

**ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM ANSIEDADE**

**PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY AGING: IMPACTS ON THE QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS WITH ANXIETY**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: IMPACTOS EN LA CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS MAYORES CON ANSIEDAD**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n1-037>

**Data de submissão:** 07/12/2025

**Data de publicação:** 07/01/2026

**Danielle Costa de Souza Simas**

Doutoranda em Direito Ambiental

Instituição: Universidade do Estado do Amazonas (UEA)

E-mail: dani\_souza1403@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6104-3563>

**Anna Beatriz Gualberto Feitosa**

Pós-graduada em psicologia do trâfego, Pós-graduanda em Educação Inclusiva

Instituição: FAVENI, Universidade Federal de Juiz de Fora

E-mail: annabeatriz\_feitosa@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-3034-4098>

**Naira Neila Batista de Oliveira Norte**

Doutora em Ciências

Instituição: Universidade de São Paulo (USP), Universidade do Estado do Amazonas (UEA)

E-mail: nairanorte@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0552-6904>

**Antônio Ferreira do Norte Filho**

Doutor em Ciências do Ambiente e Sustentabilidade na Amazônia

Instituição: Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Faculdade Santa Teresinha

E-mail: nortefilho@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5946-3291>

**Gesson Eliésio Aguiar de Sousa**

Mestrando em Segurança Pública, Cidadania e Direitos Humanos

Instituição: Universidade do Estado do Amazonas

E-mail: gesson@policiacivil.am.gov.br

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-7523-4681>

**Mário Jumbo Miranda Aufiero**

Doutor em Direito

Instituição: Faculdade Autônoma de Direito de São Paulo (FADISP)

E-mail: aufieromj@yahoo.com.br

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5045-0691>

## RESUMO

O presente artigo analisa a importância da atividade física para a qualidade de vida de idosos que apresentam transtorno de ansiedade. Destaca-se a relevância da prática regular de exercícios físicos em todas as fases do ciclo vital, especialmente na terceira idade, período em que a atividade física se configura como um importante suporte para que o idoso vivencie essa etapa com maior sensação de bem-estar. Os desafios inerentes ao processo de envelhecimento na sociedade contemporânea intensificam a necessidade de manter o corpo e o cérebro em constante estímulo e ativação, contribuindo para a prevenção de doenças psicopatológicas e degenerativas. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos possibilita maior vitalidade, saúde e disposição à população idosa. Dessa forma, propõe-se a realização de um estudo acerca da inserção da atividade física no estilo de vida de idosos com transtorno de ansiedade, compreendendo-a como um fator relevante na prevenção e no manejo dessa condição, além de promover maior longevidade associada a uma melhor qualidade de vida. Ademais, observa-se a tendência à redução dos níveis de ansiedade nessa população, uma vez que sintomas como irritabilidade, medos e preocupações excessivas podem ser mais adequadamente administrados sob a perspectiva cognitiva.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Qualidade de Vida. Idosos. Transtorno de Ansiedade. Envelhecimento Saudável.

## ABSTRACT

This article examines the importance of physical activity for the quality of life of older adults with anxiety disorders. It highlights the relevance of regular physical exercise at all stages of the life cycle, especially in later life, when physical activity serves as an important support for older adults to experience this phase with a greater sense of well-being. The challenges inherent to the aging process in contemporary society intensify the need to keep both the body and the brain continuously stimulated and active, contributing to the prevention of psychopathological and degenerative diseases. In this context, physical exercise promotes greater vitality, health, and functional capacity among the elderly population. Thus, this study proposes an analysis of the incorporation of physical activity into the lifestyle of older adults with anxiety disorders, understanding it as a relevant factor in the prevention and management of this condition, as well as in promoting greater longevity associated with improved quality of life. Furthermore, a reduction in anxiety levels in this population can be observed, since symptoms such as irritability, fears, and excessive worries can be more effectively managed from a cognitive perspective.

**Keywords:** Physical Activity. Quality of Life. Older Adults. Anxiety Disorder. Healthy Aging.

## RESUMEN

El presente artículo analiza la importancia de la actividad física para la calidad de vida de las personas mayores que presentan trastorno de ansiedad. Se destaca la relevancia de la práctica regular de ejercicio físico en todas las etapas del ciclo vital, especialmente en la tercera edad, periodo en el que la actividad física se configura como un importante apoyo para que la persona mayor viva esta etapa con una mayor sensación de bienestar. Los desafíos inherentes al proceso de envejecimiento en la sociedad contemporánea intensifican la necesidad de mantener el cuerpo y el cerebro en constante estímulo y activación, contribuyendo a la prevención de enfermedades psicopatológicas y degenerativas. En este contexto, la práctica de ejercicio físico posibilita una mayor vitalidad, salud y disposición en la población mayor. De este modo, se propone la realización de un estudio sobre la incorporación de la actividad física en el estilo de vida de personas mayores con trastorno de ansiedad, entendiéndola como un factor relevante en la prevención y el manejo de esta condición, además de promover una mayor longevidad asociada a una mejor calidad de vida. Asimismo, se observa una

tendencia a la reducción de los niveles de ansiedad en esta población, ya que síntomas como la irritabilidad, los miedos y las preocupaciones excesivas pueden ser administrados de manera más adecuada desde una perspectiva cognitiva.

