

## A RELEVÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: NOS ASPECTOS DA SAÚDE MENTAL

### THE RELEVANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY: IN ASPECTS OF MENTAL HEALTH

Elisa Regina Pereira Oliveira<sup>1</sup>  
Lígia Gisely dos Santos Chaves<sup>2</sup>  
Everton Vinícius Souza do Nascimento<sup>3</sup>

**RESUMO:** Introdução: A prática de exercício físico regularmente traz inúmeros resultados positivos para uma vida saudável, manter o corpo ativo proporciona muitos benefícios para a qualidade de vida do indivíduo. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) Qualidade de Vida está relacionada na percepção do indivíduo de sua posição na sociedade, no contexto que integra a saúde física e psicossocial, cultura, valores, expectativas e preocupações em relação ao social. O exercício físico promove melhorias no bem estar físico, social e emocional. **OBJETIVO:** Análise das produções atuais em relação a estudos de qualidade de vida, exercício, idosos e saúde mental. **MÉTODO:** Foi realizada a busca na base de dados no SciELO, no período de 2015 a dezembro de 2021. Utilizado busca manual das referências, primeiramente empregou a busca com os termos nas seguintes combinações: (Educação física) and (saúde mental), após análise título e resumo, foi realizado uma nova filtragem com os termos (exercício) and (qualidade de vida) encontrou um quantitativo de vinte e quatro artigos, usando os critérios de exclusão, por faixa etária, idioma e prática de exercício, somente quatro foram selecionados, os quais se enquadraram ao objetivo proposto. **Resultados:** Análise dos artigos, após filtragem, foram encontrados quatro artigos, com termo relevante aos níveis de atividade física e a melhora nos escores da saúde mental, em especial nos sintomas depressivos. **CONCLUSÃO:** A presente pesquisa conclui que ainda há poucos estudos relacionados sobre a temática, Exercício físico e Qualidade de vida em pessoas com transtornos mentais. Sejam eles no contexto nacional ou internacional, identificando a necessidade de mais discussões sobre o tema abordado.

**Palavra-chave:** Educação Física. Exercício. Idosos. Qualidade de Vida. Saúde Mental.

<sup>1</sup> Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC, Atua como residente de Educação Física no Programa de Residência Multiprofissional em Atenção a Saúde Mental na Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Viana pela Universidade do Estado do Pará. E-mail: oliveiraelisarp@gmail.com.

<sup>2</sup> Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal, 2016), Convalidado no Brasil pela Universidade Federal de Pernambuco- UFPE, Mestre em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco - UCB (2009), Graduação em Educação Física pela Universidade do Estado do Pará-UEPA (2000), Graduação em Odontologia pela Universidade Federal do Pará- UFPA (2003), Especialista em Docência do Ensino Superior pela Universidade Cândido Mendes - UCAM ( 2003), Especialista em Administração Escolar pela Universidade Cândido Mendes - UCAM ( 2004), Especialista em Saúde Mental pela Faculdade Internacional de Curitiba- FACINTER (2006), Especialista em Dentística pela Associação Brasileira de Odontologia - ABO-PA (2006), Especialista em Gerontologia pela Universidade Federal do Pará- UFPA (2011), International Course in Facial Esthetic Excellence realizado no Miami Anatomical Research Center (MARC Institute, EUA 2017) Atualmente trabalho como Professora de Educação Física da Escola Federal "Tenente Rêgo Barros", participante do Grupo de Pesquisa em Ensino na Aeronáutica (CPEA-CTRB). Trabalho como Técnica em Educação Física da Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Vianna, Tutora e preceptora de Educação Física no Programa de Residência Multiprofissional: Atenção à Saúde Mental FHCGV/UEPA; professoras das disciplinas: Educação Física em saúde mental ; Recursos da educação física no campo da saúde mental e Prescrição de exercício físico para paciente em sofrimento psíquico e trabalho com Harmonização Orofacial na área da Odontologia Atuando principalmente nos seguintes temas: Educação Física escolar, Atividade Física e saúde mental, Saúde Mental e Harmonização Orofacial. E-mail: ligia\_chaves@hotmail.com.

<sup>3</sup> Graduação em Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário Metropolitano da Amazônia - UNIFAMAZ (2022). Atua como residente de Educação Física no Programa de Residência Multiprofissional em Atenção a Saúde Mental na Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Viana pela Universidade do Estado do Pará. E-mail: nascimento.everton1309@gmail.com.

