



UNILAB

UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA

AFRO- BRASILEIRA

INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM SAÚDE DA FAMÍLIA

JOANAIR RODRIGUES DA SILVA

**REPERCUSSÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO FRENTE À SAÚDE MENTAL DO
IDOSO: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.**

REDENÇÃO – CE

2018

JOANAIR RODRIGUES DA SILVA

REPERCUSSÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO FRENTE À SAÚDE MENTAL DO IDOSO:
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.

Monografia apresentada ao Curso de Pós-Graduação (*Lato sensu*) em Saúde da Família da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Saúde da Família.

Orientador: Prof. Dr. Jeferson Falcão do Amaral

REDENÇÃO – CE

2018

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Sistema de Bibliotecas da UNILAB
Catalogação de Publicação na Fonte.

Silva, Joanair Rodrigues da.

S578r

Repercussão do exercício físico frente a saúde mental do idoso:
uma revisão integrativa / Joanair Rodrigues da Silva. - Redenção,
2019.

31f: il.

Monografia - Curso de Especialização em Saúde Da Família,
Instituto De Ciências Da Saúde, Universidade da Integração
Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção, 2019.

Orientador: Prof. Dr. Jeferson Falcão do Amaral.

1. Idoso. 2. Exercício. 3. Saúde mental. I. Título

CE/UF/BSCL

CDD 305.260

AGRADECIMENTOS

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	METODOLOGIA.....	9
2.1	Tipo de estudo.....	9
2.2	Descrição do estudo.....	9
2.3	Critérios de inclusão e exclusão.....	10
2.4	Organização e análise de dados.....	11
2.5	Aspectos éticos.....	12
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
	REFERÊNCIAS.....	27

REPERCUSSÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO FRENTE A SAÚDE MENTAL DO IDOSO: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.

Joanair Rodrigues da Silva¹

Jeferson Falcão do Amaral²

RESUMO

A prática de exercícios físicos é considerada um fator de promoção da saúde geral e mental em todas as fases da vida, em especial na senescência. No entanto, pouco se sabe sobre a forma como esses exercícios beneficiam a saúde mental de idosos. O objetivo do estudo foi identificar os benefícios do exercício físico na saúde mental de idosos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada no mês de outubro de 2018, cuja pergunta norteadora, elaborada por meio da estratégia PICO, foi: Quais os benefícios do exercício físico na saúde mental de idosos? A busca das produções foi realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online*, *Web of Science* e *National Library of Medicine National Institutes of Health*, por meio da utilização dos descritores controlados “idoso”, “aged”, “exercício”, “exercise”, “saúde mental” e “mental health”. Para o agrupamento dos descritores foi utilizado usado o operador booleano “AND”. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como leitura de título e resumo e posterior leitura completa dos estudos, restaram 20 produções, as quais foram analisadas o nível de evidência. A coleta dos dados foi realizada por meio de um *checklist* adaptado pelo pesquisador. Os artigos revelaram que a prática de exercícios físicos apresenta como benefícios para a saúde mental, a saber: melhores pontuações no Mine Exame do Estado Mental; melhor autopercepção da saúde mental; prevenção do declínio cognitivo e retardo em sua progressão; diminuição dos sinais e sintomas depressivos e; desenvolvimento de relações sociais efetivas e duradouras. Constatou-se que os exercícios físicos contribuem positivamente para a saúde mental de idosos, em áreas que vão desde a cognição ao desenvolvimento de relações sociais. Desse modo, é imprescindível que os profissionais de saúde e de áreas afins estimulem a execução de atividades físicas por esse público, sempre enfatizando os benefícios advindos dessa ação.

Descritores: Idoso. Exercício. Saúde mental.

¹ Educador físico. Estudante do Curso de Especialização em Saúde da Família pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira e Universidade Aberta do Brasil, polo Redenção.

² Farmacêutico. Especialista em Farmácia Clínica e Gestão Acadêmica; Mestre e Doutor em Farmacologia. Docente do Curso de Especialização em Saúde da Família pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira e Universidade Aberta do Brasil, polo Redenção.

ABSTRACT

The practice of physical exercises is considered a factor of promotion of general and mental health in all phases of life, especially in the senescence. However, little is known about how these exercises benefit the mental health of the elderly. The objective of the study was to identify the benefits of physical exercise in the mental health of the elderly. It is an integrative review of the literature, carried out in October 2018, whose guiding question, elaborated through the PICO strategy, was: What are the benefits of physical exercise in the mental health of the elderly? The search for the productions was carried out in the databases Electronic Scientific Library Online, Web of Science and National Library of Medicine National Institutes of Health, using the controlled descriptions "aged", "aged", "exercise", "exercise", "Mental health" and "mental health". For the grouping of the descriptors was used the Boolean operator "AND". After applying the inclusion and exclusion criteria, as well as reading the title and summary and subsequent complete reading of the studies, there were 20 productions, which were analyzed the level of evidence. Data collection was done through a checklist adapted by the researcher. The articles revealed that the practice of physical exercises presents as benefits to mental health, namely: better scores in Mine Mental State Examination; better self-perception of mental health; prevention of cognitive decline and delayed progression; decrease in depressive signs and symptoms; development of effective and lasting social relations. It was found that physical exercises contribute positively to the mental health of the elderly, in areas ranging from cognition to the development of social relations. Therefore, it is imperative that health professionals and related areas encourage the execution of physical activities by this public, always emphasizing the benefits arising from this action.

