

Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título: EFEITOS DE EXERCÍCIOS E ATIVIDADES FÍSICAS NOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM IDOSOS :
DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Relatoria: LIANDRA ROBERTA PINHO DA CUNHA COUTINHO
Conceição Hander de Lucena

Autores: Thais da Silva Oliveira
Nataliane Marques de Vasconcelos
Jéssica Maricelly Deodato de Oliveira

Modalidade: Pôster

Área: Vulnerabilidade social

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: No Brasil, a população idosa tem crescido rapidamente e em termos proporcionais. Esse crescimento está diretamente associado à prevalência elevada de doenças crônico-degenerativas como as enfermidades neuropsiquiátricas, particularmente a depressão e a ansiedade. As alterações psicológicas estão relacionadas à qualidade de vida assumindo um papel importante na terceira idade. Objetivo: Apresentar a eficácia da prática de atividades e exercícios físicos em idosos com depressão e transtornos de ansiedade. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que tece considerações reflexivas segundo a ótica dos efeitos da atividade física em idosos com depressão e ansiedade. Discussão: O envelhecimento é um fenômeno multifatorial relacionado a fatores fisiológicos e de redução da funcionalidade, entre elas a insuficiência de atividade neuromuscular que por sua vez determina complicações e condições debilitantes, como a ansiedade e a depressão. A prática de exercícios e atividades físicas é uma estratégia primária, eficaz e atrativa, que visa melhorar o estado físico e psicológico em qualquer idade. Seu hábito regular propicia mecanismos neuroendócrinos responsáveis também pelos efeitos antidepressivos no humor, pois durante a realização de exercício e atividades físicas, ocorrerá a liberação de neurotransmissores pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico que beneficia o indivíduo proporcionando um efeito relaxante pós-esforço mantendo um equilíbrio psicossocial. O exercício físico leva o indivíduo a uma maior inclusão social, resultando assim em um melhor nível de bem-estar físico e psíquico, fatores esses que contribuem para a melhoria da qualidade de vida. Conclusão: Com vistas a melhorar o nível de conhecimento da comunidade sobre os benefícios da atividade física e aumentar o estímulo a prática de exercícios físicos, podem ser realizados programas de incentivo a educação e promoção à saúde do idoso, tendo em vista que qualquer atividade na vida cotidiana é válida para prevenir, tratar ou controlar problemas físicos e de ordem psicológica.