



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

EFEITOS TERAPÊUTICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

Autores: ELISANGELA OLIVEIRA BARBOSA, ANAMARIA DE SOUZA CARDOSO

RESUMO: O envelhecimento é um processo progressivo, inerente ao ser humano, onde ocorrem várias alterações físicas e mentais. Para que seja vivenciada com qualidade, é indispensável um estilo de vida saudável. O exercício físico apresenta-se como um dos componentes mais relevantes para essa fase da vida. Objetivou-se verificar a importância do exercício físico para a saúde mental dos idosos. Para esse trabalho foram utilizados livros e artigos que discorriam sobre a temática, publicados em português e inglês. Estudos destacam que as funções cognitivas e físicas são relevantes para a autonomia funcional das pessoas idosas. Pesquisas têm demonstrado uma relação do exercício físico com a melhora do condicionamento cardiovascular, o que está associado com independência na atividade de vida diária e melhora da cognição. A literatura aponta que o exercício físico apresenta resultados positivos na prevenção de problemas de saúde mental de idosos. As doenças neurodegenerativas estão entre as patologias mais comuns do envelhecimento e o exercício físico possui funções neuroprotetoras, sendo que, pessoas ativas apresentam menores possibilidades de terem declínio cognitivo, além de redução e/ou retardo dos riscos de demência. Pesquisas mostram que idosos ativos apresentam menores possibilidades de terem depressão e transtornos de ansiedade, do que idosos sedentários. Enfatizam que atividade aeróbica pode melhorar as funções cognitivas, o humor, interação social e autoestima dos idosos. Estudos afirmam que o exercício físico contém efeitos terapêuticos não farmacológicos, podendo ser um tratamento adicional para a redução de transtornos de ansiedade e depressão. Apontam que a convergência da abordagem farmacológica, psicoterapia e o exercício físico apresentam efeitos ansiolíticos nos idosos. O exercício físico apresenta efeitos terapêuticos, e pode contribuir de forma significativa na vida mental dos idosos. São pertinentes novos estudos sobre a questão, que contribuam com condutas terapêuticas, e corroborem para a qualidade de vida desta população específica.