramenta para a prevenção de doenças e agravos à saúde. Dessa forma é importante elucidar quais as adaptações, agudas e crônicas, provenientes da prática de exercícios físicos regulares para a saúde mental de idosos.

Um dos principais aspectos abordados nos estudos é a relação entre exercício físico e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão em idosos. Litvoc e Brito (2006) afirmam que a adoção de hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos, pode contribuir para minimizar os impactos negativos do envelhecimento.

Com isso o estudo de Minghelli et. al. (2013) mostrou que os idosos ativos apresentaram níveis significativamente menores de ansiedade e depressão do que os

idosos sedentários. Essa diferença pode ser explicada por vários fatores, incluindo: os idosos ativos podem ter níveis mais altos de autoeficácia e autoestima.

A prática regular de atividade física tem sido associada à redução dos sintomas de ansiedade e depressão em idosos. Estudos de Netz (2015) e Mandolesi et al. (2018) mostraram que o exercício físico pode aumentar a produção de neurotransmissores, como endorfinas e serotonina, que estão relacionados ao humor e à sensação de bem-estar.

Teixeira et. al. (2016) mostra que a atividade física está positivamente associada à autoestima e negativamente associada à depressão. Existem várias possíveis explicações para os efeitos da atividade física na autoestima e na depressão em idosos. A atividade física pode aumentar a autoconfiança e o sentimento de competência, o que pode levar a uma maior autoestima. A atividade física também pode liberar endorfinas, que têm efeitos antidepressivos.

Observando os aspectos positivos, Aguiar et. al. (2016) mostra que os idosos que realizaram treinamento físico, seja aeróbio ou de força, apresentaram melhora nos sintomas depressivos e na qualidade de vida. O treinamento aeróbio foi o mais eficaz na redução dos sintomas depressivos, enquanto o treinamento de força também foi eficaz na melhora da qualidade de vida.

Almeida, Mourão e Coelho (2018) mostraram em seu estudo onde observaram os grupos de prática dupla, danças, ginástica e não praticantes, que todos os grupos de atividade física tiveram melhoras significativas na saúde mental, em comparação com o grupo de não praticantes.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vimos que a depressão e a ansiedade trata-se de doenças mentais que mais afeta a vida dos idosos, e a prática de exercícios físicos pode colaborar com o tratamento e também na prevenção desses transtornos, sendo considerado como um tratamento não farmacológico, pois promove liberação de hormônios como a serotonina e a endorfina que proporcionam a sensação de bem estar e de prazer, podendo ajudar os idosos a se sentirem mais capazes de realizar tarefas e enfrentar desafios do cotidiano, levando assim a um aumento da autoeficácia e da autoestima.

A atividade física pode aumentar a autoconfiança e o sentimento de competência, levando o indivíduo a ter uma maior autoestima. Também pode liberar endorfinas, que têm efeitos antidepressivos.

Através desta pesquisa, verificasse que prática regular de exercícios físicos, proporciona uma melhora na qualidade de vida de idosos que sofrem com doenças mentais, vindo a ser um coadjuvante de tratamentos ou até mesmo utilizado como uma forma única de tratamento.

Para que a prática de exercícios físicos seja segura e eficaz, é importante que seja acompanhada por um profissional de educação física capacitado. Onde o mesmo poderá orientar os pacientes sobre a escolha das atividades físicas mais adequadas, a intensidade e duração dos exercícios, e a progressão gradual da carga de treinamento. Assim o profissional de educação física, poderá colaborar com o tratamento, na esfera não farmacológica.

Contudo, ainda há poucos estudos a respeito dos efeitos da prática de exercícios físicos em relação a saúde mental de idosos. Portanto, sugere-se que sejam realizados mais estudos de intervenção. Isso permitirá que as conclusões a respeito desses efeitos sejam mais conclusivas e confiáveis.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – NEPEF. Projeto do núcleo de estudos e pesquisa em educação física. **Curso de Educação Física. Escola de Formação de Professores e Humanidades**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, 2014

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo. O positivismo. In: **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação – o positivismo, a fenomenologia, o marxismo**. São Paulo: Atlas, 2013. p. 33-41.

K. DENZIN, Norman; S. LINCOLN, Yvonna. **A disciplina e a pratica da pesquisa qualitativa**. Introdução, [S. l.], p. 16-41, 8 abr. 2015.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social** (6ª ed.). Atlas, 2008.p.56

Livingston, G., Sommerlad, A., Orgeta, V., Costafreda, S.G., Huntley, J., Ames, D., ... & Mukadam, N. (2017). **Dementia prevention, intervention, and care. The Lancet Psychiatry**, 4(11), 835-846. doi: 10.1016/S2215-0366(17)30373-3

CANCELA, D. M. G. **O processo de envelhecimento**. Portugal, 2007.

SCHNEIDER, R. H; IRIGARAY, T. Q. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** Estudos de psicologia, Campinas, Outubro/Dezembro, 2008.

FECHINE, B. R. A. TROMPIERI, N. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** Revista científica internacional, edição 20, volume 1, artigo nº 7, Ceará, Janeiro/Março, 2012.

