

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ  
CURSO DE BACHAREL EM PSICOLOGIA**

**IURY RAIELLY HONORATO DE MORAES  
MARIA VITORIA FERREIRA DE LIMA**

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL EM  
IDOSOS: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA**

**MOSSORÓ  
2024**

IURY RAIELLY HONORATO DE MORAES  
MARIA VITORIA FERREIRA DE LIMA

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL EM  
IDOSOS: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA**

Artigo apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

**Orientador(a):** Profa. Dra. Laura Amélia Fernandes Barreto

MOSSORÓ  
2024

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.  
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

M828b Moraes, Iury Raielly Honorato de.  
Benefícios da prática da atividade física para saúde mental em idosos: uma análise sob a perspectiva da psicologia esportiva / Iury Raielly Honorato de Moraes; Maria Vitória Ferreira de Lima. – Mossoró, 2024.  
48 f.

Orientadora: Profa. Dra. Laura Amélia Fernandes Barreto.  
Artigo científico (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Exercício físico. 2. Velhice. 3. Saúde mental. I. Lima, Maria Vitória Ferreira de. II. Barreto, Laura Amélia Fernandes. III. Título.

CDU 159.9

IURY RAIELLY HONORATO DE MORAES  
MARIA VITORIA FERREIRA DE LIMA

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL EM  
IDOSOS: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA**

Artigo apresentado a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dra. Laura Amélia Fernandes Barreto – Orientador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

---

Prof. Esp. Érika Pedrosa Rocha Fernandes – Avaliador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

---

Profa. Esp. Tércio Teles Batista Felinto – Avaliador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

# **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL EM IDOSOS: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA**

## **BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE FOR MENTAL HEALTH IN THE ELDERLY: AN ANALYSIS FROM THE PERSPECTIVE OF SPORTS PSYCHOLOGY**

**IURY RAIELLY HONORATO DE MORAES**

**MARIA VITORIA FERREIRA DE LIMA**

### **RESUMO**

A atividade física assume um papel significativo na velhice, ajudando na melhoria da socialização, na estimulação cognitiva, além de melhorias em fatores psicológicos. Dessa forma, esta pesquisa tem como objetivo geral: Analisar os benefícios da prática de atividades físicas na saúde mental de idosos que frequentam academias populares no município de Caraúbas, no estado do Rio Grande do Norte. Como objetivos específicos: Delimitar, por meio de revisão de literatura, a perspectiva da psicologia esportiva acerca dessa fase do desenvolvimento; Descrever a experiência dos idosos em uma rotina ativa de exercícios físicos; Verificar os efeitos da prática de atividade física para o bem-estar biopsicossocial; Investigar o contexto social dos idosos que praticam atividade física. Este estudo trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa. A pesquisa foi desenvolvida através de questionário virtual e a amostra foi, por sua vez, por conveniência, no total de 50 sujeitos. O instrumento de coleta de dados utilizado para realizar o presente estudo foi através de um questionário semiestruturado, ou seja, com perguntas abertas e fechadas. Os dados quantitativos foram expressos em gráficos e porcentagem. Para análise das informações qualitativas, foi empregado o método da Análise de Conteúdo. A pesquisa foi aprovada pelo CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança em João Pessoa/PB, sob número **CAAE: 77216924.1.0000.5179**, através da Plataforma Brasil. Dessa maneira, os questionários aplicados em conjunto com suas respostas, trouxeram a evidência necessária para responder a problemática desta pesquisa, onde foi confirmado que a prática de exercícios físicos acontece com frequência por idosos, tendo a sua regularidade associada a prevenção e melhoria de doenças crônicas, mas também, pela sua melhora em disposição, socialização, emoções, regulação do sono, redução de sintomas associados a condições de saúde mental, auto imagem e auto estima, que são condições extremamente importantes para uma saúde mental digna.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Velhice. Saúde Mental

### **ABSTRACT**

Physical activity plays a significant role in old age, helping improve socialization, cognitive stimulation, as well as psychological factors. Thus, this research aims to: Analyze the benefits

of practicing physical activities on the mental health of elderly people who attend popular gyms in the municipality of Caraúbas, in the state of Rio Grande do Norte. Specific objectives include: Delimiting, through literature review, the perspective of sports psychology regarding this developmental stage; Describing the experience of the elderly in an active routine of physical exercises; Verifying the effects of physical activity on biopsychosocial well-being; Investigating the social context of elderly individuals engaging in physical activity. This study is a descriptive, cross-sectional research with both quantitative and qualitative approaches. The research was conducted through a virtual questionnaire and the sample consisted of 50 subjects selected by convenience sampling. The data collection instrument used for this study was a semi-structured questionnaire, comprising both open-ended and closed-ended questions. Quantitative data were presented using graphs and percentages. For the analysis of qualitative information, the Content Analysis method was employed. The research was approved by the Research Ethics Committee (CEP) of the Nova Esperança Nursing College in João Pessoa/PB, under number CAAE: 77216924.1.0000.5179, through the Plataforma Brasil. Thus, the questionnaires, along with their responses, provided the necessary evidence to address the problem statement of this research, confirming that the practice of physical exercises is frequent among the elderly, with its regularity associated with the prevention and improvement of chronic diseases, as well as enhancement in disposition, socialization, emotions, sleep regulation, reduction of symptoms associated with mental health conditions, self-image, and self-esteem, which are extremely important conditions for dignified mental health.

**Keywords:** Physical exercise. Old age. Mental health.

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é a responsável por inúmeros resultados na vida do ser humano, nas áreas emocional, da saúde, cognição e física. Ela está presente no cotidiano de todas as formas possíveis, seja na introdução de um novo hábito, como fazer uma caminhada ou movimentos simples, como subir uma escada<sup>1</sup>. É de suma importância que haja um engajamento em atividades físicas de maneira constante para a promoção de uma vida mais saudável, segundo o que aborda a Federação Internacional de Medicina Esportiva<sup>2</sup>.

O Serviço Social da Indústria (SESI)<sup>3</sup> realizou um levantamento onde indicava que cerca de 52% da população brasileira ainda não faz uso da prática de atividade física, muito embora se saiba dos seus benefícios, a sua adesão ainda não tem acontecido com êxito, o que pode afetar diretamente o bem-estar do ser humano. Ainda sobre essa questão, a Federação Internacional de Medicina Esportiva<sup>2</sup> afirma que a adesão a uma atividade física de forma correta, se torna um fator importante para o controle e tratamento de algumas doenças, como a coronariana, hipertensão arterial, da obesidade, doenças do trato respiratório, doenças musculoesqueléticas e da depressão. Além de enfatizar também a sua influência no bem-estar e autoestima.

Portanto, a eficácia da atividade física é altamente comprovada por inúmeros estudos. A este respeito, Melo, Oliveira, Raposo<sup>4</sup> expõem que pessoas que se submetem à prática de atividade física de forma constante apresentam uma baixa predominância de ansiedade e depressão. Do mesmo modo, também afirmam que “a população acometida por transtornos mentais morre 10-15 anos mais cedo do que a população em geral, e os principais fatores contribuintes incluem prevenção de doenças cardiovasculares resultantes de escolhas de estilo de vida pobre, como a inatividade física”.<sup>4</sup>

Conforme afirma Costa, Soares, Teixeira<sup>5</sup>, a prática de atividade é expressamente responsável pela melhora do quadro de ansiedade e depressão em idosos. Ou seja, não há como falar de atividade física, sem falar de saúde mental, pois a mesma tem um grande benefício para a saúde da mente, trazendo melhorias para a memória, atenção, cognição e melhorias significativas em quadros de depressão<sup>5</sup>.

Considera-se recorrente o sentimento de inutilidade, solidão e falta de perspectiva nessa fase do desenvolvimento humano, o que corrobora muitas vezes para um quadro de adoecimento na medida em que o sujeito velho vai ficando com a idade mais avançada<sup>6</sup>. Diante disso, a atividade física assume um papel significativo na velhice, ajudando na melhoria da socialização, na estimulação cognitiva, além de melhorias em fatores psicológicos. Desse modo, uma rotina de atividade física se torna um grande aliado para a promoção de uma boa saúde mental ao idoso, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida<sup>7</sup>.

Vieira<sup>8</sup> aponta a psicologia esportiva como uma área emergente, especialmente no Brasil, o que suscita um determinado interesse – principalmente para quem se identifica com essa esfera - de aplicá-la em pesquisas dos mais diversos campos e com os mais variados públicos. Com a presença da disciplina de Psicologia do Esporte na grade curricular do curso, desenvolveu-se uma afinidade com essa área de estudos um tanto inexplorada. E quanto ao público idoso, objeto deste estudo, têm-se por essa fase do desenvolvimento uma admiração e curiosidade acerca das nuances que caracterizam o processo do envelhecer. Isto posto, ao observar grupos de idosos que realizam diariamente caminhadas e alguns exercícios físicos matinais com o auxílio de profissionais de educação física em espaços públicos (praças, academias populares, entre outros) do município de Caraúbas, Rio Grande do Norte, questiona-se: quais são os benefícios diretos dessa rotina de atividades para a saúde mental dos indivíduos da terceira idade?

Nesse sentido, elaborou-se duas hipóteses:

H0 - Acredita-se, em primeiro momento, que o respectivo estudo detém o potencial de encontrar evidências que possam associar a prática diária de exercícios físicos a possíveis benefícios no

bem-estar psicológico do sujeito idoso, como por exemplo, uma melhor performance em aspectos psicomotores, alívio da ansiedade, controle do sono, considerando como caráter indispensável para a análise, os fundamentos da psicologia esportiva e fatores psicossociais que atravessam a vida dos indivíduos na velhice.

H1 – É possível que haja, também, uma ausência de tópicos significativos que alicercem esse trabalho, de maneira a não demonstrar uma solidez nos resultados quanto ao objetivo da pesquisa, pois a dimensão ampla no que concerne ao contexto social da terceira idade pode interferir diretamente, apontando variáveis passíveis de não atender as devidas expectativas.

O objetivo desse estudo é analisar os benefícios da prática de atividades físicas na saúde mental de idosos que frequentam academias populares no município de Caraúbas, no estado do Rio Grande do Norte. Como objetivos específicos dispomos de Delimitar, por meio de revisão de literatura, a perspectiva da psicologia esportiva acerca dessa fase do desenvolvimento; Descrever a experiência dos idosos em uma rotina ativa de exercícios físicos; Verificar os efeitos da prática de atividade física para o bem-estar biopsicossocial; Investigar o contexto social dos idosos que praticam atividade física.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO**

É fundamental, a princípio, compreender o percurso histórico da prática de atividades físicas ao longo dos tempos, observando as razões que implicaram diretamente na inserção dos exercícios físicos na rotina do homem desde os seus primórdios. É possível afirmar que no mundo ocidental, concebe-se a prática de exercícios físicos presente na vida humana desde a Pré-História<sup>9</sup>. Isto é, ainda que de uma forma não desportiva e sistematizada, o homem se exercitava frequentemente em atividades comuns à sua sobrevivência.

O homem pré-histórico nos primórdios do seu primitivismo, tinha sua vida cotidiana assinalada, sobretudo, por duas grandes preocupações - atacar e defender-se. No dizer feliz de alguém, era mais músculo do que cérebro. Realizava toda sorte de exercícios naturais, praticando uma verdadeira educação física espontânea e ocasional<sup>9</sup>.

Viajando alguns milênios no tempo, contemplamos a contribuição grega para a história dos exercícios físicos, assim como a relação dos povos para com essa prática. Congruentemente

com os avanços do tempo e evolução da espécie *homo sapiens*, a concepção que se atribuía ao exercício físico na Grécia Antiga é fundamentada em vieses filosóficos e sociológicos. Segundo Ramos<sup>9</sup> “a exercitação do corpo constituía meio para a formação do espírito e da moral”. Nesse período, é possível observar uma relação que se constrói entre o corpo e a mente, além das implicações sociais da prática de exercícios físicos.

