



Semana da  
Enfermagem  
UFMS/CPCX

29 A 31 DE MAIO/ 2023

TEMA: FORTALECIMENTO E  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL DA  
ENFERMAGEM



# PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL NAS PESSOAS IDOSAS

Amanda Bichoff; Ana Priscila Mathne de Almeida Mafra; Erica Maricato Ferreira; Viviane de Souza Costa; Ingrid Moura de Abreu; João Paulo Assunção Borges/ Universidade Federal de Mato Grosso do Sul/ E-mail: amandabichoff403@gmail.com



## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é caracterizado por um declínio gradual no funcionamento de todos os sistemas do corpo. Nem todos os sistemas se degradam na mesma proporção e nem todos seguem o mesmo padrão de declínio. Muitos idosos ainda têm habilidades cognitivas e físicas significativas. A prática de exercícios físicos traz benefícios para a saúde física e mental das pessoas, sendo um dos preditores de longevidade (KAPLAN; SADOCK; SADOCK, 2007).

## 2. OBJETIVOS

Revisar na literatura as contribuições da prática de atividade física para a saúde mental de pessoas idosas.

## 3. MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de revisão descritiva da literatura, utilizando as bases de dados LILACS, SCIELO e BDNF, via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A busca foi efetuada utilizando os descritores em ciências da Saúde: Saúde mental; Atividade física; Saúde do idoso. Foram incluídos artigos originais, no idioma português, publicados entre os anos 2018 e 2023; e excluídos os artigos iguais, revisões de literatura e aqueles que não se enquadram ao objetivo do estudo.

## 4. RESULTADOS

Foram selecionados 10 artigos que descreveram sobre a qualidade de vida das pessoas idosas ressaltando a saúde mental mediante a prática de atividades físicas. Entende-se que a prática reduzida de exercícios físicos pode ser um fator determinante da redução da capacidade física, psíquica e interação social, sendo ela influenciada por fatores intrínsecos e extrínsecos.

## 5. CONCLUSÕES

A prática de atividades físicas auxilia na senescência contribuindo para a manutenção das capacidades físicas e psíquicas dos indivíduos, além de auxiliar o convívio social dos mesmos. Entende-se que o seu estímulo auxilia na prevenção e tratamento do adoecimento mental em idosos.

## 6. PALAVRAS-CHAVE e REFERÊNCIAS

KAPLAN, Harold I.; SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A. Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. 9. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2007-2010. 1584 p. ISBN 978-85-363-0763-3.

**Descritores:** Saúde do idoso; Saúde mental; Atividade física

**Eixo temático:** Resultados de pesquisa