**Palabras clave:** Actividad Física. Calidad de Vida. Personas Mayores. Trastorno de Ansiedad. Envejecimiento Saludable.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser compreendido como um processamento natural e universal em que todo indivíduo passa. Sendo assim, o maior desafio no que tange aos cuidados à pessoa idosa, destaca-se a contribuição da sociedade, da família e do poder público para que, não obstante às crescentes limitações que venham a suceder, esta possa encontrar acolhimento e apoio, conservando-se com a máxima qualidade de vida admissível.

Para compreender melhor esse processo, faz-se necessário apoiar-se nos estudos da geriatria, pois esta especialidade caracteriza o desenvolvimento do idoso em suas fases do envelhecimento e busca oferecer ferramentas qualificáveis para uma senescência saudável, pois os principais fatores que promovem o bem-estar da pessoa idosa perpassam pelos cuidados com a disposição do corpo e da mente, uma alimentação rica em nutrientes e a prática de atividade física.

Portanto, a geriatria considera o fenômeno do envelhecimento um estágio da vida em que as pessoas se encontram mais vulneráveis e com maior enfraquecimento dos órgãos e dos músculos. Na década de 1950, quando a população chegava na terceira idade, não existia a probabilidade de viver por muitos anos. Contudo, diante das circunstâncias do avanço da medicina, observa-se que a senescência populacional é uma realidade da sociedade contemporânea.

Dentro dessa perspectiva, os desafios que permeiam o estabelecimento de um bom diagnóstico e prognósticos, a partir de um olhar clínico, são a base para as decisões assertivas sobre os cuidados necessários a pessoa idosa. Observa-se que os estresses do cotidiano os deixam mais irritados e muitas vezes até a espera da morte, visto que, nessa fase as pessoas tendem a se preocupar demais com os mínimos problemas do cotidiano e ficam sem perspectiva de atuar na sociedade de forma ativa e plena.

Pode-se dizer que uma das causas para o surgimento do sintoma da ansiedade, em idosos, são os problemas familiares e os conflitos externos que nem sempre são deles, porém ficam alojados em seus arredores corroborando para que tenham mais preocupações, desvelando assim, manifestações de taquicardia, tremor nas mãos, e entre outros.

Como forma de reduzir as comorbidades da doença, torna-se necessário a prática de algum tipo de atividade física, bem como, a realização de atendimentos com profissionais que cuidem da saúde mental, como os psiquiatras e psicólogos, pois todos os sujeitos que apresentam transtorno de ansiedade, quando não se têm o controle da doença, podem desenvolver outras patologias.

O detalhamento desta pesquisa gira em torno dos transtornos ansiosos que acometem os idosos em virtude da fragilidade e vulnerabilidade do processo natural do envelhecimento. Consequentemente, busca-se evidenciar a importância da superação de tais fragilidades por meio da

atividade física. Especialistas e estudiosos apontam que idosos sedentários, têm tendências a serem mais ansiosos.

Nessa perspectiva, o objetivo proposto desse estudo, é evidenciar a importância da inserção da atividade física ao estilo de vida dos idosos que apresentam transtorno de ansiedade como um processo de avanço em sua qualidade de vida. Sendo assim, o percurso metodológico escolhido é de caráter qualitativo, utilizando-se de estudos bibliográficos com base em artigos e livros aplicáveis ao tema.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM PESSOAS IDOSAS**

Um dos transtornos psiquiátricos mais comuns entre os idosos é o de ansiedade, que geralmente vem associado com doenças psíquicas e físicas. A afetação pelo transtorno traz alguns sinais, sendo os principais: irritabilidade, insônia, taquicardia, cefaleia, dores e formigamentos musculares, tremores que na maioria das vezes desencadeiam estresses, angústias e tensões. Todos estes sintomas desencadeiam o chamado transtorno de ansiedade (Dalgarondo, 2000).

Deve-se ressaltar ainda a importância de se avaliar as faixas etárias, os eventos de vida estressoras, como perdas do companheiro (a), amigos, trabalho, bem como a diminuição das capacidades físicas que podem gerar sintomatologias psiquiátricas (Caruzo, 2019).

O transtorno de ansiedade é caracterizado como um sintoma normal do próprio indivíduo, pois todos os seres humanos têm essas comorbidades. Porém, quando esse fenômeno causa uma sensação de impaciência e angústia constante, pode ser definido como uma patologia, da qual poderá decorrer outras enfermidades, tanto mentais quanto fisiológicas. Esta doença afeta essencialmente os idosos que têm tendências a serem mais vulneráveis por conta da idade, e com isso, podendo vir a atingir o lado cognitivo e social, agravando a saúde dos mesmos (Antunes, 2017).