Descriptors: Aged. Exercise. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

Diversos países, inclusive o Brasil, vivem profundas transformações na estrutura populacional, fazendo do envelhecimento um fenômeno global. No entanto, trata-se de um fenômeno novo, a tal ponto que os insumos necessários para atender, com qualidade, a esse novo perfil populacional, só recentemente têm sido discutidos (CHAIMOWICZ, 2013).

O Brasil conta, hoje, com mais de 20 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos, representando aproximadamente 12,6% da população em geral, com estimativas de aumento para 30% em 2050 (IBGE, 2011).

O envelhecimento é um processo irreversível, inerente à vida humana. Esse processo caminha junto à transição epidemiológica, entendida como uma alteração nos padrões de morbimortalidade, que ocorre em resposta à diminuição da mortalidade geral e ao aumento das doenças crônico-degenerativas, sobretudo nos idosos (SILVA, VICENTE & SANTOS, 2014).

Esse processo de envelhecimento cursa com o aumento da prevalência das doenças demenciais, a tal ponto, que em 2013, a estimativa mundial era cerca de 35,6 milhões de idosos com demência, com previsão desse número aumentar o dobro, a cada vinte anos, representando um grande ônus para a economia mundial (APÓSTOLO, 2013).

O declínio cognitivo é característica marcante do processo de senescência, no entanto quando acontece de forma progressiva e exacerbada, sinaliza a presença de síndromes demenciais. O paradigma da transição epidemiológica promove um aumento da prevalência das doenças crônico-degenerativas, que resultam em um alto declínio cognitivo. Um estudo realizado por Holz et al. (2013) no Sul do Brasil, revelou que a prevalência de disfunção cognitiva chegou a 34,1% dos idosos em uma cidade do Rio Grande do Sul, estando as perdas mais significativas nas mulheres, pessoas com menor nível de instrução e com menor poder aquisitivo.

A demência configura uma expressão clínica de uma série de patologias, estando a Doença de Alzheimer (DA) como mais prevalente, representando cerca de 70% das doenças demenciais. A incidência mundial da DA tem crescido de forma exponencial nos últimos anos, tanto que no ano de 2012, o estimado eram 7,7 casos, para cada mil pessoas, a cada ano (SANTANA, 2015).

Uma vez instalada, a síndrome demencial impõe barreiras à vida do idoso, impedindo-o de realizar suas atividades de vida diária e o tornando cada vez mais dependente

de cuidados de terceiros (SOUZA et al., 2009). É nessa lógica que as ações de prevenção e promoção da saúde cognitiva se fazem necessárias, até mesmo se o indivíduo já albergar a síndrome, pois existe a possibilidade de retardar os efeitos desta, e de se buscarem alternativas de adaptação as situações vivenciadas com a progressão da doença.

Dentre as ações de promoção da saúde a serem desenvolvidas com essa população ganha destaque a prática da atividade física (AF), uma vez que um estilo de vida ativo é considerado um dos fatores primordiais para a prevenção de doenças e melhorias da saúde em todos os seus aspectos (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015). De modo particular, a influência da AF na saúde mental de idosos vem sendo abordada na literatura como positiva, principalmente quando se reporta à inserção social dessas pessoas após o início da prática de AF (MELO; OLIVEIRA; VASCONCELOS-RAPOSO, 2014).

A presente revisão se justifica por consistir em uma forma de se conhecer os benefícios à saúde mental advindos da prática de AF, possibilitando assim que os resultados desses trabalho sejam usados por profissionais de saúde e áreas afins no intuito de melhorar a saúde mental e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos idosos.

Assim, o objetivo desta revisão foi identificar os benefícios do exercício físico na saúde mental de idosos.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

Tratou-se de uma revisão integrativa com abordagem sistematizada e qualitativa. O método da revisão integrativa permite sumarizar as pesquisas já concluídas e compreender completamente o fenômeno de interesse. Uma revisão integrativa adequada requer os mesmos padrões de rigor, clareza e replicação utilizados nos estudos primários (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para a elaboração dessa revisão, seguiram-se as seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora; busca na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados e apresentação da revisão (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

2.2 Descrição do estudo

A questão da pesquisa foi elaborada de acordo com a estratégica PICO, um

acrônimo no idioma inglês que significa “paciente, intervenção, comparação e resultados”, sendo uma estratégia importante para elaboração da pergunta de norteadora para posterior busca de evidências na literatura (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2007).

Assim, P se tratou de pessoas idosas, I foi concedido para prática de exercícios físicos, C foi referente à comparação com idosos que não fazem exercícios físicos e, O se tratando das evidências na literatura de benefícios para saúde mental de idosos advindos da prática de exercícios físicos, resultando na seguinte questão: Quais os benefícios do exercício físico na saúde mental de idosos?

