



SAÚDE MENTAL E ENVELHECIMENTO: REVISÃO DE LITERATURA SOBRE BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Suelen Laíse Pereira Lima ¹
Alana Dafne Chagas Ordônio ²
Eldyr Sandro Gomes de Arruda Filho ³
Filipe Carlos Eudes Pinto Valério ⁴
Rosa Camila Gomes Paiva ⁵

RESUMO

Introdução: O avanço da idade está muitas vezes associado à redução da funcionalidade com consequente comprometimento da execução de Atividades de Vida Diárias (AVDs). Nesse sentido, podem ser potencializados sentimentos de frustração, irritabilidade e mau humor, acarretando um quadro de depressão. Diante disso, a prática de exercícios físicos pode trazer diversos benefícios aos idosos. **Objetivo:** Analisar os benefícios da prática de exercícios físicos em idosos com sintomas de depressão. **Metodologia:** O estudo é uma revisão de literatura na Biblioteca Virtual em Saúde com os descritores idosos, depressão e exercício físico e operador booleano AND; publicados de 2017 a 2022. Foram obtidos, inicialmente, 1370 artigos que, após aplicação de critérios de inclusão e exclusão, foram reduzidos a um corpus amostral de 8 artigos. **Resultados:** Os estudos evidenciaram que ao se analisar a fase da vida em que os idosos estão inseridos, pode-se constatar o declínio das funções fisiológicas e a diminuição da inserção em círculos sociais, em razão da aposentadoria, exclusão do mercado de trabalho e morte de amigos e entes queridos. Ante essa perspectiva, a prática de exercícios físicos assegura que os idosos se mantenham ativos, fomentando a independência para realização de suas respectivas AVDs. Posto isso, a capacidade de realização de suas tarefas somada à liberação de hormônios do bem-estar faz com que ocorra a redução dos sintomas depressivos. No que se refere à qualidade de vida, é possível dizer que a prática de exercícios físicos estimula a inserção em novos grupos, contribuindo para o desenvolvimento e manutenção de habilidades sociais. **Considerações Finais:** Conclui-se, portanto, que a prática de exercícios físicos traz diversos benefícios aos idosos depressivos, contribuindo para melhora dos aspectos biopsicossociais.

Palavras-chave: Idosos, Depressão, Exercício Físico.

¹ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, suelenlaise@gmail.com;

² Graduado pelo Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, alanadafnemed@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, eldyrfilho11@gmail.com;

⁴ Graduando do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, filipecarloseudespinto@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Mestre, Docente do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, rosa.paiva@cienciasmedicas.com.br.