Todas as pessoas que são diagnosticadas com transtorno de ansiedade, têm pensamentos catastróficos e sensação de desesperança para o futuro, acreditam que nada vai acontecer de bom, e que em algum momento aparecerão situações em sua rotina que trarão expectativas apreensivas e estressoras, fazendo com que esta doença mesmo sendo psicológica, tome conta do corpo do indivíduo trazendo irritabilidade e tensão aos músculos. Estas comorbidades acontecem de forma mais profunda, principalmente, com os idosos que se enquadram na faixa etária de sessenta e cinco anos (Beck; Rush; Shaw e Emery, 1997).

As mulheres têm tendências a terem mais o transtorno de ansiedade do que os homens, devido às preocupações pessoais, sobretudo com os familiares. Esta patologia é considerada a nona doença

de maior incidência para a inaptidão do mundo. Caracterizada por sentimentos de preocupação excessiva em que as pessoas não têm motivos aparentes para se sentirem tão angustiadas a ponto desse comportamento modificar a rotina e com isso podendo implicar em alguns casos de dificuldades de socialização e sensação de morte iminente (Oliveira, 2017).

As pesquisas acerca da qualidade de vida implicam em compreender a saúde. Assim, é necessário entender sobre os transtornos psicológicos que ameaçam a saúde mental, como a ansiedade, e para isso buscar a prevenção e alívio do sofrimento, como uma identificação precoce, avaliação e tratamento dos idosos com problemas de natureza psicológicas. Faz-se aqui necessário, compreender que a percepção é vivenciada de forma individual e específica de cada pessoa (Fernandes, 2017, p. 31).

A ansiedade associada à depressão, apresenta alguns sinais que precisam ser observados pelas pessoas que convivem com os idosos, entre eles destacam-se: humor deprimido, desinteresse pelas atividades do dia a dia, perda ou ganho de peso sem estar em regime alimentar, insônia frequentes, fadiga, sentimento de inutilidade ou de culpa, entre outros (Byrne, 2002; Cruvinel, 2006).

Nesses casos, é de grande importância procurar profissionais da área da saúde como psicólogos e psiquiatras para trabalhar o equilíbrio do corpo e da mente. O maior desafio nos cuidados com a pessoa idosa, é conseguir contribuir com a promoção da sua saúde para que possam redescobrir sua capacidade funcional e o seu valor na sociedade. Cabe destacar, que tais cuidados apresentam características peculiares quanto aos agravos do bem-estar mental e emocional deste público, pois pesquisas apontam altas taxas de problemas cognitivos e emocionais em idosos, sendo necessário um tratamento clínico adequado (Byrne, 2002; Cruvinel, 2006).

Os tratamentos dos distúrbios incluem as comorbidades de transtornos de ansiedade e depressão são os medicamentos conhecidos como antidepressivos tricíclicos, medicamentos psicofarmacológicos e hormonais, fototerapia, a terapia eletroconvulsivante, e tem-se sugerido que a prática de exercício físico pode ser considerada eficaz no tratamento da ansiedade e depressão (Tomé, 2013, p. 71).

É inevitável que uma pessoa que tenha sessenta anos ou mais apresente traços ansiogênicos, entretanto, faz-se necessário que ocorram mudanças de hábitos para se ter uma boa saúde e disposição física. Nessa direção, é que surge a importância da prática de alguma modalidade esportiva como forma de reduzir a tensão de todas essas comorbidades que estão sendo distribuídas no corpo do sujeito, deixando-os mais tranquilos e relaxados (Minghelli, 2013).

## 2.2 QUALIDADE DE VIDA: BENEFÍCIOS GARANTIDOS ÀS PESSOAS QUE POSSUEM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE A PARTIR DAS ATIVIDADES FÍSICAS

A terceira idade é uma fase da vida que inicia aos sessenta anos, em países considerados em desenvolvimento, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002; Albuquerque, 2018). Ademais, caracteriza-se por profundas mudanças nas dimensões biológica, social, psicológica, econômica do indivíduo.

Dependendo da maneira como a velhice é vista e vivida, pode ser considerada uma fase normal ou de difícil compreensão, tanto pelo idoso quanto pelas pessoas de seu convívio. Quando às suas cognições são ainda consideradas preservadas e há contato de laços sociais junto à familiares e amigos, pode-se dizer que estes indivíduos se encontram em um estado ativo do desenvolvimento, porém em muitas realidades é ainda considerado algo raro. Sendo uma fase de profundas transformações e alterações na autoestima e na autoimagem do idoso, faz-se necessário modificar alguns hábitos cotidianos que busquem por uma alimentação saudável, a realização de práticas de exercícios físicos para fortalecer a mente e o corpo, bem como a busca por auxílio psicológico (Lima et al, 2008; Neri, 2005 e OMS, 2005).

A geriatria considera a terceira idade um estágio da vida em que as pessoas se encontram mais vulneráveis, sendo assim, é importante que se atue na prevenção de doenças e em problemas comuns como alterações das memórias, perda do equilíbrio e queda. Ações que ajudam o idoso a obter um envelhecimento saudável e uma maior longevidade (Nobrega, 1999).