Com base na pergunta supracitada foi realizada a busca e análise das produções durante os meses de agosto e setembro de 2018 em três bases de dados virtuais, a saber: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Web of Science* e *National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed). Essas bases consistem em bancos de dados cujo acesso pode ser feito por pesquisa “*on line*”.

Para o levantamento dos artigos, foram utilizados descritores controlados indexados tanto nos Descritores de Ciências da Saúde (DeCS) como no *Medical Subject Headings* (MeSH), a saber: “idoso”, “*aged*”, “exercício”, “*exercise*”, “saúde mental” e “*mental health*”. Ressalta-se que para bases de dados *PubMed* e *Web of Science* foram utilizados na busca os descritores escritos em língua inglesa e para a base SciELO utilizou-se os descritores em língua portuguesa.

Para o agrupamento dos descritores foi utilizado usado o operador booleano “AND”. Assim, o agrupamento dos descritores ocorreu da seguinte forma: “*aged AND exercise AND mental health*” e “idoso AND exercício AND saúde mental”.

Em seguida, os artigos foram localizados e foram avaliados os títulos e resumos dos trabalhos a fim de analisar se os mesmos respondiam a pergunta norteadora do presente estudo. Após essa leitura inicial, foi realizado o passo seguinte da revisão, o qual consistiu na leitura integral e exploratória dos artigos publicados no período de 2009 a 2018, nos idiomas português, inglês e espanhol, os quais discutiam sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental dos idosos.

2.3 Critérios de inclusão/exclusão

Os critérios de inclusão adotados nesta revisão foram: produções científicas na íntegra, disponíveis gratuitamente, que abordassem os benefícios do exercício físico para a saúde mental dos idosos, publicados nos últimos 10 anos (2009 a 2018), nos idiomas

português, inglês e espanhol. Já como critérios de exclusão, adotaram-se: artigos repetidos, editoriais, cartas ao editor, teses, dissertações, relatórios e artigos que não respondessem a pergunta norteadora da presente revisão.

2.4 Organização e análise dos dados

Para organização e análise dos dados, utilizou-se uma adaptação do instrumento validado por Ursi (2005). Esse instrumento consiste em um *CheckList* que é dividido em nove domínios, os quais possuem o intuito de facilitar a descrição dos principais dados presentes nos artigos (FERREIRA et al., 2013).

Após a coleta, os artigos foram organizados de acordo com o seu título, ano de publicação, revista de publicação, ano de publicação, base de dados onde o estudo estava disponível, objetivo do estudo, desenho metodológico, conclusão e nível de evidência.

Ressalta-se que a avaliação dos estudos quanto ao nível de evidência foi feita com base no que recomenda Stillwell et al. (2010) (Quadro 1).

Quadro 1- Nível de evidência por tipo de estudo. Redenção, CE, Brasil, 2018.

Tipo de evidencia	Nível de evidência	Descrição
Revisão Sistemática ou Metanálise	I	Evidência proveniente de uma revisão sistemática ou metanálise de todos os ensaios clínicos randomizados controlados ou oriundas de diretrizes baseadas em revisões sistemáticas de ensaios clínicos a controlados;
Estudo randomizado controlado	II	Evidência obtida de pelo menos um ensaio clínico com aleatorização, controlado e bem delineado;
Estudo controlado com randomização	III	Evidência proveniente de um estudo bem desenhado e controlado sem aleatorização;
Estudo caso-controle ou estudo de coorte	IV	Evidência proveniente de um estudo com desenho de caso-controle ou coorte;
Revisão sistemática de estudos qualitativos ou descritivos	V	Evidência proveniente de uma revisão sistemática de estudos qualitativos e descritivos.
Estudo qualitativo ou descritivo	VI	Evidência de um único estudo descritivo ou qualitativo;
Opinião ou consenso	VII	Evidência proveniente da opinião de autoridades e/ ou relatórios de comissões de especialistas/peritos.

Posteriormente, a análise dos artigos foi feita no programa *Epi Info* - versão 7.0, o qual permitiu uma análise por meio da estatística descritiva, com medidas de frequência absoluta e relativa. Assim, os dados foram apresentados na forma de um quadro comparativo e de maneira descritiva.

2.5 Aspectos éticos

Foram respeitados os aspectos éticos no que concerne a fidedignidade dos dados e citação dos autores que produziram os artigos primários que compuseram a amostra desta revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Utilizando-se as estratégias de busca foram encontradas 6.074 produções científicas. A figura 1 mostra um fluxograma composto pelos passos utilizados para a identificação e seleção dos artigos.