LITVOC, J; BRITO, FC. **Envelhecimento: Prevenção e promoção da saúde .**Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, Setembro, 2006.

NETTO, F. L. M. **Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas complicações na saúde do idoso.** Pensar e prática, Goiás, Março, 2004 p. 75-84.

SIMÃO, R. **Fisiologia e prescrição de exercício para grupos especiais.** 4 ed. São Paulo: Editora Phorte, 2014.

Fiatarone, M. A., O'Neill, E. F., Ryan, N. D., Clements, K. M., Solares, G. R., Nelson, M. E., ... & Evans, W. J. (1990). **Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people.** New England Journal of Medicine, 322(12), 823-828.

Cadore, E. L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2013). **Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review.** Rejuvenation research, 16(2), 105-114.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). **Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.** The Lancet, 380(9838), 219-229.

Kokkinos, P., Faselis, C., Myers, J., & Dourmas, M. (2019). **Exercise and hypertension: evidence and mechanisms.** Exercise and sport sciences reviews, 47(4), 222-229.

Netz, Y. (2015). **Is the comparison between exercise and pharmacologic treatment of depression in the clinical practice guideline of the American College of Physicians evidence-based?** Frontiers in pharmacology, 6, 298.

Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). **Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits.** Frontiers in psychology, 9, 509.

McAuley, E., Jerome, G. J., Marquez, D. X., Elavsky, S., & Blissmer, B. (2000). **Exercise self-efficacy in older adults: social, affective, and behavioral influences.** Annals of Behavioral Medicine, 22(1), 1-9.

Howe, T. E., Shea, B., Dawson, L. J., Downie, F., Murray, A., Ross, C., ... & Creed, G. (2011). **Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women**. The Cochrane Database of Systematic Reviews, (7), CD000333.

Liu-Ambrose, T., Donaldson, M. G., & Cook, W. L. (2012). **Exercise and Falls Prevention: Narrowing the Research-to-Practice Gap and Enhancing Integration of Clinical and Community Practice**. Journal of the American Geriatrics Society, 60(6), 1060-1062

Santos, J. G. et al. (2019). **Physical exercise in the treatment of postpartum depression: a systematic review**. Archives of Women's Mental Health, 22(3), 279-289.

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., ... & Sherwood, A. (2007). **Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder**. Psychosomatic medicine, 69(7), 587-596.

McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2001). **Social relations, physical activity, and well-being in older adults**. Preventive medicine, 31(5), 608-617.

Lautenschlager, N. T. et al. (2012). **Physical activity, brain plasticity, and Alzheimer's disease**. Archives of Medical Research, 43(8), 615-621.

Mura, G. et al. (2019). **The role of physical activity in the association between multimorbidity and depressive symptoms in older adults**. Aging & Mental Health, 23(11), 1507-1513.

Erickson, K. I. et al. (2011). **Physical activity, brain plasticity, and functional capacity in aging: a review and commentary**. Journal of Aging and Physical Activity, 19(3), 334-357.

Almeida, E., Mourão, I., & Coelho, E. (2018). **Saúde mental em idosos brasileiros: Efeito de diferentes programas de atividade física**. Psicologia, Saúde & Doenças, 19(2), 390-404. doi:10.15309/18psd190218

Aguiar, B., Moraes, H., Silveira, H., Oliveira, N., Deslandes, A., & Laks, J. (2014). **Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 19(2), 205-214.
doi:10.12820/rbafs.v.19n2p205

Minghelli, B., Martins, M., & Pinto, A. (2013). **Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários**. Revista de Psiquiatria Clínica, 40(2), 71-6.

Teixeira, C. M., Nunes, F. M. S., Ribeiro, F. M. S., Arbinaga, F., & Vasconcelos-Raposo, J. (2016). **Atividade física, autoestima e depressão em idosos**. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(3), 55-66.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO 1

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **MURILO GONÇALVES MOREIRA** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2020.1.0128.0035-0** na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO E A SAÚDE MENTAL DE IDOSOS.**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.

Nome completo do autor: **MURILO GONÇALVES MOREIRA**

Assinatura do(s) autor(es): *Murilo Gonçalves Moreira*

Nome completo do professor-orientador: **MADE JUNIOR MIRANDA**

Assinatura do professor-orientador: *Made Junior Miranda*

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
 ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
 CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos **14** dias do mês de dezembro de 2023, em sessão pública na sala **208** do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **MADE JUNIOR MIRANDA**

Parecerista: **THALES GILSON NASSER DA VEIGA**

Convidado(a): **SÔNIA DE JESUS DA COSTA** / **RAFAEL FELIPE DE MORAES**

o(a) aluno(a): **MURILO GONÇALVES MOREIRA**

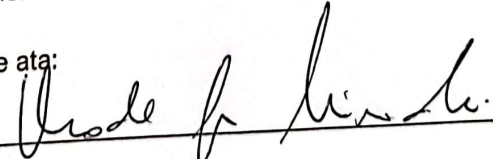
apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

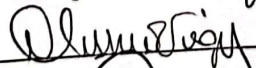
A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO E A SAÚDE MENTAL DE IDOSOS.

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): 

Parecerista: 

Convidado(a): 