Ainda nesse contexto, reflete-se acerca da preparação da principal ferramenta do ser humano para alcançar os fins que os povos gregos atribuía à atividade física dentro de seus territórios: o corpo. Atenas, importante pólis grega nesse período, redirecionou o seu enfoque para os estudos corporais, visando “padrões de eficiência educacional, fisiológica, terapêutica, estética e moral”<sup>9</sup>. Não perdendo de vista, o padrão guerreiro e militar presente nesses povos, salientam-se os aspectos que destoam do caráter mais primitivo, por assim dizer, do homem, ampliando a concepção das contribuições dos exercícios físicos para a construção integral do ser humano.

Além do que já foi discutido, o fator competitivo desenha-se também como uma das mais importantes características da época, tendo em vista os Jogos Olímpicos disputados ao longo de séculos.

Não só Atenas e Esparta, mas toda a Grécia era um campo de práticas desportivas, bastante influenciadas pela mitologia. Os escritos em geral e os fragmentários restos da Antiguidade Grega, sobretudo seus magníficos vasos decorados e suas admiráveis estátuas, revelam uma gama enorme e variada de atividades, acentuadamente as de caráter competitivo<sup>9</sup>.

Na idade moderna, com o surgimento do Humanismo e a sua visão de homem, concebe-se os exercícios físicos como aliados da educação, iniciando o processo de construção da base de sistematização do que se denominaria a “ginástica racional”<sup>9</sup>. Isto é, a partir desse período, compreendeu-se a importância de metodizar os conhecimentos acerca dos exercícios físicos, de forma a aprofundar ainda mais os estudos, considerando a presença das práticas na cultura dos povos. Com o passar do tempo, surgiram “o exercício construído, o desporto, a música, e ultimamente, a psicomotricidade”<sup>9</sup>, estreitando a relação entre atividade física e educação, além da interferência de fatores culturais e sociais.

Ao longo desse percurso histórico, pôde-se observar que a humanidade enxergava os exercícios físicos de inúmeras maneiras, dos primórdios do homem em sua essência primitiva aos períodos mais modernos, onde aprofundaram-se os estudos acerca. Faz-se necessário, além de compreender todo o trajeto percorrido ao longo da história, conceitualizar o exercício físico

nos tempos atuais. Carvalho et al<sup>10</sup> demonstra diferenças significativas entre as definições de atividade física e exercício físico, apontando o primeiro como:

[...] qualquer movimento corporal produzido por contrações musculares que resulta num acréscimo do gasto energético além dos níveis de repouso. Este é um comportamento complexo que inclui atividades livres, tais como caminhar de um local para outro, correr, andar de bicicleta, subir escadas, realizar afazeres domésticos, dançar, lazer, entre outras<sup>10</sup>.

Entende-se assim, a atividade física como um compilado das mais diversas ações dentro da rotina de um indivíduo. Todavia, quanto à definição de exercício físico, os autores apontam como “um conjunto de movimentos planejados e estruturados para um determinado objetivo” este sendo aprimoramento físico, estético ou de saúde<sup>10</sup>. Além da objetivação de uma meta específica, ressaltam-se outras características inerentes ao exercício físico, como o caráter repetitivo que se configura um ponto fundamental na prática. Compreendendo a diferenciação entre essas duas nomenclaturas, é de suma importância também visualizar como o exercício físico é entendido por algumas áreas do conhecimento, além dos seus devidos benefícios.

Adentrando em uma perspectiva médica, Berryman (2010) concebe a relação entre medicina e o exercício físico como indissociável, tendo em vista que antes mesmo do modelo assistencial se tornar comum à prática profissional, recomendava-se uma rotina de exercícios físicos e alimentação saudável aos pacientes, a fim de promover saúde e prevenir doenças<sup>11</sup> (tradução nossa). O professor também ressalta que as discussões acerca dos benefícios da prática de exercícios físicos tomaram novas proporções nas últimas décadas:

O reacendimento do interesse pelo papel que o exercício desempenhou na saúde foi ainda mais intensificado por dados que mostraram que mais de um terço de todas as mortes nos Estados Unidos foram devido a estilos de vida não saudáveis (desobedecendo às "Leis da Saúde"), juntamente com o surgimento de novos ideais de bem-estar, autoajuda e saúde holística, a aceitação de medicinas complementares e alternativas, e a popularidade da corrida e de outras atividades fitness como aeróbica, ciclismo e corrida<sup>11</sup> (tradução nossa).

Em que concerne à educação física, é possível contemplar um discurso semelhante, de encorajamento da inserção de uma rotina de exercícios físicos no cotidiano do indivíduo, como aborda Vaisberg e Mello<sup>12</sup> (2010), que consideram relevante esse processo desde as fases iniciais do desenvolvimento. Atribui-se também ao educador físico nesse contexto, um papel de mediador, levantando questionamentos acerca dos “padrões éticos e estéticos construídos

culturalmente para a realização dessas atividades, visando ao bem-estar pleno de seus praticantes”<sup>12</sup>.

A psicologia, por sua vez, como afirmam Weinberg, Gould<sup>13</sup> (2017) detém-se aos aspectos psicológicos dos praticantes de esportes ou atividades físicas e como essas podem influenciar na saúde mental desses indivíduos. Diferentemente do que se possa imaginar acerca do psicólogo voltado à área do esporte e do exercício físico, não somente atletas de alta performance buscam por ajuda nesse viés, como observa-se no trecho:

Embora alguns profissionais a empreguem para ajudar atletas de elite a atingirem o desempenho máximo, muitos outros estão preocupados com crianças, com indivíduos física e mentalmente incapacitados, com idosos e com praticantes normais. Cada vez mais os psicólogos do esporte se concentram nos fatores psicológicos envolvidos no exercício e na saúde, desenvolvendo estratégias para encorajar pessoas sedentárias a se exercitarem ou avaliando a eficácia do exercício como tratamento para a depressão<sup>13</sup>.

Ao revisar a literatura referente ao exercício físico e a sua prática diária até aqui, pode-se observar que as mais diversas áreas do conhecimento discutem essa temática e apresentam padrões de aconselhamento ao ato de anexar esse hábito no dia a dia do indivíduo, enfatizando a sua importância para saúde e alegando inúmeros benefícios. Isto posto, reflete-se acerca de quais são as contribuições diretas que o exercício físico pode trazer para a saúde física e mental do ser humano.

### 2.3 A TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE MENTAL

A compreensão do desenvolvimento humano se faz necessário para o entendimento da terceira idade, visto que a mesma é um marco do desenvolvimento do sujeito. Papalia e Martorell<sup>14</sup> enfatizam que “O campo do desenvolvimento humano concentra-se no estudo científico dos processos sistemáticos de mudança e estabilidade que ocorrem nas pessoas. Os cientistas do desenvolvimento observam como as pessoas se transformam desde a concepção até a maturidade, bem como as características que permanecem razoavelmente estáveis.”

Dentro do campo do desenvolvimento, são estudadas inúmeras facetas que se diferenciam no desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial e entendê-las é importante, para o reconhecimento das transformações que ocorrem na vida do idoso, que são inúmeras ao longo da sua vida e é importante esse conhecimento, até mesmo para a colaboração da promoção de ações voltadas para a saúde do sujeito idoso<sup>15</sup>.

O conhecimento de alguns conceitos é importante para a ciência do contexto da terceira idade, são eles a velhice e o idoso. O primeiro diz respeito “A última fase do ciclo vital e um produto da ação concorrente dos processos de desenvolvimento e envelhecimento”<sup>16</sup>. O segundo seria “Indivíduos assim denominados em um dado contexto sociocultural, em virtude das diferenças que exibem em aparência, força, funcionalidade, produtividade e desempenho de papéis sociais primários em comparação com adultos não idosos”<sup>16</sup>.

Historicamente pesquisas e avanços na sociedade colaboraram para a forma como o idoso era visto por ela e conforme afirma Malloy-Diniz, Fuentes e Cosenza<sup>16</sup> algumas teorias ajudaram nessa mudança, que seria o caso das teorias sociológicas do afastamento e atividades, ambas foram as responsáveis pela substituição do termo velhice para a terceira idade. Portanto, a terceira idade estaria associada a uma nova velhice. “Marcada pela atividade e pela produtividade na ocupação de um tempo livre que se apresentava cada vez mais extenso” e “Um lugar no processo de temporalização da vida humana.”<sup>16</sup>.

A qualidade de vida do sujeito é o objetivo geral de toda ação de promoção à saúde, no idoso isso se intensifica, pelo motivo das transformações que ocorrem ao longo de todo percurso da sua vida. Na terceira idade, inúmeras modificações ocorrem no aspecto fisiológico, psicossocial e cognitivo. Sobre os aspectos fisiológicos, Malloy-Diniz, Fuentes e Cosenza<sup>16</sup> afirmam que “A força muscular alcança seu estado máximo por volta dos 25 a 30 anos. A partir de então, inicia-se um processo de declínio. Entre 30 e 80 anos, observa-se redução de 30 a 50% dessa força.” Sendo assim

A fraqueza muscular pode resultar em perda de mobilidade e transição de uma situação de independência para dependência na realização das AVDs, impactando significativamente na qualidade de vida. Além da fraqueza muscular, a lentidão pode reduzir a capacidade para inibir as quedas. Por fim, a redução da força muscular parece ser um forte preditor de risco de morte na população idosa (p 45)<sup>16</sup>.

Dessa forma, tendo em vista que há um declínio da força muscular na terceira idade, a adesão a práticas de atividades físicas é muito importante para a melhoria dessa condição, pois isso ajudaria diretamente no desempenho do idoso em sua vida diária, portanto atividades que envolvam a melhoria da força do idoso se faz necessária para o cuidado desse aspecto e conforme afirma Mendonça, Moura e Lopes<sup>17</sup>, treinos cujo objetivo seja a melhoria da força muscular, pode ajudar na melhoria da funcionalidade do idoso, trazendo melhorias no processo de envelhecimento e na contribuição de uma maior independência na realização de atividades diárias.

Dessa maneira a atividade física é um fator importante para o cuidado na terceira idade, levando em consideração que um dos fatores do surgimento de doenças e de limitações são o sedentarismo, omissão e a escassa prática de atividade física, desse modo a aceitação da atividade física não seria somente um contribuinte para a melhoria da força muscular, mas principalmente para a prevenção de inúmeras doenças que venham surgir, como as mais comuns que seria a diabete e a hipertensão<sup>17</sup>.

Em níveis cognitivos, também há transformações para serem elencadas, assim como os cuidados necessários, pois a cognição também acompanha o curso do envelhecimento, apresentando mudanças e alterando o funcionamento cognitivo, uma dessas alterações seria a respeito da memória, que é a função executiva que sofre mais prejuízos com o avanço da idade<sup>17</sup>. Os mesmos autores vão afirmar que “A lentidão do comportamento na velhice é um tema amplamente aceito e bem documentado. A noção básica é que a diminuição na velocidade dos processos mentais esteja presente na maioria dos comportamentos no idoso, ou seja, o comportamento do idoso é lento e algumas vezes ineficiente.”

Desse modo, a inclusão de atividades que estimulem as funções cognitivas, não somente a memória, mas a atenção também, é extremamente importante. Por isso, Alves, Gomes e Viana<sup>18</sup> (2020) relatam que a atividade física ainda é o um dos principais meios da elaboração de uma melhora na capacidade cognitiva. A participação da família também contribuiria para a forma como o sujeito se enxerga. Também é citado a educação continuada como um fator importante para as funções cognitivas, além do estímulo à socialização e trocas de experiências com outras pessoas.