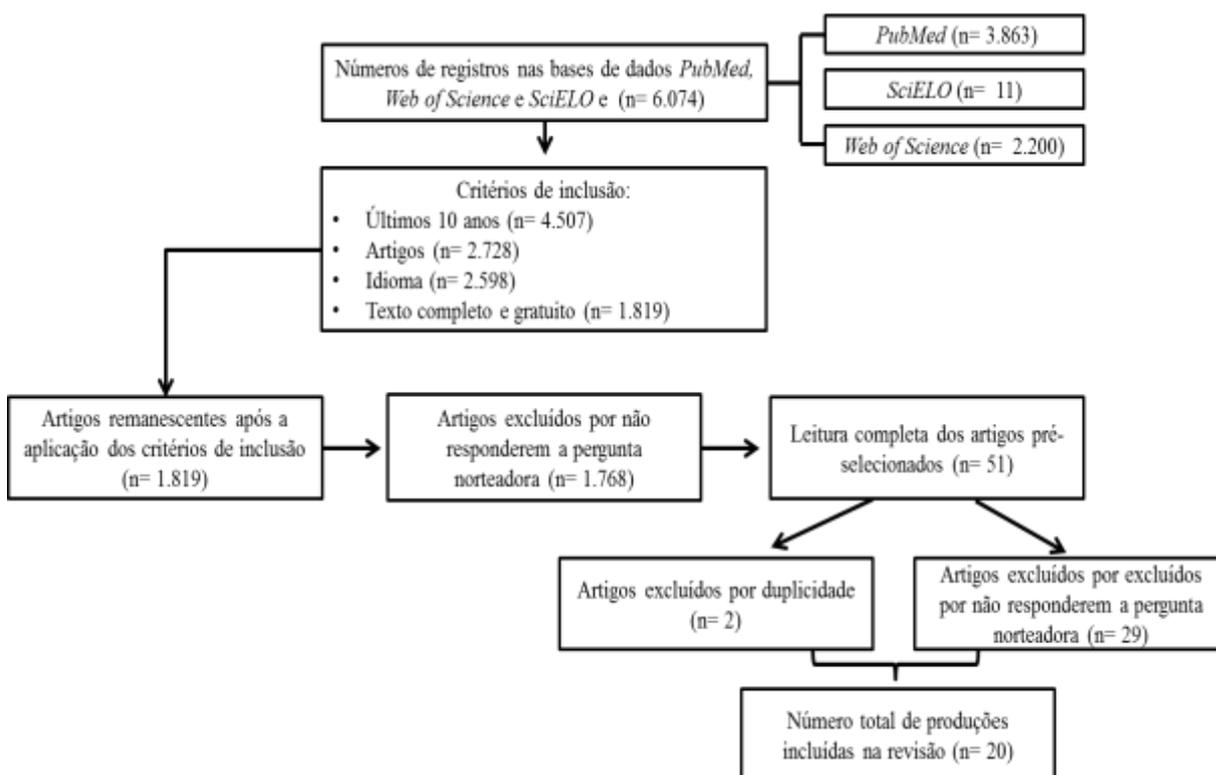


Figura 1. Fluxograma das etapas de identificação e seleção de produções sobre repercussão do exercício físico frente a saúde mental do idoso.

No que tange o número de produções científicas identificadas e selecionadas em

cada base de dados de forma independente, destaca-se que foram encontrados na *PubMed*, 3.863 produções, destas, 2.818 tinham sido publicadas nos últimos 10 anos, 1.213 eram artigos, 1.119 estavam disponíveis em inglês, espanhol ou português e 1.119 estavam disponíveis na íntegra e gratuitamente. Já na base *SciELO*, identificaram-se 11 trabalhos, dos quais os sete foram publicadas nos últimos 10 anos, eram artigos, estavam disponíveis em inglês, espanhol ou português e estavam disponíveis na íntegra de forma gratuita. Enquanto isso, 2.200 trabalhos foram encontrados na *Web of Science*, desses, 1.622 tinham sido publicadas nos últimos 10 anos, 1.508 eram artigos, 1.472 estavam disponíveis em inglês, espanhol ou português e 693 estavam disponíveis na íntegra e gratuitamente.

Assim, foram pré-selecionados para a leitura do título e resumo, 1.119 produções provenientes da *PubMed*, sete da *SciELO* e 693 da *Web of Science*. Para tanto, foram excluídos da *PubMed* 1.094 artigos por não responderem a pergunta norteadora, enquanto que da *SciELO* e *Web of Science* excluíram-se pelo mesmo motivo, sete e 671 trabalhos, respectivamente. Dessa maneira, foram pré-selecionados 51 artigos, sendo que 25 eram da *PubMed*, quatro da *SciELO* e 22 da *Web of Science*. Dos 51 artigos foram retiradas as duplicidades (n= 2) e 29 artigos que não respondiam a questão norteadora. Assim, passaram a integrar o *corpus* da presente revisão, 20 artigos científicos.

Os artigos selecionados para compor a revisão foram organizados em um quadro resumo contendo as seguintes variáveis: número do artigo, título do artigo, autor, publicação e base de dados (Quadro 1).