A população de idosos, tem crescido a cada dia e, é nessa fase, que surgem várias doenças crônicas, tais como: diabetes, hipertensão, pressão alta, doenças cardíacas, dentre outras. Daí a importância da prática de exercícios físicos, pois, estes têm o atributo de corroborar para a proteção da capacidade funcional do idoso, fazendo com que este realize com naturalidade as atividades do cotidiano, a saber: tomar banho, vestir-se, limpar a casa e cozinhar (Rowe, 2006; Braz, 2011).

Além das doenças crônicas pontuadas, é possível que ocorra o adoecimento psicopatológico que, na maioria das vezes, é deixado de lado pela própria família e pelas pessoas mais próximas do idoso. Quando isso ocorre, é natural que surjam outras complicações trazendo enormes desconfortos, podendo desencadear patologias como síndrome do pânico, ansiedade, depressão e uma série de doenças tanto físicas quanto mentais (Rowe, 2006; Braz, 2011).

O envelhecimento é considerado um processo orgânico e biológico da vida e é uma fase em que grande parte da população tem medo de chegar, pois, existe um declínio da memória e dos movimentos dos músculos com o passar do tempo (Albuquerque, 1994; Fraiman, 1995).

O ato de envelhecer pode ser considerado como algo normal em que as pessoas podem ter qualidade de vida desde que pratiquem exercícios físicos para combater o sedentarismo. Recomenda-se ao idoso realizar atividades como limpar a casa, varrer o quintal, ter uma alimentação balanceada e evitar comer alimentos ricos em gorduras. Tais ações, trazem melhoria nos comportamentos sociais e emocionais da pessoa idosa, tornando-a cada vez mais independente (Eiras, Silva, Souza, 2010 e Vendruscolo, 2010; Fortunado, 2019).

É perceptível que quando o idoso não pratica nenhuma atividade física, ocorre um declínio cognitivo, fazendo com que o indivíduo não consiga resolver algumas situações de uma forma mais sensata e não crie estímulos de criatividade. Entre os principais prejuízos destacam-se a perda da memória de trabalho; que é a forma de como resolver dificuldades cotidianas, e a falta de memória episódica; que são as lembranças do passado. Sendo assim, é correto afirmar que a falta de exercício físico corrobora para que a mente de uma pessoa da terceira idade vá declinando e consequentemente os componentes de aptidão física, como a força muscular e a flexibilidade, tornem-se comprometidas (Helene e Xavier, 2003; Diniz, 2013).

O indivíduo que pratica atividades físicas tem probabilidade associada à redução de riscos de deficiência no comportamento funcional, onde o esporte tem grandes abrangências para melhorar o quadro de quem tem algum tipo de transtornos de humor ou de ansiedade (Barros e Montenegro, 2005).

A qualidade de vida da pessoa idosa, pauta-se em uma série de fatores, destacando-se a prática de exercícios físicos, que tem a prevalência do avanço da melhoria dos transtornos de ansiedade e depressão. Quando surgem essas doenças entre os idosos ativos, faz-se necessário envolvê-los em atividades físicas mais vigorosas e moderadas, compatíveis com seu condicionamento físico, na busca pelo envelhecimento saudável (Nunes, 2014).

É importante considerar que existe uma tendência em que as pessoas que praticam esportes melhoram o comportamento de sedentarismo e com isso ocorre uma mudança positiva na parte das substâncias químicas do cérebro que são chamados de neurotransmissores. Estes, fornecem a dopamina e a serotonina, fazendo com que as pessoas tenham a sensação de felicidade e consequentemente buscam maior dedicação em se manter saudável quando se encontram na terceira idade (Minghelli, 2013).

A prática de atividade física tende a melhorar em muitos aspectos a vida dos idosos. Entre essas mudanças significativas, destacam-se a postura e o equilíbrio, pois, muitos que estão no estágio da terceira idade têm vícios posturais por conta do sedentarismo. Estes fatores causam vários danos ao corpo, sobretudo o aparecimento de doenças fisiológicas como cifose, escoliose e tensão muscular.

Tais doenças, ocasionam desequilíbrio motor, prejudicando assim os movimentos, corroborando para o surgimento de quedas constantes. Nesse sentido, quanto mais cedo iniciar os cuidados com a pessoa idosa, mais fácil tornam a prevenção de condições adversas nessa fase do envelhecimento (Barret, 1991; Giacomini, 2004; Simoneau, 1995; Pereira, 2018).

### **3 ANÁLISE DOS RESULTADOS**

Para uma melhor compreensão, descreveu-se um resumo dos estudos pesquisados acerca do transtorno de ansiedade e exercícios físicos como contribuição para a qualidade de vida dos idosos.

Tabela 1: Apresentação da síntese de artigos nas bases de dados das plataformas SciElo (Scientific Electronic Library Online) Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PsychInfo (Psychological Abstracts) e Pepsic (Periódicos Eletrônicos em Psicologia).