Ainda sobre as modificações presentes na terceira idade, a psicossocial também precisa de ênfase, tendo em vista que toda ação e política voltada para o idoso está pautada na promoção de saúde e qualidade de vida, dessa maneira a análise das vivências na velhice se faz necessário para o entendimento dos fatores que colaboram para uma boa saúde na terceira idade, diante disso todos os aspectos que colaboram para um envelhecimento saudável precisam ser reforçados constantemente e um dos mais importantes nessa fase de vida é a saúde mental<sup>19</sup>.

O conceito de saúde mental é abarcado pelo conceito da Organização Mundial de Saúde<sup>20</sup> que seria “um estado de completo desenvolvimento físico, mental e bem-estar social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” e complementam que saúde mental seria “um estado de bem-estar no qual as pessoas acreditem em suas potencialidades e capacidades para lidar com as dificuldades cotidianas, trabalhando de forma produtiva e contribuindo para o crescimento da sua comunidade” diante disso, a saúde mental é importante para o idoso, pois a

terceira idade encontra inúmeros desafios, dentre eles, no que diz respeito ao sofrimento psíquico estaria a depressão<sup>19</sup>.

À vista disso Leandro-França e Giardini<sup>19</sup> salientam “Ademais, com o aumento acelerado nos índices de envelhecimento e as vulnerabilidades decorrentes dessa época da vida, os idosos são caracterizados como grupo populacional de risco acentuado para a depressão e o suicídio” e enfatizam também que “Ao analisar 51 casos de suicídio de idosos em dez cidades brasileiras, por meio de autópsias psicológicas, concluíram que doenças graves, transtornos mentais, depressão, conflitos familiares e conjugais formam as principais causas de suicídio nessa época da vida”<sup>19</sup>.

Outro fator a ser analisado dentro da importância da saúde mental para o idoso, seria o bem-estar físico, emocional e social. Silva<sup>21</sup> frisa que o sentimento de solidão e inutilidade são frequentes em idosos, o que causa muitas vezes a dificuldade de socialização e a falta de prazer frente a vida, dessa maneira a saúde mental seria importante não somente para a prevenção de transtornos psicológicos em idosos, mas também para a colaboração de uma vida ativa na terceira idade.

Diante disso, a influência da saúde mental na vida do idoso não pode ser negada tendo em vista que é um dos fatores que contribuem para o bem-estar na terceira idade, sendo assim o cuidado e a adesão de práticas que beneficiem o bem-estar psicológico estão totalmente relacionadas a uma boa qualidade de vida<sup>19</sup>.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

O método de pesquisa é um conjunto de procedimentos e técnicas utilizados para coletar e analisar os dados. O método fornece os meios para se alcançar o objetivo proposto, ou seja, são as “ferramentas” das quais fazemos uso na pesquisa, a fim de responder nossa questão<sup>22</sup>. É uma prática de estudo permanente em que busca realizar uma aproximação da realidade a partir de teorias e dados com o que se busca diante dessa pesquisa.

Este estudo trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa.

A pesquisa descritiva visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis.

Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática. Assume, em geral, a forma de levantamento (p.75)<sup>22</sup>.

Nesse tipo de pesquisa, é exposto as características de determinada população em estudo. O objetivo da pesquisa quantitativa é medir relações entre variáveis por associação e obter informações sobre determinada população. “As análises quantitativas são muito divulgadas e, nesse sentido, sua planificação geralmente necessita de menos explicações que as análises qualitativas”<sup>22</sup>. Nessa pesquisa, o pesquisador já tem uma base de conhecimento sobre o assunto e conceitos pré-estruturados sobre a temática.

A pesquisa qualitativa considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicos no processo qualitativo<sup>23</sup>.

### 3.2 LOCAL DE PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida através de questionário virtual, disponibilizado via on-line, isto é, por meio da rede social *Instagram* e *WhatsApp*, através do link de questionário divulgado nos *stories* da conta pessoal dos pesquisadores. Os pesquisadores, num primeiro momento, ‘postou’ nas redes sociais os objetivos, a finalidade, a justificativa e a problemática da pesquisa, a fim de sensibilizar aqueles que se identificarem com tal estudo e se voluntariarem a participar. Depois do primeiro contato virtual, o link contendo o questionário foi disponibilizado, contendo o TCLE com marcação de concordância, seguido das questões da pesquisa. Os questionários foram respondidos também via on-line, pelo *Google formulários*.

### 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Torna-se fulcral compreender, a priori, o conceito de população, para assim poder delimitar com precisão o objeto de apreciação deste estudo. Define-se população como um conjunto de seres animados ou inanimados que possuem alguma característica em comum entre eles<sup>24</sup>. Isto posto, escolheu-se idosos que residem na zona urbana do município de Caraúbas, no Estado do Rio Grande do Norte, como o alvo principal para realizar a coleta de dados dessa investigação.

Para além dos aspectos territoriais e de faixa etária, este trabalho de pesquisa observou homens e mulheres que frequentam rotineiramente academias populares e/ou participam de grupos com o objetivo da prática de exercícios físicos. Afunilando assim, a nossa amostra, definida como uma porção ou parcela, convenientemente selecionada da população<sup>24</sup>.

A partir do conceito de idoso definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o limite mínimo de faixa etária estabelecida foi de 60 anos, além desse aspecto, é necessário que o indivíduo tenha acesso a dispositivos de informação on-line. Nesta pesquisa, a amostra foi, por sua vez, por conveniência, ou seja, aquela realizada por não saber o número da população do estudo, isto é, a quantidade de indivíduos envolvidos. Sendo, portanto, uma amostra total de 50 sujeitos.

Os sujeitos que participaram do estudo se enquadraram nos seguintes critérios de inclusão: Idosos acima de 60 anos. Idosos que tenham acesso à internet para responderem o questionário. Idosos ativos, ou seja, que pratiquem alguma atividade física e Idosos que não pratiquem alguma atividade física regularmente, mas que possuam o exercício em sua rotina e terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A).

Os critérios de exclusão, por sua vez, são pessoas que não tenham independência intelectual ou que não consigam tomar decisões por conta própria.

### 3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

O questionário é uma técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado etc. Os questionários, na maioria das vezes, ocorrem por escrito como acontece em avaliações de instituições, ocorre de forma oral como em entrevistas, e também virtualmente, onde o ambiente virtual proporciona realizar questionários de forma mais ágil. Produzir um questionário requer uma atenção devido que a partir desse teste, necessita-se uma maior constatação de sua eficácia para verificação dos objetivos; determinação da forma e do conteúdo das questões; quantidade e ordenação das questões; construção das alternativas; apresentação do questionário e pré-teste do questionário<sup>24</sup>.

O instrumento de coleta de dados utilizado para realizar o presente estudo foi através de um questionário semiestruturado, ou seja, com perguntas abertas e fechadas (APÊNDICE B), onde as perguntas fechadas serão com respostas de SIM ou NÃO.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados quantitativos foram expressos em gráficos e porcentagem.

Na etapa qualitativa, a resposta dos participantes foram decolpadas, de acordo com o questionário e, posteriormente, os pesquisadores associados transcreveram as respostas para o computador e logo depois extraíram as informações significativas e relevantes para o estudo. Para análise das informações qualitativas, foi empregado o método da Análise de Conteúdo.

A Análise de Conteúdo de Bardin é um conjunto de instrumentos metodológicos que estão em constante atualização, os mesmos são aplicados em uma infinita variedade de discursos e o critério comum na utilização dessa análise seria a hermenêutica controlada, tendo como base a dedução e a inferência<sup>25</sup>. A Análise de Conteúdo de Bardin é uma técnica bastante utilizada para a construção de pesquisas qualitativas devido a facilidade em sequenciar tarefas e atividades para seguir e fazer a análise dos dados. Esse tipo de análise é desenvolvido em 3 etapas:

**1º Pré-análise:** onde se procederá à escolha dos documentos, à formulação de hipóteses e à preparação do material para análise;

**2º Exploração do Material:** que envolverá a escolha das unidades, a enumeração e a classificação;

**3º Tratamento, Interferência e Interpretação de dados:** objetivam tornar os dados válidos e significativos<sup>25</sup>.

### 3.6 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi aprovada pelo CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança em João Pessoa/PB, sob número **CAAE:** 77216924.1.0000.5179, através da Plataforma Brasil e foi efetuada de maneira rígida dentro das normas e bióticos referentes à pesquisa com seres humanos, de forma que é assegurada através da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 510 de abril de 2016, que determina a importância da assinatura do TCLE pelos referentes participantes da pesquisa, onde a partir disto, a pesquisa poderá dar início<sup>26</sup>.

A Resolução do Conselho Federal de Psicologia nº 16/2000, que regulamenta o código de ética nº 011/1997, pontua que entendendo a importância da pesquisa com seres humanos, como facilitador da produção de conhecimento, na qual agregaria o aporte teórico da psicologia e contribuiria para atender as necessidades da sociedade, as mesmas devem esta condicionadas

a um protocolo, na qual deverá ser submetido a juízo do Comitê de Ética em pesquisa que é reconhecido pelo Conselho Nacional de Saúde<sup>27</sup>.

### **3.6.1 Riscos e Benefícios**

O presente estudo também informou aos participantes que a pesquisa poderia apresentar risco de caráter mínimo, como constrangimento ao responder os questionamentos, temor pela possibilidade de divulgação de dados confidenciais (registrados no TCLE) e, ainda, a divulgação dos dados preenchidos no Formulário Google. Porém, foi garantido seu anonimato, bem como assegurada sua privacidade e o direito de autonomia referente à liberdade de participar ou não da pesquisa, que os dados registrados no TCLE serão arquivados e não serão divulgados neste estudo e nem posterior a ele e que todas as informações reveladas ajudaram a informar a população a partir do conhecimento adquirido com o estudo, colaborando para os objetivos dessa pesquisa, onde o mesmo seria a análise da influência da atividade física na saúde mental do idoso. Os formulários preenchidos ficarão salvos no Drive do e-mail dos pesquisadores. Porém, após a contabilização da amostra, será realizado o download e os formulários sendo impressos, sendo apagados do Drive dos pesquisadores.

Para isso, a fim de reduzir efeitos e condições adversas que possam causar algum dano aos participantes, a pesquisa assegurou a confidencialidade por meio de um questionário em formato on-line não presencial, possibilitando aos participantes que respondam o formulário no horário mais cômodo e no ambiente mais confortável para tal. A pesquisa trará benefícios, tais quais: Por meio da análise dos dados da pesquisa, contribuirá para compreender a importância e os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde mental de idosos que frequentam academias populares.

Informamos, também, que o formulário com as perguntas desse estudo, apesar de on-line, não guarda, arquiva ou subtrai nenhuma informação salva no aparelho eletrônico dos participantes que for utilizado para o preenchimento, assim como não teremos acesso a nenhuma imagem, conversa, vídeo, arquivos, senhas, aplicativos ou qualquer outro material disponível em seu aparelho eletrônico. As únicas informações que os pesquisadores terão acesso será o formulário preenchido pelos participantes que aceitarem colaborar com a pesquisa.

## **3.7 DESFECHO**

### **3.7.1 Desfecho Primário**

Espera-se compreender por meio da pesquisa a predominância do exercício físico na rotina dos idosos, como uma prática de cuidado à saúde mental, os benefícios físicos, motores e psíquicos dessa prática para o público da terceira idade.