Conforme mostra o Quadro 1, observa-se que quanto ao ano de publicação dos artigos a maior parte deles foi publicada nos anos de 2014 (n= 4; 20,0%) e 2018 (n= 4; 20,0%), seguidos pelos anos de 2015 (n= 3; 15,0%), 2017 (n= 3; 15,0%), 2014 (n= 2; 10,0%), 2016 (n= 1; 5,0%), 2009 (n= 1; 5,0%), 2010 (n= 1; 5,0%) e 2013 (n= 1; 5,0%). No que concerne ao idioma, percebe-se que 17 (85,0%) foram em inglês, enquanto que três (15,0%) foram publicados em português. Quanto à base de dados, nota-se que a maioria dos artigos foi retirada da *Web of Science* (n= 13; 65,0%), seguidos pela *PubMed* (n= 4; 20,0%) e *SciELO* (n= 3; 15,0%).

Quadro 2 - Publicações organizadas de acordo com o título, autor(es), publicação e base de dados. Redenção, CE, Brasil, 2018.

Nº	Título	Autor	Publicação	Base de Dados
	Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos	DIAS, R.G. et al.	Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 6, n.	

1	praticantes e não praticantes de exercício físico.		4, p. 26-331, 2014.	<i>SciELO</i>
2	Efeitos de um programa de jogos pré-desportivos nos aspectos psicobiológicos de idosas.	BITTAR, I.G. et al.	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.16, n. 4, p. 713-725, 2013.	<i>SciELO</i>
3	Índice de aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos.	ANTES, D.L. et al.	Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humumano, v.14, n. 2, p. 125-133, 2012.	<i>SciELO</i>
4	Shall we dance? Older adults' perspectives on the feasibility of a dance intervention for cognitive function.	THOGERSEN-NTOUMANI, C. et al.	Journal of Aging and Physical Activity, 2014.	<i>Web of Science</i>
5	Promoting Well-Being in Old Age: The Psychological Benefits of Two Training Programs of Adapted Physical Activity	FAVE, A.D. et al.	Frontiers in Psychology, v. 9, n. 828, p. 1-13, 2018.	<i>Web of Science</i>
6	The Aerobic and Cognitive Exercise Study (ACES) for Community-Dwelling Older Adults With or At-Risk for Mild Cognitive Impairment (MCI): Neuropsychological, Neurobiological and Neuroimaging Outcomes of a Randomized Clinical Trial.	ANDERSON-HANLEY, C. et al.	Frontiers in Aging Neuroscience, v. 10, n. 76, 2018.	<i>Web of Science</i>
7	Comparisons of the Health Benefits of Strength Training, Aqua-Fitness, and Aerobic Exercise for the Elderly.	LEIRÓS-RODRÍGUEZ, R. et al.	Hindawi Rehabilitation Research and Practice, p. 1-8, 2018.	<i>Web of Science</i>
8	Psychological effects of exercise on community-dwelling older adults.	TADA, T.	Clinical Interventions in Aging, v. 13, p. 271-276, 2018.	<i>Web of Science</i>
9	Effects of a high-intensity functional exercise program on depressive symptoms among people with dementia in residential care: a randomized controlled trial.	BOSTRÖM, G. et al.	International Journal of Geriatric Psychiatry, v. 31, p. 868-878, 2016.	<i>Web of Science</i>
10	Physical Activity and Mental Well-being in a Cohort Aged 60-64 Years.	PRETO, S.V. et al	American Journal of Preventive Medicine, v. 49, n.	<i>Web of Science</i>

			2, p. 172-180, 2015.	
11	Changes in physical activity and cognitive decline in older adults living in the community.	LEE, Y. et al.	Springer, v. 7, p. 20, 2015.	<i>Web of Science</i>
12	Physical activity as a protective factor against depressive symptoms in older Chinese veterans in the community: result from a national cross-sectional study.	DU, W. et al.	Neuropsychiatric Disease and Treatment downloaded, v. 11, p. 803–813, 2015.	<i>Web of Science</i>
13	Effects of multicomponent exercise on cognitive function in older adults with amnesic mild cognitive impairment: a randomized controlled trial.	SUZUI, T. et al.	BMC Neurology, v. 12, p. 12, 2012.	<i>Web of Science</i>
14	Prospective Associations Between Leisure-Time Physical Activity and Cognitive Performance Among Older Adults Across an 11-Year Period.	KU, P.; STEVINSON, C.; CHEN, L.	Journal of Epidemiology, v. 22, n. 3, p. 230-237, 2012.	<i>Web of Science</i>
15	Relationships of leisure-time and non-leisure-time physical activity with depressive symptoms: a population-based study of Taiwanese older adults.	CHEN, L. et al.	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 9, p. 28, 2012.	<i>Web of Science</i>
16	Physical Activity Over the Life Course and its Association with Cognitive Performance and Impairment in Old Age.	MIDDLETON, L. et al.	Journal of the American Geriatrics Society, v. 58, n. 3, p. 1322–1326, 2010.	<i>Web of Science</i>
17	Experiences of older people with dementia participating in a high-intensity functional exercise program in nursing homes: "While it's tough, it's useful".	LINDELOF, N. et al.	PLOS ONE, v. 12, n. 11, p. e0188225, 2017.	<i>PubMed</i>
18	Effects of different amounts of exercise on preventing depressive symptoms in community-dwelling older adults: a prospective cohort study in Taiwan.	CHANG, Y. et al.	BMJ Open, v. 7, p. e014256, 2017.	<i>PubMed</i>
19	The mediational role of physical activity, social contact and stroke on the association between age, education, employment and dementia in an Asian older adult	ABDIN, E. et al.	BMC Psychiatry, v. 17, p. 98, 2017.	<i>PubMed</i>

	population.			
20	Changes in Cognitive Function in a Randomized Trial of Physical Activity: Results of the Lifestyle Interventions and Independence for Elders Pilot Study.	WILLIAMSON, J.D. et al.	Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES, v. 64A, n. 6, p. 688–694, 2009.	PubMed