Título	Autores	Ano	Nº participantes	Perspectiva Teórica	Resultados
Relação entre Ansiedade, Depressão e Desesperança entre grupos de idosos.	Kátia de Oliveira, Acácia dos Santos, Mirian Cruvinel & Anita Neri.	2006	79	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	Os dados foram organizados em planilhas e verificou-se que existem muitos idosos que tem depressão, ansiedade e desesperanças.
Atividade física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira Idade.	Kristiane Franchi & Renan Montenegro.	2005	-	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	A atividade física reduz o transtorno de ansiedade, melhorando as comorbidades dos indivíduos.
Associação entre atividade física, aptidão física e desempenho cognitivo em idosos.	R. M. Soares, A. B Diniz & M. T Cattuzzo.	2013	43	Neuropsicologia	Foram vistos que a atividade física melhora a aptidão cognitiva dos idosos tanto do sexo masculino quanto do feminino.
A pesquisa sobre envelhecimento humano no Brasil: grupos e linhas de pesquisa.	Shirley Prado e Jane Sayd.	2004	511	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	Foi verificado pesquisas nas regiões do Sul e Sudeste nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo e Rio Grande do Sul, que apontam maiores margens de estudos com crescente populações de idosos.
Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da sciElo.	Nathaly Wehbe DAWALIBI1 Geovana Mellisa Castrezana ANACLETO Carla WITTER Rita Maria Monteiro GOULART1 e	2013	-	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	Foi constatado nesse artigo em que a cada ano que passa está crescente o percentual de idosos e em 2050, irá existir mais pessoas da terceira idade do que crianças, adolescentes e adultos.

	Rita de Cássia de AQUINO.				
A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010.	Vera Elizabeth Closs, Carla Helena e Augustin Schwanke1.	2012	-	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	Esse artigo apresenta o índice do crescimento populacional do envelhecimento entre os anos de 1970 a 2010.
Idosos perspectivas do cuidado.	Tiago Albuquerque.	2018	-	Desenvolvimento humano do envelhecimento. Cap:13: Exercício físico, envelhecimento e qualidade de vida.	Dados estatísticos do IBGE, relatam um crescimento populacional de idosos e a busca pela qualidade de vida por meio de exercícios físicos.
O Envelhecimento na Perspectiva de Idosos Ativos.	Thais Rafaela Gonçalves, Rosemeire Donizetti Santos Souza e Tereza Cristina Peixoto.	2017	-	Avaliação psicológica, desenvolvimento humano do envelhecimento.	É um artigo qualitativo, onde foram aplicadas entrevistas semiestruturadas, em que os dados comprovam o envelhecimento saudável em idosos que são ativos.
Diálogos do envelhecimento.	Elias Rocha De Azevedo Filho, Isabelle Patrícia Freitas e Soares Chariglione.	2019	-	Desenvolvimento humano do envelhecimento. Capítulo 25 – relato de experiência sobre a utilização da atividade física como agente de socialização e qualidade de vida.	Relata que é de extrema importância o idoso combater o sedentarismo, praticando alguns exercícios físicos, onde melhoram a qualidade de vida entre eles, evitando doenças e quedas.
Desenvolvimento humano.	Diane Papalia e Ruth Feldman.	2013	-	Desenvolvimento humano em todas as fases, desde do nascimento até o envelhecimento tardio. Capítulo 17- Desenvolvimento físico e cognitivo da vida adulta tardia.	Retrata os aspectos do envelhecimento nos indivíduos e como as pessoas que não praticam atividades físicas poderão ter alguma comorbidade em seu corpo. Também é relatado as doenças crônicas e mentais.
Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	Beatriz Minghelli1, Brigitte Tomé, Carla Nunes, Ana neves e Cátia Simões.	2013	72	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	Esse artigo relata estatisticamente idosos que apresentam doenças psicológicas com níveis de ansiedade e depressão e como a atividade física tem como reduzir esses transtornos na vida das pessoas, trazendo autoestima e uma melhora de vida para se obter fatores de bem-estar.