### **3.7.2 Desfecho Secundário**

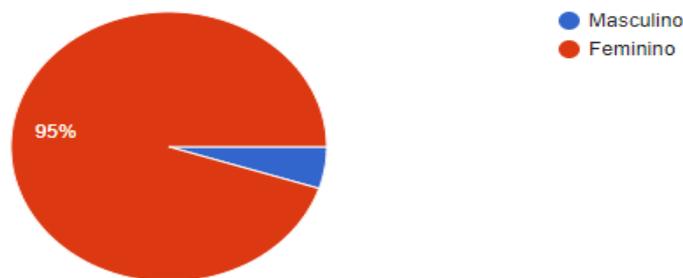
Os resultados da pesquisa deverão ser encaminhados para publicações na Revista Ciências da Saúde Nova Esperança da FACENE/FAMENE, assim como outras na área da saúde. O estudo deverá ser disponibilizado entre os participantes da pesquisa, através de informativos dispostos *feed* do Instagram pessoal dos pesquisadores responsáveis, como preconiza a Resolução 466/12 MS/CNS e a norma operacional n° 001/2013 MS/CNS.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O processo de obtenção dos resultados sofreu empecilhos ao longo da aplicação dessa pesquisa que anteriormente não haviam sido considerados, isto comprometeu diretamente a quantidade de participantes. Primeiramente, a proposta do trabalho consistia em divulgar o link do questionário através dos grupos de WhatsApp que os idosos participavam e organizavam os seus encontros junto aos professores de educação física para realização das respectivas atividades físicas. No entanto, devido à estação do ano no município em evidência e as grandes chuvas que, inclusive, arriscavam doenças, tais quais virose e dengue (em alta no país inteiro), se apresentou como uma adversidade para a prática de exercício físico pela população deste estudo, já que, muitos idosos entendiam que por não estarem ativos nas atividades físicas, não poderiam responder ao questionário, mesmo que virtual. Dessa forma, dos 50 idosos previstos como amostragem, apenas 20 participaram. Contudo, apesar da diminuição da amostra, não impactou significativamente nos resultados obtidos.

### **4.1 ANÁLISE QUANTITATIVA DOS DADOS**

Nessa etapa, os dados foram expressões em gráficos e porcentagens.

**Gráfico 1:** Dados quanto ao sexo dos participantes

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Acerca do sexo, apura-se que 95% dos formulários foram respondidos por um público feminino, contabilizando-se apenas 01 único homem em toda a amostra. Essas informações indicam que há uma larga presença do público feminino junto aos grupos de idosos praticantes de atividade física em detrimento do público de sexo masculino.

É possível associar a maior adesão das mulheres aos grupos voltados à prática de atividade física, às relações de gênero e a busca de cuidados em saúde. Silva afirma que historicamente os homens tendem a não se preocupar com a própria saúde, cultivando hábitos prejudiciais ao longo da vida objetivando a sustentação de padrões de masculinidade tradicionalmente enraizados, postergando a procura por profissionais alegando não se sentirem doentes.

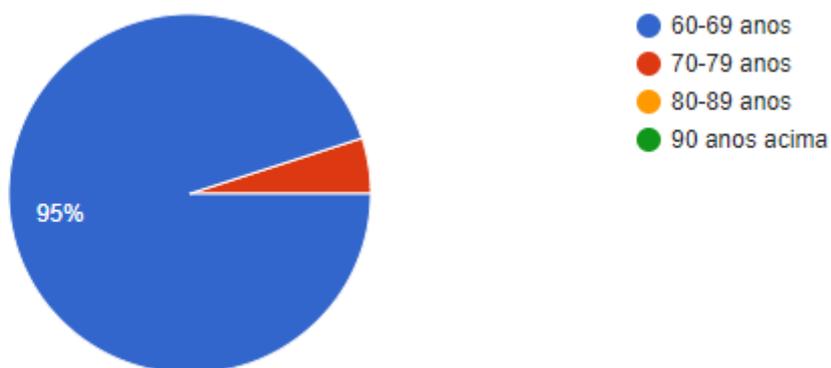
Essa ideia é reforçada em outros estudos sobre o tema masculinidade e saúde <sup>1</sup>, onde os autores concluem que a visão do que é ser um homem, torna-se um fator determinante na busca (ou não) por autocuidado.

As inferências deste estudo apontaram que o imaginário de ser homem pode aprisionar o masculino em amarras culturais, dificultando a adoção de práticas de autocuidado, pois à medida que o homem é visto como viril, invulnerável e forte, procurar o serviço de saúde, numa perspectiva preventiva, poderia associá-lo à fraqueza, medo e insegurança; portanto, poderia aproximá-lo das representações do universo feminino, o que implicaria possivelmente desconfiar acerca dessa masculinidade socialmente instituída.

Posto isso, conclui-se que determinados fenômenos sociais como os conceitos de gênero construído ao longo das últimas décadas são fatores que influenciam diretamente os homens na busca por uma atenção especializada em saúde. Isto é, a figura masculina torna-se um vetor de

negligência e descuido com a própria vida, perpetuando padrões nocivos de comportamento, devido a pensamentos arraigados ao longo dos tempos.

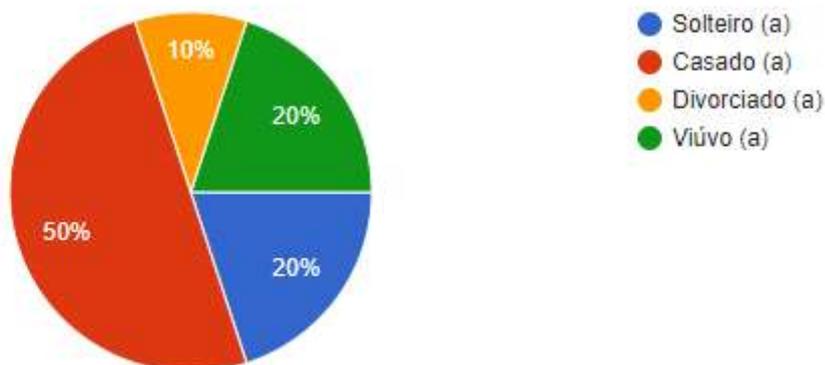
**Gráfico 2:** Idade dos participantes



**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

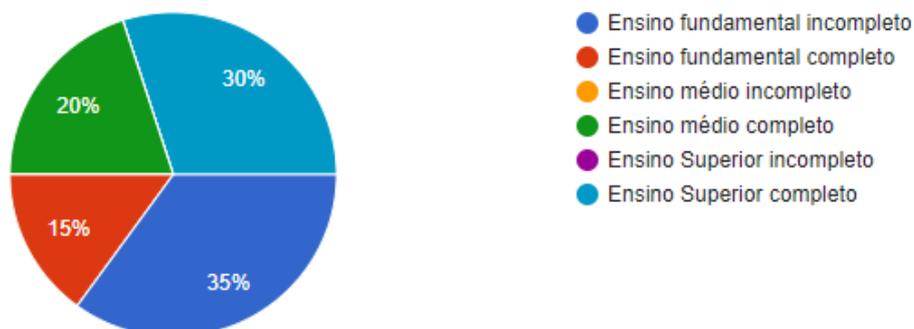
O gráfico que expressa a idade dos participantes desse estudo indica uma predominância de idosos entre 60 e 79 anos, contando com uma maioria de 95% de indivíduos entre 60 e 69 anos, assemelhando-se a um padrão de outros estudos, como o de Freire et al. <sup>28</sup> que delimita um perfil de pessoas idosas que frequentam um centro de convivência voltado para a terceira idade.

Esses dados evidenciam um perfil de idosos um tanto quanto jovem que frequentam as academias populares, centros, entre outros espaços que promovem a prática de atividades físicas com o auxílio de profissionais e professores. Subentende-se que a baixa adesão de idosos com uma faixa etária mais elevada aconteça em decorrência de condições de saúde que requerem um nível de atenção proporcional às suas respectivas comorbidades e possíveis limitações físicas.

**Gráfico 3:** Estado civil dos participantes

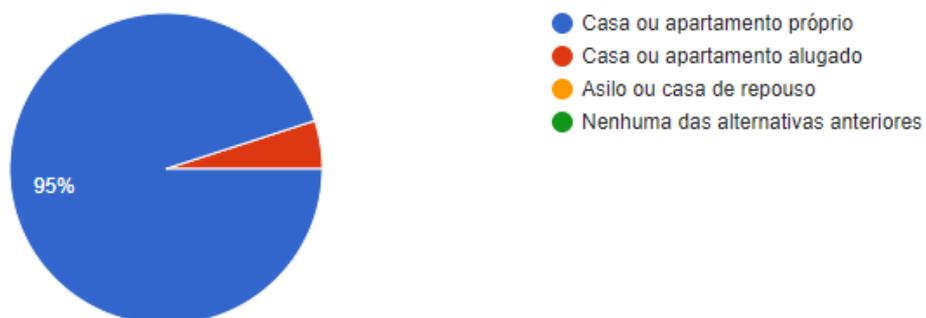
**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

Referente ao estado civil dos participantes, das 20 respostas obtidas, sobressai o estado civil de casado (a), com 50%. Solteiros (a) e Viúvos (as), ambos atingiram a igualdade de 20% e os 10% restantes se declararam divorciados.

**Gráfico 4:** Escolaridade dos participantes

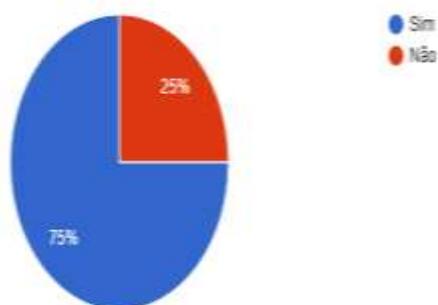
**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

A escolaridade dos participantes se distribui na maior parte em 35%, onde os mesmos dizem ter Ensino Fundamental Incompleto, em seguida, Ensino Superior Completo com 30%, logo a frente vem Ensino médio Completo com 20% e por fim, Ensino Fundamental Completo com a menor porcentagem de 15%.

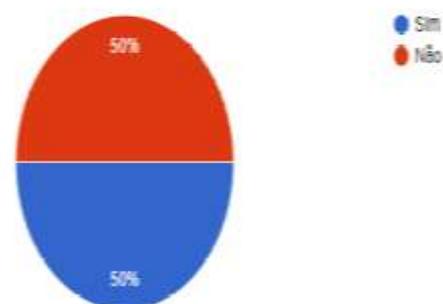
**Gráfico 5:** Lugar de residência dos participantes

**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

Das 20 respostas obtidas, 95% afirmaram residir em casa ou apartamento próprio e apenas 5% das respostas, afirmaram morar em casa ou apartamento alugado. As demais variáveis não foram citadas nas respostas.

**Gráfico 6:** Acompanhamento médico dos participantes

**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

**Gráfico 7:** Prática de exercício físico por recomendação médica dos participantes

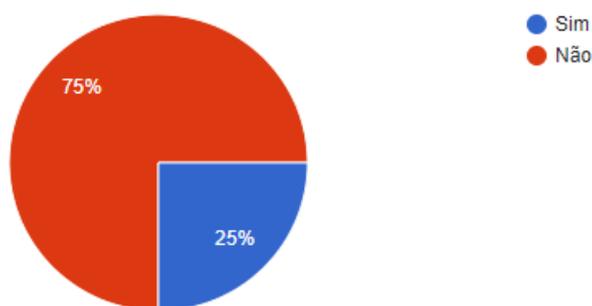
**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

Adentrando uma perspectiva médica, a pesquisa contabilizou uma maioria de 75% dos participantes que dizem realizar acompanhamento médico com frequência, e apenas 25% dos demais que afirmam não buscar esses profissionais constantemente. Ainda nessa ótica, os resultados dos questionários demonstram uma parcela de 50% dos idosos que buscaram a atividade física após a recomendação médica. Isto é, 1 a cada 2 participantes do estudo começaram a praticar caminhadas, exercícios coordenados por profissionais da área após uma consulta médica.