De acordo com o Quadro 3, o qual organiza as produções científicas incluídas nesta revisão conforme sua numeração, objetivo, desenho metodológico, conclusão e nível de evidência, percebe-se que 10 (50,0%) possuem nível de evidência VI, enquanto que cinco (25,0%) possuem nível II e cinco (25,0%) possuem nível de evidência IV.

Quadro 3 - Publicações organizadas de acordo com o objetivo, desenho metodológico, conclusão e nível de evidência. Redenção, CE, Brasil, 2018.

Nº	Objetivo	Desenho metodológico	Conclusão	NE*
01	Comparar o desempenho cognitivo de idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos.	Este estudo transversal foi realizado com 104 idosos, sendo 64 pertencentes ao Grupo Praticantes de exercícios físicos (G1) e 40 pertencentes ao Grupo não Praticantes (G2), cadastrados em Centros de Saúde.	Idosos praticantes de exercícios físicos demonstram melhor desempenho para o tempo de reação simples, tempo de reação de escolha e atenção assistida, Quando comparados aos idosos não praticantes.	VI
02	Investigar o efeito de um programa de jogos pré-desportivos (JPD) nos aspectos psicobiológicos de idosas.	Ensaio clínico randomizado, realizado com 53 voluntárias idosas que foram distribuídas em dois grupos: grupo Ativo (n=27) - submetido a um programa de JPD composto por atividades esportivas adaptadas, por seis meses, três vezes semanais, por uma hora; grupo Controle (n=26) - orientado a não modificar sua rotina, não se engajando em nenhum programa de atividade física sistematizada.	Os resultados sugerem que um programa de seis meses de JPD produz impacto positivo nos aspectos psicobiológicos de idosas.	II
03	Verificar a associação entre a presença de sintomas depressivos e o	Estudo analítico realizado com uma população composta por 146 idosos, participantes do Programa Floripa Ativa - Fase B,	Considerando que o valor do IAFG é obtido por meio de testes físicos, evidencia-se que, para o grupo	VI

	Índice de Aptidão Funcional Geral (IAFG) em idosos praticantes de exercícios físicos.	sendo a amostra constituída de 77 idosos com média de 67,9 (DP= ±5,7) anos de idade.	estudado, a prática de exercícios físicos pode estar corroborando a ausência de sintomas depressivos.	
04	Explorar percepções da dança social como uma possível intervenção para melhorar o funcionamento em idosos com queixas subjetivas de memória.	Estudo descritivo, qualitativo, realizado com 30 participantes (19 do sexo feminino; idade M = 72,6; DP = ±8,2). Incluiu-se 21 participantes que haviam declarado queixas subjetivas de memória e 9 que os cônjuges notaram perda de memória do cônjuge.	No geral, os participantes foram positivos sobre a potencial atratividade da dança social para melhorar o funcionamento cognitivo e social e outros aspectos da saúde.	VI
05	Avaliar longitudinalmente o bem-estar mental entre 58 pessoas italianas entre 67 e 85 anos, que estavam envolvidas em dois programas de treinamento em Atividade Física Adaptada (APA).	Estudo longitudinal realizado com 58 idosos. Com base na avaliação física e funcional, 39 participantes aderiram a um programa de atividade motora adaptada, enquanto 19 participantes participaram de um programa variante projetado especificamente para pessoas com osteoporose.	Os resultados sugerem o potencial de atividade física moderada na promoção da saúde mental, enfatizando o papel adicional dos programas de treinamento como oportunidades custo-efetivas para pessoas idosas socializar e melhorar o funcionamento emocional.	IV
06	Replicar e estender descobertas anteriores acerca dos benefícios cognitivo de exercícios aeróbicos e cognitivos (ACES) para aqueles com ou com risco de comprometimento cognitivo leve (MCI)	Ensaio clínico randomizado. Foram comparados os efeitos de 6 meses de um exercício (passeios de bicicleta de realidade virtual) com os efeitos de um esforço mais vigoroso (pedalar através de um videogame para marcar pontos). Quatorze adultos idosos residentes na comunidade reunindo os critérios de seleção para MCI (sMCI) foram aderentes ao exercício atribuído por 6 meses.	Ambas as condições de esforço e de esforço também resultaram em melhorias significativas memória verbal. Os efeitos parecem generalizar para a função cognitiva cotidiana autorreferida.	II
	Comparar programas de treinamento de força, hidroginástica	Ensaio randomizado duplo-cego. Configuração. Ambiente clínico controlado. Participantes	Para maximizar os benefícios, os idosos, em geral, podem querer considerar a participação	II