**ABSTRACT:** Introduction: The practice of physical exercise regularly brings numerous positive results for a healthy life, keeping the body active provides many benefits to the individual's quality of life. For the World Health Organization (WHO) Quality of Life is related to the individual's perception of their position in society, in the context that integrates physical and psychosocial health, culture, values, expectations and concerns in relation to the social. Physical exercise promotes improvements in physical, social and emotional well-being. **OBJECTIVE:** Analysis of current productions in relation to quality of life, exercise, elderly and mental health studies. **METHOD:** A search was carried out in the SciELO database, from 2015 to December 2021. Using a manual search of the references, it first used the search with the following combinations: (Physical education) and (mental health), after analyze title and abstract, a new filtering was carried out with the terms (exercise) and (quality of life) found a quantitative of twenty-four articles, using the exclusion criteria, by age group, language and practice of exercise, only four were selected, which fit the proposed objective. **Results:** Analysis of the articles, after filtering, four articles were found, with a relevant term for physical activity levels and improvement in mental health scores, especially in depressive symptoms. **CONCLUSION:** The present research concludes that there are still few related studies on the subject, Physical exercise and Quality of life in people with mental disorders. Whether in the national or international context, identifying the need for further discussions on the topic addressed.

**Keyword:** Physical education. Exercise. Seniors. Quality of life. Mental h.

## INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico regularmente traz, inúmeros resultados positivos para uma vida saudável, manter o corpo ativo proporciona muitos benefícios para a qualidade de vida do indivíduo. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) Qualidade de Vida está relacionada na percepção do indivíduo de sua posição na sociedade, no contexto que integra a saúde física e psicossocial, cultura, valores, expectativas e preocupações em relação ao social. O exercício físico promove melhorias no bem-estar físico, social e emocional.

O alto índice de doenças crônico-degenerativas, em particular as que comprometem o funcionamento do sistema nervoso central está ligado ao aumento da população idosa, o envelhecimento na maioria dos casos afeta a capacidade de desempenhar as funções básicas do cotidiano, ocasionando quadro depressivos em pessoas idosas, proporcionando impacto negativo na qualidade de vida, principalmente na saúde mental.

O exercício físico provoca melhoras à saúde em geral, com isso reduz o risco de desenvolver doenças crônicas, e promove a diminuição dos sintomas das mesmas. A prática de exercício proporciona efeitos analgésicos, com a liberação de beta endorfina,

ocasionando um fator de proteção às pessoas com transtornos mentais crônicos. Independente da modalidade escolhida e nível de atividade, o exercício físico é fundamental na promoção da saúde.

Com a finalidade de compreender o avanço de estudos nesses segmentos da área da saúde populacional. O objetivo da pesquisa é fazer análise das produções atuais em relação a estudos de qualidade de vida, exercício, idosos e saúde mental

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa de literatura, com intuito de realizar pesquisa de artigos científicos com a seleção dos descritores (Educação Física) e (Saúde Mental). Feito a busca na base de dados no site da Scielo, no período de 2015 a dezembro de 2021, somente idiomas em português, foram encontrados cento e seis artigos, utilizando a busca manual das referências e para delimitar a pesquisa foi acrescentado o termo de filtragem com as seguintes combinações (Exercício) and (Qualidade de Vida), encontrou um quantitativo de vinte e quatro artigos, ao fazer a análise do título e resumo, foram utilizados os seguintes critérios para exclusão dos artigos: idioma, faixa etária, e os que não mencionaram a prática de exercícios físicos. Sendo selecionados quatro artigos, aos quais se enquadram ao objetivo proposto.

Verificamos que o público-alvo das pesquisas eram idosos, na sua maioria mulheres. Pessoas sedentárias ou insuficiente ativa, moradores de residência terapêutica e ex-atletas de ginástica artística e outras modalidades. Através da seleção, observar seu estilo de vida e propor intervenções para a melhora da saúde de modo geral por meio dos exercícios físicos.

## PROTÓCOLOS UTILIZADOS

Para avaliar o nível de atividade física e índices de qualidade de vida, foram utilizados os seguintes protocolos, escalas e questionários. Protocolo de treinamento de força, duração de 12 semanas com frequência de duas vezes por semana, Escala de Borg, IPAQ, Escala de Depressão Geriátrica (EDG), Inventário de Depressão de Beck (IDB), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Escala de Resiliência, WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF, EuroQol EQ, SF-36 e teste de Wilcoxon para avaliação

intergrupos. Dentre os artigos analisados, identificamos pontos em comum, em que para avaliar a Qualidade de Vida, ambos utilizaram o Questionário SF-36.