Um estudo que contou com a participação de 140 idosos <sup>29</sup> comprovou que uma das maiores razões para a adesão do público da terceira idade a prática de exercícios físicos é de fato, a recomendação médica e a preocupação com a saúde. Entretanto, a razão de permanência em grupos que tem um propósito de promover a movimentação do corpo, não se define por esse fator. A pesquisa demonstrou que uma das principais razões que motivam os idosos a permanecer frequentando os encontros, as atividades é o próprio prazer que ela proporciona.

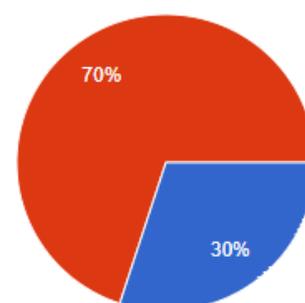
Essas informações corroboram diretamente para explicar um pouco do que acontece com os indivíduos do município de Caraúbas, no Rio Grande do Norte. O equilíbrio nos dados apurados demonstra que apesar da grande influência que a recomendação médica exerce, a procura pela prática de atividades físicas pela metade dos participantes se deu por diversas outras razões que se pretende aprofundar nas respostas seguintes.

**Gráfico 8:** Acompanhamento com fisioterapeuta



**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

**Gráfico 9:** Acompanhamento nutricional



**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

O acompanhamento com profissionais de saúde é altamente recomendado para um melhor planejamento de um tratamento eficaz, no que diz respeito a profissionais da fisioterapia e da nutrição, há inúmeros estudos que demonstram a importância dos mesmos no que diz respeito ao incentivo e acompanhamento de práticas de atividade física. Lima <sup>30</sup> vai afirmar que o fisioterapeuta, além de atuar no combate ao sedentarismo, esse profissional também tem um papel extremamente importante em relação a mudança de comportamento, onde em suas intervenções objetivam por exemplo, o desenvolvimento da autoeficácia ou confiança do sujeito, além de

estabelecimento de metas; planejamento de ações; resolução de problemas; informações sobre antecedentes e sobre consequências para a saúde; informações sobre prós e contras; e imaginação comparativa de resultados futuros são técnicas específicas consideradas promissoras para mudança de comportamento com fins de aumentar a participação em atividade física<sup>30</sup>

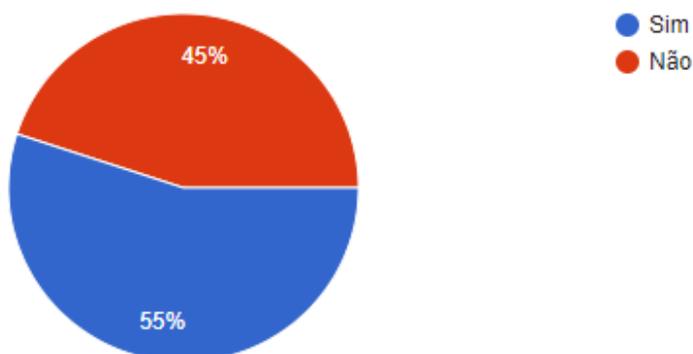
Embora o acompanhamento com o fisioterapeuta seja importante para o idoso em sua rotina de prática de exercícios físicos, os gráficos de respostas da nossa pesquisa, expõe que apenas 25% dessa população faz acompanhamento com o mesmo, isso pode ter relação com o que Silva et al afirmam, os autores fizeram estudos sobre a dificuldade da fisioterapia em idosos, por meio de intervenções primárias de fisioterapia em um grupo de 50 idosos e trouxeram respostas referente a isso. O estudo apontou que a maioria dos idosos possuía determinantes que influenciaram suas participações nas intervenções, sendo esses demência e quadro de depressão, como também uma desorganização de ideias, no que diz respeito ao entendimento do embasamento das práticas do trabalho da fisioterapia, levando um desinteresse por parte dos idosos, portanto isso pode justificar a baixa procura por parte desses idosos a esses profissionais<sup>31</sup>

Na nutrição, Magalhães e Cavalcanti<sup>32</sup> afirmam que a nutrição do idoso envolve muitas nuances e complexidades, que torna mais difícil um planejamento de alimentação saudável para o sujeito idoso, O gráfico da nossa pesquisa, aponta 70% da população idosa do município de Caraúbas/RN não faz acompanhamento nutricional, isso também pode ter associação com que os autores relatam, onde

A manutenção de um estado nutricional adequado na pessoa idosa é tarefa árdua, frente às doenças crônicas, à associação do uso de medicamentos, às modificações fisiológicas inerentes à idade que interferem no apetite, no consumo e na absorção de nutrientes, e às questões sociais e econômicas que muito prejudicam a prática para a conquista de uma alimentação saudável.<sup>32</sup>

Os autores pontuam o que leva idosos a não aderirem a esse tipo de acompanhamento, dentre as dificuldades apontadas, preponderam fatores socioeconômicos, onde quanto mais baixo fosse esse fator, juntamente com o social, menor seria a aceitação ao tratamento.

A baixa escolaridade, também foi colocada como dificuldade na busca nutricional, pois a falta de formação escolar pode prejudicar a compreensão das orientações passadas pelos profissionais e por fim, a renda familiar, que seria um decisor de peso, tendo em vista a falta de recursos financeiros para a manutenção de uma alimentação saudável. Os estudos citados confirmam que a baixa procura de idosos por um nutricionista, envolve muitos fatores e não necessariamente porque esse tipo de população não deseja ter esse tipo de acompanhamento.

**Gráfico 10:** Doenças crônicas dos participantes

**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

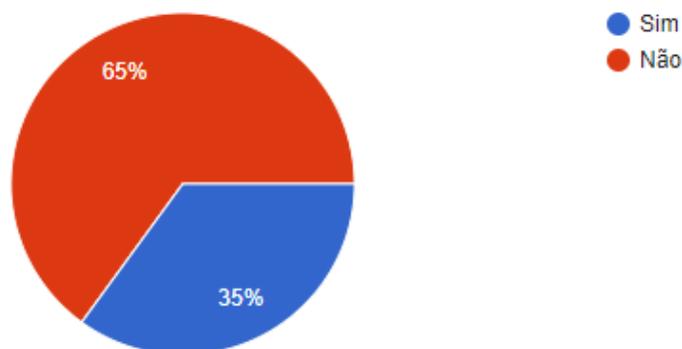
Em relação à existência de doenças crônicas na população idosa de Caraúbas/RN, há uma predominância de 55% e logo em seguida, 45% diz não ter nenhuma doença. Embora se tenha uma maior porcentagem de idosos com algum tipo de doença crônica, não há um grande distanciamento em relação aos que responderam não ter nenhum acometimento.

É comum que a velhice traga consigo alguns acometimentos em decorrência do curso de desenvolvimento e do declínio em termos cognitivo e força muscular, Noronha et al<sup>33</sup> afirmam que entre as principais doenças crônicas existentes em idosos estão a hipertensão, doença na coluna ou costas, colesterol alto, diabetes, artrites ou reumatismo, além disso também pontuam que em média 1,8 da população idosa brasileira, possui uma doença crônica. Isso justifica a porcentagem da grande maioria das respostas do gráfico.

Tendo em vista a predominância de doenças crônicas na população idosa, ocorre também uma gama variada de estudos que conversam sobre a relação da prática de exercícios físicos e a prevenção e tratamento dessas doenças, Burine<sup>34</sup> vão detalhar que a busca pelos exercícios físicos se dá, justamente pelos inúmeros benefício atrelados a ela, dentre eles

Redução da adiposidade corporal, a queda da pressão arterial, a melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, o aumento do gasto energético, da massa e força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio. No entanto, a quantidade e qualidade dos exercícios necessários para a prevenção de agravos à saúde podem ser diferentes daquelas para melhorar o condicionamento físico.<sup>34</sup>

Embora os gráficos indiquem que dentre os que responderam a pesquisa, grande maioria tenha uma doença crônica, ainda há uma boa porcentagem que diz não ter, o que reforça que esses idosos também teriam outras motivações para a busca da prática dos exercícios, além de somente a existência de uma doença crônica.

**Gráfico 11:** Condições de saúde mental dos participantes

**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

No que diz respeito a saúde mental dos participantes, com o objetivo de entender se havia alguma condição de adoecimento, 65% dos participantes afirmaram não ter nenhum sofrimento psíquico, porém 35% responderam ter alguma condição de saúde mental. É interessante a análise dos que afirmam ter uma condição de saúde mental e com certeza, é uma das motivações da busca para a prática de exercícios físicos.

Sobre a análise dessa variante na população idosa, é importante ressaltar que a própria velhice traz consigo inúmeras alterações psicológicas, o que faz essa população ser um grupo de risco de um sofrimento psíquico, resultantes de todo o meio que esse idoso vive. Silva et al (2021)<sup>35</sup> relatam que:

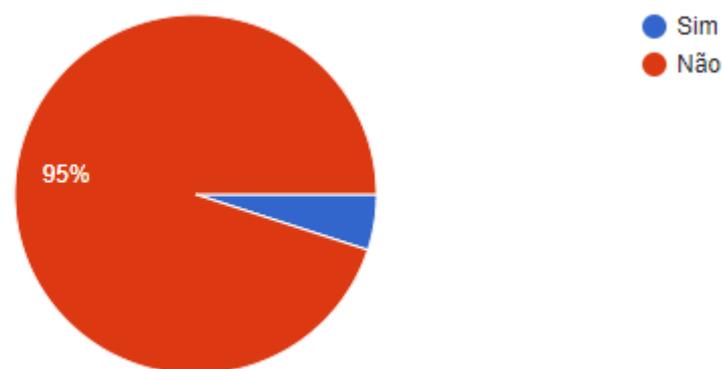
O sofrimento social, produto da desigualdade e iniquidade sociais, somado a experimentações perversas que podem ocorrer, concomitantemente, com o processo de envelhecimento, como isolamento social, solidão, separação, perda, humilhação, estresse e dor física, pode contribuir para a eclosão do sofrimento psíquico.<sup>35</sup>

Souza et al (2023)<sup>36</sup> expressam que na população idosa com 60 anos ou mais, cerca de 20% sofrem algum tipo de condição de saúde mental ou prejuízo neurológico e ainda dentro desses 20%, há uma população de 6,6 incapacitadas em virtudes de um distúrbio mental, o que se relaciona com o gráfico da nossa pesquisa, onde ocorre a predominância de respostas afirmativas. Outro ponto a ser ressaltado é a presença desses idosos com alguma condição de saúde mental, em práticas de exercícios físicos e isso ocorre pela relação de benefício que a prática de exercício traz sobre o sujeito idoso com algum sofrimento psíquico.

Sales et al (2023)<sup>37</sup> adentram o espaço da relação exercício físico x saúde mental do idoso, os autores relatam que a prática do exercício físico regularmente ocasiona mudanças do

estado emocional e psicológico do idoso, que envolvem a melhora da auto estima, a diminuição dos níveis de estresse, ansiedade, depressão, melhora o humor e traz a sensação do bem estar. São benefícios importantes e plausíveis que validam a permanência dos idosos da cidade de Caraúbas/RN em práticas de exercícios físicos.

**Gráfico 12:** Acompanhamento psicológico dos participantes



**Fonte:** Dados da pesquisa (2024)

Aprofundando a busca pelo acompanhamento psicológico, o gráfico expõe que 95% das respostas foram negativas quanto a procura por esses profissionais e apenas 5% das respostas, afirmaram buscar esse acompanhamento. Em busca de estudos sobre o acompanhamento psicológico ao idoso, nota-se que o tema ainda é pouco explorado pelos campos de pesquisa e isso também traz consigo, questionamentos da baixa procura por parte dos idosos aos serviços de psicologia.