07	e exercícios aeróbicos para discernir as diferenças nos benefícios obtidos por cada uma das atividades em pessoas idosas.	108 pessoas: 54 mulheres emparelhadas com mulheres da mesma idade (idade média de $65,5 \pm 5,6$ anos). Intervenções. Três programas de exercícios (hidroginástica, exercícios aeróbicos e treinamento de força) por seis meses.	na atividade aeróbica. Além disso, as mulheres mais velhas se beneficiariam muito, tanto emocional quanto fisicamente, do exercício que inclui o treinamento de força.	
08	Examinar o efeito de uma intervenção que consistia em um programa de exercícios para melhorar a saúde mental de idosos da comunidade.	Estudo analítico. Os participantes recrutados deste estudo eram idosos residentes na comunidade com idade superior ou igual a 60 anos que participaram de um programa abrangente de promoção da saúde em Kakogawa, Japão. Os participantes do grupo de intervenção receberam um programa de exercícios que foi desenvolvido para idosos usando o Thera-Band.	Alterações simultâneas nas sensações de fadiga e níveis de cortisol foram observadas entre os indivíduos que receberam a intervenção de exercício físico regular.	VI
09	Avaliar o efeito de um programa de exercícios funcionais de alta intensidade sobre sintomas depressivos entre idosos residentes em instituições de saúde com demência.	Ensaio clínico randomizado. Residentes ($n = 186$) com diagnóstico de demência, idade ≥ 65 anos, escore do Miniexame do Estado Mental ≥ 10 e dependência em atividades de vida diária foram incluídos. Os participantes foram randomizados para um programa de exercícios funcionais de alta intensidade ou uma atividade de controle sem exercício realizada 45min todos os dias da semana por 4 meses.	Um programa de exercícios funcionais de alta intensidade de 4 meses não tem efeito superior sobre sintomas depressivos em relação a uma atividade de controle entre pessoas idosas com demência que vivem em instalações de cuidados residenciais. Exercício e atividades de grupo não-exercício podem reduzir os altos níveis de sintomas depressivos.	II
10	Investigar associações de PA total monitorada em condições de vida livre, atividade física autorrelatada de lazer (AFL) e andar por prazer com	Estudo de coorte. Dados sobre 930 (47%) homens e 1.046 (53%) mulheres da Pesquisa Nacional de Saúde e Desenvolvimento do Conselho de Pesquisa Médica do Reino Unido (MRC) coletados em 2006–	Em adultos com idade entre 60 e 64 anos, a participação em atividades autosseleccionadas, como AFL e caminhada, está positivamente relacionada ao bem-estar mental, ao passo que os	IV

	bem-estar mental aos 60-64 anos de idade.	2011 com idade entre 60-64 anos.	níveis totais de AF de vida livre não são.	
11	Examinar a associação entre a linha de base e mudanças na atividade física e declínio cognitivo em pessoas idosas da comunidade.	Estudo de coorte. Os dados foram do Estudo Longitudinal do Envelhecimento da Coreia, com 2605 indivíduos com 65 anos ou mais entrevistados em 2006 e acompanhados por dois anos. Mudanças na atividade física foram classificadas como inativas, decrescentes, aumentadoras ou ativas.	Idosos que permaneceram ativos ou aumentaram a atividade ao longo do tempo tiveram um risco reduzido de declínio cognitivo. O envolvimento na atividade física no final da vida pode ter benefícios cognitivos para a saúde.	IV
12	Realizar um levantamento epidemiológico nacional para determinar a relação entre atividade física e sintomas depressivos em veteranos chineses idosos na comunidade, com ajuste para potenciais fatores de confusão.	Estudo transversal realizado em uma amostra representativa de 9.676 veteranos chineses residentes na comunidade. Sintomas depressivos foram identificados utilizando a Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos.	Este estudo encontrou uma relação inversa entre atividade física e sintomas de depressão em veteranos chineses mais velhos na comunidade. Também foi indicado que o efeito antidepressivo da atividade física provavelmente se estendia ao mais antigo, e a atividade física de intensidade leve provavelmente estava disponível para o mesmo efeito protetor.	VI
13	Examinar os efeitos de um programa de exercícios multicomponentes sobre a função cognitiva de idosos com comprometimento cognitivo leve amnésico (aMCI)	Ensaio clínico randomizado de 12 meses. Ambiente: Centro Comunitário no Japão; Participantes: Cinquenta idosos (27 homens) com ICM com idade entre 65 e 93 anos (média de 75 anos); Intervenção: Os indivíduos foram randomizados para um exercício multicomponente (n = 25) ou um grupo de controle de educação (n = 25).	Este estudo indica que o exercício melhora ou suporta, pelo menos parcialmente, o desempenho cognitivo em idosos com MCI.	II
	Examinar associações prospectivas entre	Estudo de coorte. As análises foram baseadas em dados nacionalmente	A atividade física no final da vida está associada a um declínio	IV