Dois artigos avaliaram a relação de exercício para a melhora da qualidade de vida, no quesito saúde mental, apenas com a aplicação de questionários e análise dos dados obtidos, enquanto os outros dois, além da aplicação dos questionários antes e após os treinos, realizaram um período de 12 semanas de intervenções de atividades físicas executadas duas vezes por semana.

## EXERCÍCIOS FÍSICOS E IDOSOS

os exercícios físicos são importantes para a saúde do indivíduo, pois estão relacionados aos movimentos do corpo, diferente da atividade física o exercício é uma prática onde os movimentos são executados de forma programada e objetivos específicos, de forma constante acompanhado de profissionais especializados, o qual prescreve o exercício mas adequado de acordo com o perfil de cada indivíduo.

O Sedentarismo tem ocasionado grandes chances de desenvolver complicações de saúde, para evitar esse quadro faz -se necessário manter o corpo ativo, através de atividades e exercícios físicos, essas práticas contribuem para a qualidade de vida das pessoas melhorando o bem-estar físico e mental e reduzindo a incidência de doenças crônicas. manter o corpo ativo traz diversos benefícios para o ser humano.

para os idosos a prática dos exercícios físicos tem muitas vantagens em seu dia a dia, podendo estimular seu bem-estar e tornar seus corpos mais saudáveis, com inúmeros benefícios entre eles: fortalecimento do sistema musculoesquelético, auxiliando no funcionamento das articulações com isso reduzindo o risco de queda, também proporciona a produção de endorfinas, o que ocasiona a redução de quadro depressivo, além de elevar a autoestima e bem-estar. melhorando sua qualidade de vida e autonomia para realização das práticas do dia a dia.

## RESULTADOS

Após filtragem, ao examinar os artigos no título e resumo, foram encontrados quatro artigos, com termo relevante ao intuito da pesquisa, analisados na **tabela 1**.

**Tabela 1:** Análise descritiva (Dados relevantes à pesquisa)

NOME DO AUTOR	TÍTULO DO ARTIGO	AMOSTRA	TIPO DE INTERVENÇÃO	RESULTADO ALCANÇADO
Gabrielle Cristine Moura Fernandes	Efeito do treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: Um ensaio clínico randomizado	Mulheres idosas $\geq 60$ Divididas em 3 grupos: 1 Grupo Pilates-GP 2 Grupo treinamento resistido-GTR 3 Grupo controle-GC	Aplicação de questionários: WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF, SF-36, Teste de Wilcoxon-Mann-Whitney Aulas de pilates e treinamento resistido 2x por semana, durante 12 semanas.	Melhoras no domínio da participação social para os GP e GC e da saúde mental para o GTR Intergrupos no início dos testes não havia diferença. Após as 12 semanas o GTR apresentou melhores resultados nas variáveis vitalidade e saúde mental
Simone Karine Klein	Qualidade de vida e níveis de atividade física de moradores de residências terapêuticas do sul do Brasil	Moradores de residências terapêuticas	Aplicação de questionários: Sf-36 EuroQol Eq-5D IPAQ Divisão em grupos: 1 Ativos 2 Insuficiente ativos 3 Sedentário	Dados obtidos por meio dos questionários. Observou-se que o grupo dos ativos alcançaram melhores resultados nos domínios: mobilidade, capacidade funcional, atividades usuais, dor/desconforto e ansiedade/depressão.
Thais Cevada	Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade.	Indivíduos de ambos o sexo, saudáveis, sedentários e alfabetizados. Devidos em três grupos: 1- Ex- atletas de ginástica artísticas 2- Ex- atleta de outras modalidades 3- não atletas.	Escala e Questionário: Inventário de Depressão de Beck, Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE T e E), Escala de Resiliência, questionário de QV SF-36	O dado obtido nos questionários observou que: o grupo de Ex- atletas (independente da modalidade) apresentaram maior resiliência e maior aspecto emocional.
Leticia Brunoni	Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosas	Mulheres idosas com idade $\geq 60$ anos	Treinamento de força 2x por semana, durante 12 semanas com intensidade medida pela escala de Borg, Escala de depressão geriátrica (EDG), questionário SF-36, teste Wilcoxon.	Após período de treinamento foi encontrado redução nos sintomas depressivos, melhora na QV relacionada a saúde nas subescalas do SF-36: vitalidade, capacidade funcional e saúde mental.

1007

**Fonte:** OLIVEIRA (2022).

A **tabela 1** Mostra os resultados da análise dos artigos pesquisados, Identificamos que a prática de atividade física, independente da modalidade escolhida surtir efeitos, de melhoras significativas nos componentes dos questionários de qualidade de vida, como: capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental, apresentando a redução nos sintomas depressivos. segundo Brunoni e colaboradores (2015), o treinamento de força baseado na percepção de esforço foi um método efetivo na redução dos sintomas depressivos, assim como na melhora da Qualidade de Vida baseado nas subescalas do SF-36.