O acesso ao atendimento psicológico de idosos podem acontecer nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), ainda também, esse serviço é oferecido em viés de serviço público e também por meio das clínicas-escolas de psicologia e mesmo existindo locais variados que ofereçam esse serviço, a realidade demonstra muita demanda e escassez na oferta especializada em saúde mental para esse público. Salgueiro et al (2022)<sup>38</sup>

Ribeiro et al (2016)<sup>39</sup> realizou um estudo referente a busca do atendimento psicológico em clínicas-escolas por parte dos idosos, onde relacionam a baixa procura por conta de alguns fatores, dentre eles, a oferta do cuidado ao idoso acontecer em virtude de um atendimento multi e interdisciplinar resultantes de demandas com maiores dificuldades.

Gomes et al (2021) <sup>40</sup> relatam também, que o ambiente hospitalar na maioria das vezes é a primeira opção que o idoso recorre, quando alguma angústia ou doença lhe traz inquietações, tendo em vista que a ajuda médica é a principal medida tomada no que se refere ao reporte de sintomas, os autores também afirmam que “o processo psicoterapêutico com idosos é, ainda, pouco discutido pelos profissionais da Psicologia, o que tem produzido incertezas e pouca confiabilidade nas intervenções realizadas” Gomes et al (2021) <sup>40</sup>

Outro aspecto acentuado são os estereótipos e estigmas que acompanham a população idosa e que dificultam também que essa população adentrem nos serviços especializados, Gomes et al (2021)<sup>40</sup> reforçam

O modo como os discursos relacionados aos idosos que circulam no senso comum, seja sobre seu comportamento seja sobre as doenças mais comuns na velhice, podem incidir de forma profunda na vida da pessoa idosa, de forma a modificar sua maneira de se enxergar-se, de se comportar e se posicionar-se no contexto em que vive.<sup>40</sup>

Isso reforça a percepção que esses idosos venham ter sobre si mesmos e que o acompanham até mesmo, em uma busca futura ao atendimento psicológico, os mesmos autores acrescentam que os discursos trazidos pelos idosos, quando há uma busca pelo acompanhamento psicológico são em sua grande maioria “se sentir inútil, de incapacidade, de não conseguir mais produzir nada na vida, de que não sou uma pessoa valorizada, respeitada no meu círculo familiar” Gomes et al (2021) <sup>40</sup>

Todas as barreiras que permeiam a baixa procura da população idosa aos serviços de saúde mental, dificultam a efetividade do tratamento adequado para uma condição de saúde mental existente no idoso, tendo em vista que esses idosos são um grupo de risco para a incidência de sofrimentos psíquicos, em virtude das inúmeras transformações que ocorrem na velhice. Embora o gráfico revele a pouquíssima procura pelo atendimento psicológico, conforme os estudos trazidos, há inúmeros fatores que justificam essa baixa procura pelo acompanhamento psicológico, por parte da população idosa de Caraúbas/RN participante dessa pesquisa.

Gráfico 13: Frequência da atividade física dos participantes



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Gráfico 14: Contribuição da atividade física para a saúde mental



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Gráfico 15: Disposição ao longo do dia



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Em relação a prática de exercícios físicos e a sua contribuição na saúde mental e na de disposição dos idosos participantes, os gráficos expõem uma expressiva resposta afirmativa nesses aspectos, atingindo 100% nos aspectos da frequência que esses exercícios são praticados, assim como, o favorecimento na saúde mental e por fim, no sentimento de disposição na população idosa participante dessa pesquisa.

A frequência da prática de exercício físico na população idosa participante dessa pesquisa, manifesta o que os estudos já afirmam, a alta recomendação dos exercícios em virtude do seu grande benefício. Maciel (2010)<sup>41</sup> afirma que a prática de exercícios físicos é constantemente relacionada a conservação da funcionalidade do idoso, assim como a sua ajuda na redução dos declínios funcionais que acompanham o curso do desenvolvimento da velhice. O mesmo autor destaca um estudo realizado com 150 idosos do Sul do Brasil, que tinham em sua rotina a prática regular de exercícios físicos, onde notou-se a influência que existia sobre a percepção que estes idosos tinham sobre si e sobre sua autoestima, ainda sobre os benefícios que está associado a prática regular de exercício físico, o autor salienta

- a) aumento/manutenção da capacidade aeróbia;
- b) aumento/manutenção da massa muscular;
- c) redução da taxa de mortalidade total;
- d) prevenção de doenças coronarianas;
- e) melhora do perfil lipídico;
- f) modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcopenia;
- g) prevenção/controle da diabete tipo II e hipertensão arterial;
- h) redução da ocorrência de acidente vascular cerebral;
- i) prevenção primária do câncer de mama e cólon;
- j) redução da ocorrência de demência;
- k) melhora da auto-estima e da autoconfiança;
- l) diminuição da ansiedade e do estresse;
- m) melhora do estado de humor e da qualidade de vida.<sup>41</sup>

Em continuidade da discussão das variáveis analisadas por meio dos gráficos, Brito (2014)<sup>42</sup> discorre também, sobre a importância que os exercícios físicos tem sobre a vida dos idosos, o autor destaca que o idoso tem a sua utilidade e disposição constantemente trabalhadas por meio da prática de exercícios físicos, acrescenta que

Além disso, a prática de qualquer atividade física na terceira idade pode fazer o idoso se sentir mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes. Neste sentido, a prática da atividade física na terceira idade além de proporcionar diminuição do peso corporal, aumenta a flexibilidade e resistência e diminui o uso de medicamentos nesta fase da vida.<sup>42</sup>

Os estudos trazidos para a análise das variáveis dos gráficos, justificam exatamente a porcentagem expressiva de respostas afirmativas, tendo em vista a importância significativa que a prática de exercícios físicos tem sobre os sujeitos idosos, assim como os seus benefícios e transformações, diante da fase da vida que é a velhice, isso também foi afirmado por meio dos gráficos, pelo grupo de idosos estudado, da cidade de Caraúbas/RN.

Gráfico 16: Socialização nos espaços de práticas de exercício físico



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Gráfico 17: Sentimento em decorrência das atividades físicas



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Os gráficos analisados sobre as variáveis da socialização, assim como o sentimento de felicidade em decorrência da prática de exercícios dos idosos de Caraúbas/RN, revelam que ambas variáveis atingiram 100% de resposta afirmativa, trazendo mais ainda relevância para essa pesquisa.

Os espaços das academias populares é um dos meios utilizados pelo idosos para a prática regular de exercícios, Castro et al (2023)<sup>43</sup> descreve que o objetivo das academias é fortalecer a flexibilidade, a mobilidade das articulações e a aptidão cardiovascular dos seus usuários, além de promover a inserção social, desenvolvendo a auto estima desses sujeitos, também acrescenta que há a contribuição para a sensação de bem estar e lazer para essa população, tendo em vista que essas atividades proporcionam a socialização com os outros idosos praticantes desses exercícios.

A socialização que os participantes desta pesquisa, afirmaram ter por meio da participação nas academias populares, é algo construído, Souza et al<sup>36</sup> descrevem a socialização

dos idosos como “um desafio a ser vencido pelo idoso, pois, para que a convivência grupal aconteça é preciso em primeiro lugar a aceitação das mudanças de autoimagem que surgem com o passar do tempo”, mas quando a mesma consegue acontecer, desperta o sentimento de juventude e a capacidade da realização das atividades, além também da melhoria do sentimento de solidão.

Por fim, além da socialização, Souza et al<sup>36</sup>, destaca também, que a prática de exercícios traz consigo a evidência da promoção do bem estar, ajudando na redução dos níveis de estresse, assim como, do aumento da satisfação pessoal do sujeito idoso. Silva (2012) adiciona que “com a prática de atividade física, a terceira idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.” Desse modo, como o autor destaca, são contribuições que ficam evidenciadas nos resultados apresentados, por meio do gráfico de respostas dos idosos participantes desta pesquisa.

## 4.2 ANÁLISE QUALITATIVA DOS DADOS

Nesta seção, será realizada as análises qualitativas dos dados, por meio da Análise de Conteúdo de Bardin. Nesse sentido, elaborou-se duas categorias de análise: Motivação para a prática de exercícios físicos e Benefícios diários da prática de exercícios físicos.

### 4.2.1 Motivação para a prática de exercícios físicos

A questão subjetiva inicial almejava compreender as razões que impulsionaram os participantes a frequentar aqueles grupos e praticar atividades físicas frequentemente. Nesse primeiro momento, o objetivo era identificar não somente os motivos que os faziam ir aos encontros, mas permanecer, o que sustentava aquela prática, fossem as possíveis recomendações médicas, a preocupação com uma saúde comprometida ou quem sabe, uma procura motivada pela aquisição de um hobby ou atividade de lazer, como se pode perceber nas seguintes respostas.

Resposta 1:

“Além da saúde física e mental, as amizades torna os nossos momentos bem melhor”.

Resposta 2:

“A saúde e a convivência com os demais praticantes da atividade física a qual faço com frequência”.

Resposta 3:

“O corpo fica mais bonito mais saudável e com bastante energia”.

O conceito de motivação para a psicologia do esporte, segundo Sage (1977, apud Weiberg e Gould, 2017)<sup>13</sup> trata-se da direção e intensidade que inserimos em nossos esforços. Isto é, pode-se conceber um norte através da busca pela saúde, porém a fonte de energia para seguir na caminhada aproxima-se dos vínculos criados no ambiente. Alguns estudos reiteram esses tópicos como fundamentais na motivação dos idosos para aderirem a prática de exercícios físicos, conforme Mazo, Meurer e Benedetti <sup>45</sup>:

Os fatores motivacionais evidenciados pelos idosos iniciantes em um programa de exercícios físicos foram: a saúde, o prazer pela prática e a sociabilidade. Ao considerar os índices motivacionais, estes fatores foram classificados como sendo de motivação alta ou média, ou seja, os idosos apresentaram altos índices de motivação para aderir a um programa de exercícios físicos <sup>45</sup>

Isto posto, foi possível observar que os fatores melhoram de saúde e disposição se apresentaram mais predominantes, mas um outro ponto de considerável relevância destacou-se nesse contexto. A reunião e convivência diária com os companheiros de malhação tornou-se uma característica que parece conduzir os idosos participantes a continuarem frequentando as praças e academias populares. Ou seja, as amostras demonstram que essa combinação de uma busca por uma manutenção da saúde física e mental aliada aos momentos de confraternização com os demais colegas ativos, torna-se uma receita de permanência.

#### **4.2.2 Benefícios diários da prática de exercícios físicos**

O intuito da segunda questão aberta deste formulário era investigar quais contribuições diretas os idosos que participavam dos grupos voltados para a prática de exercícios físicos conseguiam reconhecer em seu cotidiano. O crivo para a seleção das respostas se deu através de um filtro de abrangência de pontos mencionados pelos participantes, considerando especialmente a uma aceitável variedade de questões apontadas, ampliando ainda mais a discussão.

Resposta 1:

“Memória, mobilidade, autoestima”.

Resposta 2:

“Preveni e e trata doença crônicas e não transmissível como cardiopatia diabetes e cada vez mais melhora seu bem-estar a saúde e sempre bom o ser humano fazer alguns tipo de atividade física”.

Resposta 3:

“Disposição, qualidade do sono, sinto menos dores musculares”.