Análise da atividade física e qualidade de vida em estudante de ciências do desporto.	Tatiana Durão e D'Avila Luz.	2015	198	Desenvolvimento humano.	Descreve a importância da qualidade de vida no meio esportivo, aonde trabalha-se o sedentarismo das pessoas, buscando saúde e bem-estar.
Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática.	Ana Paula Pillatt, Jordana Nielsson, Rodolfo e Heriberto Schneider.	2019	-	Desenvolvimento humano na perspectiva sistêmica.	Os resultados desta pesquisa comprovam que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos fragilizados, sendo que houve melhorias em aspectos funcionais, como aumento de força de preensão palmar, força de membros inferiores, mobilidade, performance física, massa muscular, equilíbrio, aspectos relacionados à qualidade de vida, como redução da incidência de quedas, do autorrelato do medo de cair e do estado geral de saúde; e aspectos cognitivos, como aumento da velocidade de processamento, melhorias na memória de trabalho e nas funções executivas.
Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal.	Priscila Dias da Silva, Jacqueline Pereira, Maria Lecir Lopes, Tatiane Lott Magalhães Coelho e Larissa Medeiros Marinho dos Santos.	2018	-	Perspectiva sistêmica do desenvolvimento humano.	Relata as constatações das atitudes e experiências que remetem ao envelhecimento saudável dos sujeitos participantes da pesquisa, assim como perceber o impacto do projeto em suas vidas no que diz respeito a qualidade de vida e promoção de saúde, visto que, além de outros aspectos, a participação ativa dos idosos nas atividades proporcionaram estratégias relacionadas à longevidade, incluindo a autonomia e motivação para manterem-se ativos em seus cotidianos.
Correlações entre ansiedade e depressão no desempenho cognitivo de idosos.	Regina Maria Fernandes Lopes, Guilherme Welter Wendt, Roberta Fernandes Lopes do Nascimento e Irani I. de Lima Argimon.	2014	231	Terapia cognitiva Comportamental e avaliação psicológica.	Esse artigo aborda assuntos de como a avaliação psicológica poderá ter resultados favoráveis para trabalhar a melhoria dos pacientes idosos que tenham depressão e ansiedade.

Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.	Nadia Carla Cheik, Ismair Teodoro Reis, Rímmel Amador Guzman Heredia, Maria de Lourdes Ventura, Sérgio Tufik, Hanna Karen M. Antunes e Marco Túlio de Mello.	2003	54	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	Relata a influência do exercício físico (programado e sistematizado) e da atividade física (como atividade de lazer), nos aspectos psicológicos (índices indicativos para depressão e ansiedade), em idosos com mais de 60 anos.
Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos.	Katya Luciane de Oliveira, Acácia Aparecida Angeli dos Santos, Mirian Cruvinel e Anita Liberalesso Néri.	2006	79	Desenvolvimento humano e avaliação psicológica.	Os distúrbios de ansiedade comuns nas doenças psiquiátricas acabam deflagrando um quadro de angústia e considerável prejuízo funcional, que pode ser apresentado basicamente em quatro grandes categorias: pânico e distúrbios de ansiedade, distúrbios fóbicos e entre outras doenças. Assim, grande parte dos indivíduos que apresentam distúrbios psiquiátricos, possui queixas relacionadas a esses distúrbios e com mudanças no padrão do sono. A maioria dos pacientes com depressão apresentam algum tipo de insônia, sendo que 40% destes apresenta dificuldade para iniciar o sono, múltiplos despertares e insônia terminal.
Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos: revisão narrativa.	Daniel Vicentini de Oliveira, Mateus Dias Antunes, Julimar Fernandes de Oliveira.	2017	-	Terapia cognitiva comportamental.	Certo nível mínimo de atividade física traz efeitos positivos em ambas circunstâncias. Logo, o controle da ansiedade pode, na maioria das vezes, melhorar a saúde mental, facilitar e fomentar o contato social e, influenciar favoravelmente a qualidade de vida, levando a uma melhor vida social e bem-estar geral no idoso.
A importância do exercício físico no envelhecimento.	Cristian Civinski, André Montibeller, André Luiz de Oliveira Braz.	2011	-	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	Esse artigo relata a importância dos idosos em praticar algum exercício físico, para ter mudanças significativas para a melhoria de estabilidade de alguma doença crônica e

					reduzir o sedentarismo na terceira idade.
O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde.	Daniel Vicentini de Oliveira, Veridiane Brigato de Oliveira, Géssica Aline Caruzo, Áurea Gonçalves Ferreira, José Roberto Andrade do Nascimento Júnior, Paolo Marcello da Cunha e Cláudia Regina Cavaglieri.	2019	654	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	A prática de atividade física no envelhecimento melhora a aptidão física e a função cognitiva dos idosos. A prática regular de exercício físico desenvolve alterações positivas, desencadeando a angiogênese e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, a sinaptogênese e a neurogênese.
Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.	Elias Rocha de Azevedo Filho, Isabelle Patrícia Freitas Soares Charigilione, Jéssica Thuane Cordeiro Silva, Alliny Michelly Santos Vale, Elisângela Keylla Henrique Sales Araújo e Maria de Fátima Rodrigues dos Santos.	2019	119	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	A prática de exercícios rotineiros estimula a obtenção mais acentuada dos benefícios e na terceira idade. Entre os indicadores de qualidade de vida física estão o controle da gordura do corpo, a melhoria da flexibilidade, a manutenção da massa muscular, da força física e da densidade óssea, maior circulação do sangue, redução da frequência cardíaca e do colesterol, dentre outros.
Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do estudo FIBRA.	Taiguara Bertelli Costa e Anita Liberalesso Neri.	2019	2.344	Psicologia do esporte e avaliação psicológica.	As atividades, sociais ou físicas, exigem altos níveis funcionais para o desempenho e possuem reconhecida associação com a saúde e a qualidade de vida na velhice, fornecendo exercícios que trazem maior longevidade.
Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil.	Samuel Carvalho, Francine Villela Maciel, Jenifer Lopes, Vitória Santos Alam, Fernanda Castro Silveira e Renata Gomes.	2019	1.290	Psicologia esportiva e avaliação neuropsicológica.	O presente estudo avaliou o cumprimento das recomendações da prática no domínio do lazer, em adultos e idosos de uma cidade no sul do Brasil, investigando preditores e desfechos de saúde. Observou-se que cerca de 15% dos indivíduos atingiram as recomendações para a prática de atividade física, respectivamente. Indivíduos do sexo