## DISCUSSÃO

O objetivo da pesquisa foi analisar as produções atuais em relação a estudos nas áreas de qualidade de vida, saúde mental, exercício e idosos. embora essa temática seja de suma importância, poucos foram os achados no meio acadêmico.

Segundo Klein e colaboradores (2016) o interesse na avaliação da Qualidade de Vida(QV) de pessoas com transtornos mentais tem crescido nos últimos anos como indicador para a avaliação da intervenção terapêutica, de serviços e da prática assistencial na área da saúde. Mas ainda há dificuldades de encontrar esses assuntos interligados na literatura científica.

A presente pesquisa analisou a avaliação da qualidade de vida e os níveis de prática de exercícios físicos em pessoas idosas e os benefícios para a saúde física e psicossocial. Através do uso de questionários de qualidade de vida e atividade física, escalas de medidas de força, ansiedade, depressão e intervenção de treinamento físico no período de 12 semanas com frequência de duas vezes por semana durante 60 minutos, sendo aulas de pilates e treinamento resistido. De acordo com Brunoni e colaboradores (2015) os efeitos do treinamento físico aeróbico em pacientes deprimidos mostram que intensidades auto-selecionadas possuem um efeito antidepressivo importante.

Percebemos nos estudos de como a prática de exercícios físicos tem contribuindo para a melhora da qualidade de vida e diminuição de transtornos mentais em pessoas idosas, independente do tipo de atividade escolhido, mas ressaltamos que a prática dos treinamentos resistidos, melhoram significativamente os escores dos questionários de QV nas variáveis vitalidade e saúde mental. Pucci e colaboradores (2021) mencionam que a

prática regular de atividades físicas pode estar associada à diminuição da depressão, ansiedade, angústia e melhora do humor.

Corroborando com os dados, Klein e colaboradores (2016) evidências científicas comprovam a eficácia da atividade física em combinação com abordagem farmacológica e não farmacológica na melhora da qualidade de vida.

Portanto os autores enfatizam a importância da prática de exercícios físicos, como atividades prazerosas que melhoram o humor, a cognição e a qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

A presente pesquisa conclui, o quanto é importante a prática regular de exercícios físicos para a qualidade de vida dos indivíduos de todas as idades, e principalmente os idosos, trazendo benefícios para a saúde física e psíquica, com a independência para a realização das atividades cotidianas, melhorando a autoestima e reduzindo risco de desenvolver sintomas depressivos. Identificamos que ainda há poucos estudos relacionados sobre a temática Exercício físico e Qualidade de vida em pessoas com transtornos mentais, sejam eles no contexto nacional ou internacional, havendo a necessidade de mais discussões sobre o tema abordado.

1009

## REFERÊNCIAS

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes; Neves, Eduardo Borba; Santana, Frederico Santos de; Neves, Dhianey de Almeida; Saavedra, Francisco Jose Felix. **Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de Vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado**. Revista Brasileira de geriatria e gerontologia 2020, volume 23 nº 05 e location e 200283, Disponível em: <https://www.Scielo.br> Acessado em: 21/03/2022.

Klein, Simone Karine; Fofonka, Aline; Hirdes, Alice; Jacob, Maria Helena Vianna Metello. **Qualidade de vida e níveis de atividade física de moradores de residência terapêuticas do sul do Brasil**. Ciência & saúde coletiva Mai 2018, volume 23 nº 5 paginas 1521-1530, Disponível em: <https://www.Scielo.br> Acessado em: 21/03/2022.

Cevada, Thais; Cerqueira, Lucenildo Silva; Moraes, Helena Sales de; Santos, Tony Meireles dos; Pompeu, Fernando Augusto Monteiro Saboia; Deslandes, Andrea Camaz. **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade**. Archives of clinical psychiatry(São Paulo) 2012, volume 39 nº 3 paginas 85-89, Disponível em: <https://www.Scielo.br> Acessado em: 21/04/2022.

BRUNONI, Leticia; Schuch, Felipe Barreto; Dias, Caroline Pieta; Kruehl, Luis Fernando Martins; Tiggemann, Carlos Leandro. **Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosa**. Revista Brasileira de Educação e Esporte Jun 2015, volume 29 nº 2 paginas 189-196, Disponível em: <https://www.Scielo.br> Acessado em: 21/04/2022.