Na primeira resposta, o aspecto de memória é citado como um dos benefícios identificados pelos usuários dos programas. Frequente objeto de pesquisa na área das neurociências, Gonçalves, Tomaz e Sangoi (2006)<sup>46</sup> tratam acerca das contribuições oriundas da prática de atividades físicas em determinados campos do cérebro:

Os mecanismos, pelos quais o exercício produz benefícios no cérebro, provavelmente envolvem mudanças na plasticidade sináptica. Recentemente o BDNF (brain derived neurotrophic factor, fator neurotrófico derivado do cérebro) emergiu como um modulador crítico na plasticidade sináptica do cérebro adulto. Isto acontece principalmente no hipocampo, uma área do lobo temporal medial vital para o aprendizado e memória <sup>46</sup>.

A promoção de uma adequada mobilidade associa-se diretamente com a funcionalidade desses idosos, permitindo-os realizar as suas atividades diárias, possibilitando também a reabilitação desses indivíduos em uma fase do desenvolvimento caracterizada por um inevitável definhamento físico que pode culminar em uma dependência de familiares e cuidadores. O estudo de Ferretti et al.<sup>47</sup>, pontua que é possível prevenir quedas e melhorar a mobilidade de idosos com Alzheimer seguindo um protocolo de exercícios específicos voltados para força e equilíbrio.

Com relação a autoestima, alguns estudos como o de Benedetti, Petroski e Gonçalves<sup>48</sup> com idosos asilados abordam a atividade física como um componente importante na prevenção da dependência, culminando em um aumento da autonomia, que consequentemente reflete em uma melhora na autoimagem e autoestima dessas pessoas. Bavoso et al.<sup>49</sup> aborda que um dos principais fatores de motivação para a prática de idosos acima dos 60 anos estão relacionados à autoestima.

A segunda resposta aborda as vantagens advindas do exercício físico para a vida de uma pessoa que luta contra alguma doença crônica. Retomando o trabalho de Coelho e Burini<sup>50</sup>, é

possível comprovar que esses benefícios são reais, todavia ainda que seja saudável uma prática de atividades físicas frequentes para uma melhora do quadro dessas patologias, os autores salientam a distinção entre as especificidades dos exercícios voltados para a prevenção e para o tratamento dessas doenças.

Outros dois tópicos passíveis de serem destacados na última resposta escolhida são o aumento da disposição e melhora do sono. Pode-se definir a rotina de descanso como um aspecto primordial para uma rotina equilibrada. Nesse contexto, Mendes<sup>51</sup> trata que, ainda que o exercício físico não seja o principal fator a contribuir para a melhora do sono, este pode ser “essencial para que as possibilidades de qualidade no sono e qualidade de vida sejam ampliadas”.

Ao final de uma análise minuciosa dos dados obtidos, identificou-se nas respostas dos participantes desta pesquisa diversos componentes que corroboram para a comprovação de uma benéfica relação entre atividade física realizada com frequência e uma melhor qualidade de vida, o que contribui diretamente para a manutenção da saúde mental dos idosos ativos que aderem a esse tipo de programa promovido pelos profissionais de educação física vinculados a Prefeitura Municipal de Caraúbas/RN.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática de exercícios físicos é altamente recomendada pelos profissionais de saúde e sua recomendação se baseia justamente nos benefícios que estão atrelados à sua prática, tais benefícios foram expostos durante todo embasamento teórico neste trabalho. Tendo em vista a importância dos exercícios físicos para uma qualidade de vida melhor, foi identificado que seria de relevância trazer as contribuições dessa prática para a população idosa, considerando que a velhice é uma fase do desenvolvimento onde abarca inúmeras transformações e mudanças significativas para o sujeito idoso.

Deste modo, entendendo que o sujeito idoso sofre declínios e prejuízos no curso da velhice, na qual afeta a sua qualidade de vida, essa pesquisa explorou a relação da prática de exercício físico na saúde mental dos idosos, em específico, da cidade de Caraúbas/RN. Essa pesquisa de caráter qualitativo e quantitativo, por meio dos questionários aplicados nos grupos de idosos frequentadores de academias populares da cidade escolhida, alcançou da melhor forma possível o objetivo almejado, onde foi possível compreender como a população idosa vivencia a velhice, assim como as barreiras encontradas para uma melhor saúde mental, as

motivações da prática de exercícios físicos, além das mudanças observadas pelos idosos em sua qualidade de vida, por meio desses exercícios físicos.

Dessa maneira, os questionários aplicados em conjunto com suas respostas, trouxeram a evidência necessária para responder a problemática desta pesquisa, onde foi confirmado que a prática de exercícios físicos acontece com frequência por idosos, tendo a sua regularidade associada a prevenção e melhoria de doenças crônicas, mas também, pela sua melhora em disposição, socialização, emoções, regulação do sono, redução de sintomas associados a condições de saúde mental, auto imagem e auto estima, que são condições extremamente importantes para uma saúde mental digna.

Por fim, é importante ressaltar que esse trabalho é relevante para a contribuição de ações de saúde voltada para o idoso, visto que essa população carrega consigo muitos estereótipos frente a sua utilidade na sociedade, o que dificulta esses sujeitos a estarem cada vez mais inseridos na sociedade, exercendo sua autonomia e funcionalidade como lhe é devido. Acrescentamos também que o processo de construção dessa pesquisa, trouxe a observação de pouco estudo sobre o acesso de idosos aos serviços de saúde mental, dessa forma, se faz necessário o investimento em pesquisas que abarque com mais frequência temáticas que adentrem aos processos psicológicos vivenciados pela população idosa.

## REFERÊNCIAS

1. Silva RS, Silva I da, Silva RA da, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2010Jan;15(1):115–20. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>
2. O exercício físico: um fator importante para a saúde. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 1997Jul;3(3):87–8. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86921997000300007>
3. Serviço Social da Indústria. homepage na internet]. 52% não praticam atividade física regularmente, diz pesquisa do SESI. [acesso em 3 set 2023]. Disponível em: <http://www.rn.sesi.org.br>
4. Melo LG dos SC, Oliveira KR da SG de, Vasconcelos-Raposo J. A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. *Rev latinoam psicopatol fundam* [Internet]. 2014Sep;17(3):501–14. Available from: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2014v17n3p501-8>
5. Costa RA, Soares HLR, Teixeira JAC. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Rev Dep Psicol,UFF* [Internet]. 2007;19(1):273–4. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022>

6. Cavalcante FG, Minayo MC de S. Autópsias psicológicas e psicossociais de idosos que morreram por suicídio no Brasil. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2012Aug;17(8):1943–54. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000800002>
7. Mateus, SALES. Ismar, FILHO. Andreza, FREIRE. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL PARA IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. *Ânima educação*. [periódicos na Internet]2022. [acesso em 6 set 2023]; Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/29992/5/Atividade%20f%C3%ADsica%20e%20sa%C3%ADde%20mental%20para%20idosos.pdf>
8. Vieira LF, Vissoci JR, Oliveira LP, Vieira JL. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicologia em Estudo*. 2010;15(2):391-399
9. Ramos JJ. Os exercícios físicos na história e na arte. 1. ed. São Paulo: Ibrasa; 2010. 348 p
10. Carvalho AS, Abdalla PP, Silva NG, Junior JR, Mantovani AM, Ramos NC. Exercício físico e seus benefícios para saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Revista CPAQV*. 2021;13(1):1-16
11. Berryman JW. Exercise is Medicine: A Historical Perspective. *Current Sports Medicine Reports*. 2010;9(4):195-201
12. Vaisberg M, Mello MTD. Exercícios na Saúde e na Doença. Barueri: Editora Manole; 2010.
13. Weiberg RS, Gould D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6. ed. Artmed; 2017. 622 p
14. Papalia DE, Martorell G. Desenvolvimento Humano - 14.ed. McGraw Hill Brasil; 2021
15. Teixeira IB, Marques TBI, Barros DD et al. *Psicologia do desenvolvimento da adolescência ao envelhecimento*. Porto Alegre: Grupo A; 2022.
16. Malloy-diniz LF, Fuentes D, Consenza RM. *Neuropsicologia do envelhecimento*. Porto Alegre: Artmed Grupo A; 2013
17. MENDONÇA C, MOURA SK, LOPES D. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS: Revisão Bibliográfica. *Revista Campo do Saber* [Internet]. [cited 2023 Oct 2]; Available from: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/download/157/137>
18. Alves V, Gomes E, Viana M. IMPORTÂNCIA DA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA O IDOSO. *Realize Editora* [Internet]. 2020 Dec 10 [cited 2023 Oct 2]; Available from: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73703>
19. Leandro-França C, Giardini Murta S. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicol cienc prof* [Internet]. 2014Apr;34(2):318–29. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001152013>
20. Organização Mundial da Saúde (OMS), (2004). *Promoção Mental Saúde*. Genebra: Organização Mundial da Saúde.
21. Saúde Mental na Terceira Idade | CRP13 [Internet]. Available from: <https://crp13.org.br/noticias/saude-mental-na-terceira-idade/>
22. STRAUSS, A., & CORBIN, J. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Thousand Oaks, CA: **Sage Publications**, Inc

23. SILVA, E. L. D; MENEZES, E. M. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação**: 4a edição revisada e atualizada. 4. ed. Florianópolis: UFSC: Rev. atual. , 2005.
24. LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científico**. 6 ed. São Paulo: ATLAS, 2007.
25. BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2015.
26. Conselho nacional de saúde. Resolução nº 510 de abril de 2016. Aspectos Éticos de Pesquisa.  
[www.scielo.br/j/sausoc/a/NktsFDpGm7mDPpc8q8J6Ycd/?lang=pt#:~:text=A%20Resolu%C3%A7%C3%A3o%20n%C2%BA%20510%2F2016,para%20pesquisas%20em%20diferentes%20C3%A1reas](http://www.scielo.br/j/sausoc/a/NktsFDpGm7mDPpc8q8J6Ycd/?lang=pt#:~:text=A%20Resolu%C3%A7%C3%A3o%20n%C2%BA%20510%2F2016,para%20pesquisas%20em%20diferentes%20C3%A1reas).
27. Conselho Federal de Psicologia. Código de ética profissional do psicólogo. *ConScientiae Saúde*, v. 3, p. 171-177, 2000. [Citado 8 out 2022], Available in: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v3i0.339>.
28. Freire GV, Silva IP, Oliveira LP, Moura WB, Rocha FCV, Madeira MZA, Amorim FCM. Perfil de idosos que frequentam um centro de convivência da terceira idade. *Revista Interdisciplinar*. 2015;8(2):11-19.
29. Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Estudos de Psicologia*. 2012;17(2):299-303.
30. Lima FF de. Atividade física e sedentarismo: o papel do fisioterapeuta na mudança de comportamento. *Fisioter Pesqui* [Internet]. 2022 May;29(2):111–2. Available from: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/00000029022022PT>
31. SILVA, William Macedo; ISLABÃO, Tiago Hafele. DIFICULDADES NA PREVENÇÃO EM FISIOTERAPIA COM IDOSO. 2009; Pelotas. Disponível em: [https://www2.ufpel.edu.br/cic/2009/cd/pdf/CS/CS\\_00588.pdf](https://www2.ufpel.edu.br/cic/2009/cd/pdf/CS/CS_00588.pdf)
32. Magalhães QVB, Cavalcante JLP. Dificuldades na adesão ao tratamento nutricional por idosos hipertensos. *Revista Kairós-Gerontologia* [Internet]. 2016 Sep 30 [cited 2023 Jan 27];19(3):309–20. Available from: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/33738>
33. Camarano AA, Welle A, Romero DE, Silveira FG, Félix J, Giacomini KC, et al. Doenças crônicas e longevidade: desafios para o futuro [Internet]. *www.arca.fiocruz.br. Edições Livres*; 2023. Available from: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/57831>
34. Coelho C de F, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Rev Nutr* [Internet]. 2009Nov;22(6):937–46. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600015>
35. Silva WLF da, Paula GL de, Gomes LC, Cruz DT da. Prevalência de sofrimento psíquico em pessoas idosas: um estudo de base comunitária. *Rev bras geriatr gerontol* [Internet]. 2020;23(5):e200246. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200246>
36. Lucena De Souza M, Aparecida M, Da Silva B, Rocha E, Filho A. Graduação em enfermagem Artigo de revisão ENFERMAGEM: BEM-ESTAR E SOCIALIZAÇÃO DO IDOSO NAS ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE NURSING: ELDERLY SOCIALIZATION IN ACADEMIES THE THIRD AGE [Internet]. [cited 2024 May 22]. Available from:

[http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais\\_simposio/arquivos\\_up/documentos/artigos/4b7243b0633c2ea76f626e0ec4890d7e.pdf](http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/arquivos_up/documentos/artigos/4b7243b0633c2ea76f626e0ec4890d7e.pdf)

37. Moraes Filho IP de, Sales MN de. Atividade física e saúde mental para idosos: uma revisão integrativa da literatura. repositorioanimaeducacao.com.br [Internet]. 2022 Dec 9; Available from: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/29992>
38. Salgueiro AL, Franco EM, Domingues AR. Atendimento a idosos e as estratégias psicoterapêuticas utilizadas em um serviço-escola de Psicologia no Brasil. Praxis Psy [Internet]. 2022;23(38). Available from: <https://praxispsy.udp.cl/index.php/praxispsi/article/view/187>
39. Ribeiro PCC, Freitas VJ, Souza JS. A busca pelo atendimento psicológico na meia-idade e na velhice. Rev Kairós Gerontol. 2016 Apr-Jun;19(2):65-83. Ribeiro PCC, Freitas VJ, Souza JS. A busca pelo atendimento psicológico na meia-idade e na velhice. Rev Kairós Gerontol. 2016 Apr-Jun;19(2):65-83.
40. Gomes EAP, Vasconcelos FG, Carvalho JF. Psicoterapia com Idosos: Percepção de Profissionais de Psicologia em um Ambulatório do SUS. Psicol cienc prof [Internet]. 2021;41:e224368. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003224368>
41. Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz: rev educ fis [Internet]. 2010Oct;16(4):1024–32. Available from: <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
42. Brito RP. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DO PROGRAMA MAIS VIVER DO MUNICÍPIO Y. Brasília: Universidade de Brasília; 2014 [cited 2024 May 22]. Available from: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/9531/1/2014\\_RobeiltonPiresBrito.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/9531/1/2014_RobeiltonPiresBrito.pdf)
43. Britto E, César F, Juliana, Luiz, Vitor I. ACADEMIAS AO AR LIVRE COMO RECURSO DE SOCIALIZAÇÃO, BEM-ESTAR E PROMOÇÃO DA SAÚDE DA PESSOA IDOSA. Foco. 2023 Mar 6;16(3):e1249–9.
44. Silva WA. Atividade física e terceira idade: um estudo de caso sobre as atividades oferecidas pelo Grupo Viver Feliz, do município de Águas Lindas de Goiás. Ceilândia (DF): Universidade de Brasília; 2012. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/4620/1/2012\\_WenderAfonsoeSilva.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/4620/1/2012_WenderAfonsoeSilva.pdf)
45. Mazo GZ, Meurer ST, Benedetti TRB. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. Psicologia para América Latina. 2009;(18).
46. Gonçalves MP, Tomaz C, Sangoi, C. Considerações sobre envelhecimento, memória e atividade física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2006; 14(1): 101-108.
47. Ferreti F, Silva MR, Barbosa AC, Müller A. Efeitos de um programa de exercícios na mobilidade, equilíbrio e cognição de idosos com doença de Alzheimer. Fisioterapia Brasil. 2014. 15(2): 119-125.
48. Benedetti TRB, Petroski EL, Gonçalves LT. EXERCÍCIOS FÍSICOS, AUTO-IMAGEM E AUTO-ESTIMA EM IDOSOS ASILADOS. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2003. 5(2): 69-74.

49. Bavoso D, Galeote L, Montiel JM, Cecato JF. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 2017. 7(2): 26-37.
50. Coelho CF, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*. 2009. 22(6): 937-946.
51. Mendes CF. A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS. Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia; 2017 [acesso em 22 mai. 2024]. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/22086>

## APÊNDICES

### APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Prezado (a) senhor (a),

Nós, MARIA VITÓRIA FERREIRA DE LIMA E IURY RAIELLY HONORATO DE MORAES, pesquisadores e estudantes do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, junto a docente e pesquisadora responsável Profa. Dra. Laura Amélia Fernandes Barreto, estamos desenvolvendo uma pesquisa intitulada: **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL EM IDOSOS: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA**

Tem-se como objetivo geral: Analisar os benefícios da prática de atividades físicas na saúde mental de idosos que frequentam academias populares no município de Caraúbas, no estado do Rio Grande do Norte.

E como objetivos específicos: Delimitar, por meio de revisão de literatura, a perspectiva da psicologia esportiva acerca dessa fase do desenvolvimento; Descrever a experiência dos idosos em uma rotina ativa de exercícios físicos; Verificar os efeitos da prática de atividade física para o bem-estar biopsicossocial do idoso através de questionários; Investigar o contexto social dos idosos que praticam atividade física.

Convidamos o (a) senhor (a) a participar desta pesquisa respondendo algumas perguntas a respeito do **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL EM IDOSOS: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA**. Por ocasião da publicação dos resultados deste trabalho o nome do (a) senhor (a) será mantido em sigilo. Informamos que será garantido seu anonimato, bem como assegurada sua privacidade e o direito de autonomia referente à liberdade de participar ou não da pesquisa. Terá também o direito de desistir da mesma a qualquer momento e que não será efetuada nenhuma forma de gratificação da sua participação. Informamos ainda que o referido estudo poderá apresentar risco de caráter mínimo, como constrangimento ao responder os questionamentos, temor pela possibilidade de divulgação de dados confidenciais (registrados no TCLE), além da discriminação e estigmatização a partir do conteúdo revelado. Porém, ressaltamos que será garantido seu anonimato, bem como assegurada sua privacidade e o direito de autonomia referente à liberdade de participar ou não da pesquisa, que os dados registrados no TCLE serão arquivados e não serão divulgados nesse estudo e nem posterior a ele e que

todas as informações reveladas ajudarão a informar a população a partir do conhecimento adquirido com o estudo. Para isso, a fim de reduzir efeitos e condições adversas que possam causar algum dano aos participantes, a pesquisa assegurará a confidencialidade por meio de um questionário em formato *on-line* não presencial, possibilitando que respondam o formulário no horário mais cômodo e no ambiente mais confortável para tal. A pesquisa trará benefícios, tais quais: Por meio da análise dos dados da pesquisa, contribuirá para compreender a importância e os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde mental de idosos que frequentam academias populares.

Informamos, também, que o formulário com as perguntas deste estudo, apesar de *on-line*, não guarda ou arquiva nenhuma informação salva no aparelho eletrônico que for utilizado para o preenchimento, assim como não teremos acesso a nenhuma imagem, conversa, vídeo, arquivos, senhas, aplicativos ou qualquer outro material disponível em seu aparelho eletrônico.

A participação do (a) senhor (a) na pesquisa é voluntária e, portanto, não é obrigado (a) a fornecer as informações solicitadas pelo pesquisador. Caso decida não participar da pesquisa, ou resolver a qualquer momento desistir da mesma, não sofrerá nenhum dano ao participante. A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa. Diante do exposto, agradecemos a contribuição do (a) senhor (a), agradecemos a contribuição do (a) a realização desta pesquisa.

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que entendi os objetivos, a justificativa, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar da mesma. Declaro também que a pesquisadora me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FACENE. Estou ciente que receberei uma cópia deste documento rubricada a primeira página e assinada a última por mim e pela pesquisadora responsável em duas vias, de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do (a) pesquisadora responsável.

Mossoró/RN, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

\_\_\_\_\_

Laura Amélia Fernandes Barreto<sup>1</sup>

Pesquisadora Responsável

Assinale “Concordo” para prosseguir para as questões e participar da pesquisa. Assinale “Não Concordo” se não desejar colaborar com a pesquisa e finalizar a sua participação.

CONCORDO

NÃO CONCORDO

---

<sup>1</sup> Endereço residencial da pesquisadora responsável: Rua Nicássia Oliveira, 21, Abolição III. CEP: 59.612-820  
Fone: (84) 9 9992.7911. E-mail: [laurabarreto@facenemossoro.com.br](mailto:laurabarreto@facenemossoro.com.br). CV:  
<http://lattes.cnpq.br/0562725197602978>.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa: Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame – João Pessoa/Paraíba – Brasil.  
CEP: 58.067-695 – Fone: +55 (83) 2106-4790. E-mail: [cep@facene.com.br](mailto:cep@facene.com.br)

## APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO

**DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS DA AMOSTRA:**

Questionário número: \_\_\_\_\_

1. Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino
2. Idade: ( ) 60-69 anos ( ) 70-79 anos ( ) 80-89 anos ( ) 90 anos acima
3. Escolaridade: ( ) Ensino fundamental incompleto ( ) Ensino fundamental completo ( ) Ensino médio incompleto ( ) Ensino médio completo ( ) Ensino Superior incompleto ( ) Ensino Superior completo ( )
4. Renda Mensal Familiar: ( ) Menos de 1 salário mínimo ( ) Entre 1 e 2 salários mínimos ( ) Entre 2 e 3 salários mínimos ( ) Mais de 3 salários mínimos
5. Onde você reside: ( ) Casa/Apartamento próprio ( ) Casa/Apartamento alugado ( ) Asilo/Casa de repouso ( ) Nenhuma das alternativas anteriores
6. Reside com: ( ) Familiares ( ) Cuidadores ( ) Sozinho ( ) Nenhuma das alternativas anteriores
7. Qual é o seu estado civil: ( ) Solteiro(a) ( ) Casado(a) ( ) Divorciado(a) ( ) Viúvo(a)
8. Qual a cor da sua pele: ( ) Branco ( ) Amarelo ( ) Pardo ( ) Preto

**DADOS QUANTITATIVOS**

1. Você realiza acompanhamento médico com frequência?  
( ) SIM ( ) NÃO
2. Você realiza acompanhamento com fisioterapeuta?  
( ) SIM ( ) NÃO
3. Você realiza acompanhamento nutricional?  
( ) SIM ( ) NÃO

4. Você tem alguma doença crônica? Ex: diabetes, hipertensão, asma, obesidade, câncer, AVC, alzheimer, fibromialgia.

SIM       NÃO

5. Você possui alguma condição de saúde mental? Ex.: ansiedade, depressão, síndrome do pânico.

SIM       NÃO

6. Você realiza acompanhamento psicológico?

SIM       NÃO

7. Você pratica atividade física frequentemente?

SIM       NÃO

8. Você pratica atividade física por recomendação médica?

SIM       NÃO

9. Você considera que a prática de atividade física contribui para a saúde mental?

SIM       NÃO

10. Você sente mais disposição ao longo do dia?

SIM       NÃO

11. Você identifica uma melhora na autoestima?

SIM       NÃO

12. Consegue socializar com as pessoas que frequentam o espaço das academias ou praticam exercício físico com você?

SIM       NÃO

13. Você se sente mais feliz por decorrência da rotina de atividades físicas?

SIM       NÃO

**DADOS QUALITATIVOS**

O que te motiva a praticar exercícios físicos?

---

---

---

Quais os principais benefícios associados à prática de atividades físicas você consegue identificar na sua rotina?

---

---

---