					masculino e com maior escolaridade foram mais ativos em ambas as intensidades. No que se refere aos desfechos de saúde, verificou-se que conferiu proteção para estresse, enquanto a constituiu fator protetor para obesidade, hipertensão e diabetes na população da terceira idade.
Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais.	Aline Alvim Scianni, Giselle Silva, Faria, Jederson Soares da Silva Poliana Amaral Benfica Christina Danielli Coelho de Moraes Faria.	2019	-	Desenvolvimento humano do envelhecimento e neuropsicologia.	O exercício físico é eficaz para melhorar as estruturas e funções do SN de idosos, com evidências positivas relacionados às estruturas e funções dos sistemas corporais. A maioria dos estudos também apresentaram que a prática do exercício também é eficaz para a melhoria de estruturas e funções do sistema muscular e cardiovascular, da mobilidade, do equilíbrio e do padrão de marcha.
Ansiedade e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança.	Adriana Coutinho Guimarães, Aline Pedrini, Darlan Laurício Matte, Fernanda Guidarini Monte, Silvia Rosane Parcias.	2011	18	Desenvolvimento humano do envelhecimento.	Nesse artigo é relatado que nas idosas que praticam dança de forma regular há um menor nível de ansiedade-traço, valores adequados de pressão expiratória máxima e maior valor na cirtometria em nível basal, o que leva a uma melhor dinâmica ventilatória. Isso pode indicar um efeito clínico positivo na qualidade respiratória e no bem-estar emocional, o que demonstra a importância da prática da atividade física.

Fonte: Elaborados pelos autores

Por meio do levantamento dos artigos pesquisados foi realizada uma análise sobre a abordagem da temática: Transtorno de ansiedade e a prática de exercícios físicos como forma de contribuir com a qualidade de vida do idoso. Reafirma-se que os sintomas mais comuns apresentados, perpassam pelos seguintes sinais: irritabilidade, taquicardia, tremor nas mãos, insônias e até mesmo os estados de estresses muito intensos.

Buscou-se investigar a relevância da prática de atividades físicas em idosos, como forma de reduzir as suas ansiedades. Constatou-se que a inatividade física é um dos fatores de risco para a saúde da pessoa idosa e quando começam a praticar hábitos saudáveis, como algum tipo de exercícios físicos, existe uma grande probabilidade de ocorrer uma redução dessa enfermidade psicológica.

#### **4 CONCLUSÃO**

Discutir a temática do envelhecimento saudável mostra-se pertinente, uma vez que essa fase da vida é marcada por significativas transformações fisiológicas, sociais e psicopatológicas que impactam diretamente a experiência das pessoas idosas. No que se refere aos sentidos atribuídos à velhice, observa-se que, para alguns indivíduos, trata-se de uma etapa natural do ciclo vital, vivenciada de forma positiva e com a busca pelo aproveitamento pleno dos anos que se seguem. Entretanto, para muitos, a velhice ainda é percebida de maneira negativa, associada à perda de autonomia e independência, o que dificulta sua aceitação e pode intensificar o sofrimento psíquico.

Considerando que o processo de envelhecimento não ocorre de forma homogênea, torna-se fundamental compreender os aspectos simbólicos e sociais que caracterizam os indivíduos idosos. Entre esses fatores, destacam-se o gênero, o convívio familiar e a relação com o trabalho, uma vez que a velhice afeta homens e mulheres de maneira distinta, a depender dos contextos sociais, culturais e econômicos nos quais estão inseridos.

O cenário que se configura nessa etapa da vida é desafiador, sobretudo diante do acelerado envelhecimento populacional, que traz consigo um aumento significativo de demandas, especialmente no campo da saúde. Tal realidade exige atenção tanto do poder público quanto da sociedade, no sentido de promover políticas e práticas voltadas à prevenção, ao cuidado integral e à promoção do bem-estar da população idosa.

Nesse contexto, a discussão sobre as principais doenças que acometem essa faixa etária, com destaque para o transtorno de ansiedade, revela-se essencial, uma vez que essa condição pode favorecer o surgimento de outros transtornos psicológicos, como a depressão. Ressalta-se que, entre os principais elementos associados à ansiedade na velhice, sobressaem os pensamentos catastróficos e a baixa autoestima, os quais impactam negativamente a saúde mental e a qualidade de vida desses indivíduos.

Diante disso, a construção de novos sentidos para a vida na velhice requer a adoção e o fortalecimento de hábitos saudáveis, tais como uma alimentação equilibrada, o acompanhamento periódico com profissionais da saúde mental e a prática regular de atividades físicas ou esportivas que promovam a movimentação corporal. Embora os desafios relacionados às ações preventivas que

visam ao prolongamento da vida com qualidade sejam numerosos, evidencia-se a necessidade de aprofundar essa temática, a fim de ampliar a compreensão sobre a importância da inserção da atividade física no estilo de vida de idosos com transtorno de ansiedade, consolidando-a como um elemento fundamental para o avanço de sua qualidade de vida e bem-estar geral.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, T. Exercício físico, envelhecimento e qualidade de vida. In: JÚNIOR, S.; AZEVEDO FILHO, E. R. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, v. 41, n. 2, 2019.
- ANTUNES, H. et al Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. Revista. bras. Ci. e Mov. Brasília v. 11 n. 3 jul./set. 2003.
- AQUINO, R. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. Estudos de Psicologia. Campinas mai. /ago, 2013.
- ARANDA, R. Atividade física e qualidade de vida em idosos. Uma revisão narrativa. Rev haban cienc méd vol.17 no.5 La Habana set/out. 2018.
- BARBOSA, L. Idosos: Perspectivas do Cuidado. Recife: EDUPE, 2018.
- BARROS, K.; MONTENEGRO, R. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 18, núm. 3. Fortaleza-Ce, 2005.
- BRAZ, A. et. al. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da Unifebe. jan / jun. Vol. 09. Brusque, 2011.
- COSTA, T. B.; NERI, A. L. Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do estudo FIBRA. Revista brasileira epidemiol. Vol. 22 n.1. São Paulo, 2019 jan / abril 2019.
- CARUZO, A. et al. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. Ciênc. Saúde Coletiva. Vol. 11 Rio de Janeiro, oct, 2019.
- CARVALHO, F. et al. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. Revista brasileira. Vol. 22, n.1. São Paulo março 21, 2019.
- CLOSS, V.; SCHWANKE, C. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. Revista Brasileira de geriatria e gerontologia do Rio de Janeiro. Vol. 15, núm. 3, julho/setembro, 2012.
- DALGALARRONDO. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Primeira edição. São Paulo, 2000. Editora: Artmed.
- DURÃO, T.; LUZ, D.; Análise da atividade física e qualidade de vida em estudante de ciências do desporto. Faculdade de Coimbra, dissertação de mestrado. Setembro, 2015.
- FORTUNATO, I. et al. Diálogos interdisciplinares do envelhecimento. Capítulo 25: “Relato de experiência sobre a utilização da atividade física como agente de socialização e qualidade de vida”. Editora: Edições Hipóteses. São Paulo. 2019.

GONÇALVES, T. et al. O Envelhecimento na Perspectiva de Idosos Ativos. Revista Kairós – Gerontologia. V. 20. São Paulo.

GUIMARÃES, A. Ansiedade e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança. Fisioterapia. Mov. Vol. 24, n. 4. Curitiba.

SILVA, P.; PEREIRA, J. et al. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. Universidade de Psicologia de São João Del Rei, 2018.

LOPES, R. et al. Correlações entre ansiedade e depressão no desempenho cognitivo de idosos. Divers. Perspect. Psicologia. Vol.10 n. 1. Bogotá jan / jun, 2014.

MINGHELLI, B.; TOMÉ, B.; NUNES, C.; NEVES, A.; SIMÕES, C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. Revista Psiq. Clín, Silves/Portugal, 2013.

NERI, L. et al. Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. Psicologia em Estudo mai./ago. Maringá, v. 11, n. 2, 2006.

NÓBREGA, A.; OLIVEIRA, M.; et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Ver. Bras. Med. Esporte. Vol.5 n.6. Niterói nov /dec, 1999.

OLIVEIRA, K.; SANTOS, A.; CRUVINEL, M.; NÉRI, L. Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. Psicol. estud. vol.11 no.2. Maringá May/Aug, 2006.

OLIVEIRA, D.; ANTUNES, M.; FERNANDES, J. Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos: revisão narrativa. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc, 2018. Vol. 18 n. 4 out / dez. São Paulo, 2017.

PAPALIA, D.; FELDMAN, R. Desenvolvimento Humano. 10º edição. Porto Alegre, 2013. Editora. Artmed.

PILLATT, A.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER. R. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. Revista Lilacs. Vol.1, n.1. Porto Alegre, 2019.

PRADO, S.; SAYD. J. A pesquisa sobre envelhecimento humano no Brasil: grupos e linhas de pesquisa. Revista Article. Rio de Janeiro. V. 1, 2004.

SILVA, P. D. et al. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. Universidade de Psicologia de São João Del Rei, 2018.

SOARES, R. M.; DINIZ, A.B.; CATTUZO, M.T. Associação entre atividade física, aptidão física e desempenho cognitivo em idosos. Motri. vol.9 no.2 Vila Real abr. 2013.

SCIANNI, A.; SILVA, J.; FARIA, J.; BENFICA. Et al. Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. Rev. Bras. Ciênc. Esporte vol.41 no.1 Porto Alegre jan/mar, 2019.