14	mudanças na atividade física e desempenho cognitivo em uma amostra populacional de adultos idosos de Taiwan durante um período de 11 anos.	representativos da Pesquisa de Saúde e Viver de Taiwan da Pesquisa de Idosos coletados em 1996, 1999, 2003 e 2007. Os dados de uma coorte fixa de 1160 participantes que tinham 67 anos ou mais em 1996 e seguiram por 11 anos foram incluídos.	cognitivo mais lento relacionado à idade.	
15	Elucidar associações independentes entre atividade física de lazer (AFTL), atividade física sem lazer (NLTPA) e parâmetros específicos de atividade física (frequência, duração e intensidade) com sintomas depressivos em idosos.	Um total de 2.727 pessoas com idade ≥ 65 anos que participaram da Pesquisa Nacional de Entrevistas de Saúde de Taiwan em 2005 foram estudadas. Os sintomas depressivos foram medidos pela Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos. Informações sobre os parâmetros de energia para cada tipo de LTPA e NLTPA durante o período das últimas 2 semanas foram analisadas.	Esses achados implicam que as recomendações de exercícios para idosos devem enfatizar a importância de atividades de maior intensidade, ao invés de frequência ou duração, para melhorar o bem-estar mental	VI
16	Determinar como a atividade física em várias idades ao longo da vida está associada com comprometimento cognitivo no final da vida.	Estudo transversal. Nós administramos um Mini Exame do Estado Mental modificado (mMMSE) para 9344 mulheres ≥ 65 anos (média de 71,6 anos) que se auto-referiram na adolescência, 30 anos, 50 anos e atividade física no final da vida.	Mulheres que relataram ser fisicamente ativas em qualquer momento ao longo da vida, e especialmente na adolescência, têm menor probabilidade de comprometimento cognitivo no final da vida. As intervenções devem promover a atividade física no início da vida e durante todo o ciclo de vida.	VI
	Descrever os pontos de vista e experiências de participação em um programa de exercício de alta intensidade funcional (HIFE) entre pessoas idosas com demência em	Estudo qualitativo de entrevista com 21 participantes (15 mulheres), com idade 74 ± 96 , e com um escore Mini-Mental State Examination de 10 ± 23 no início do estudo. O programa HIFE compreende exercícios realizados em posições	Os resultados das entrevistas reforçam o significado positivo do exercício intenso para pessoas idosas com demência moderada a grave em lares de idosos. Os participantes foram capazes de aderir com segurança e	VI

17	lares de idosos.	funcionais de suporte de peso e incluindo movimentos usados em tarefas diárias.	entender a necessidade do exercício. Os provedores de exercício devem considerar os aspectos valorizados pelos participantes, por ex. supervisão, individualização, pequenos grupos, encorajamento e esse exercício envolveu alegria e redescoberta das competências corporais.	
18	Comparar os efeitos de quatro diferentes quantidades de exercício para prevenir sintomas depressivos em idosos da comunidade.	Estudo de coorte. Uma amostra nacionalmente representativa em Taiwan foi selecionada da pesquisa "Estudo Longitudinal de Taiwan sobre o Envelhecimento (TLSA)" de 1996 a 2007 foram analisadas. Um total de 2673 idosos com 65 anos ou mais foram recrutados.	O exercício consistente com pelo menos 15 min por hora, três vezes por semana de intensidade moderada, está significativamente associado ao menor risco de sintomas depressivos.	IV
19	Investigar as vias pelas quais fatores sócio-demográficos, fatores de risco modificáveis de saúde e estilo de vida influenciam uns aos outros e, posteriormente, levar à demência.	Utilizamos dados do estudo Bem-Estar do Idoso de Cingapura, uma pesquisa nacionalmente representativa da população de idosos com 60 anos ou mais em Cingapura.	Nossos resultados sugerem que a atividade física, o contato social e o AVC foram mediadores potenciais na relação entre idade, escolaridade, trabalho e demência. Programas de intervenção com foco em atividade física, como exercício e contato social, podem ser úteis na redução do risco de demência entre idosos.	VI
20	Relatar os resultados de um estudo piloto para fornecer estimativas do impacto relativo da atividade física (PA) em mudanças de 1 ano nos resultados cognitivos e para caracterizar as	Participaram da pesquisa pessoas sedentárias (102) com maior risco de incapacidade (idade 70-89 anos) foram randomizadas para PA de intensidade moderada ou educação em saúde. Os participantes foram submetidos ao Teste de Substituição do Símbolo	Estes resultados fornecem mais apoio para os benefícios do exercício na FC em idosos. Um ensaio clínico adequado de AP envolvendo adultos idosos em maior risco de incapacidade cognitiva é necessário para expandir	VI

	relações entre mudanças na incapacidade de mobilidade e mudanças na cognição em idosos com maior risco de incapacidade	de Dígitos (DSST), Teste de Aprendizagem Verbal Auditiva de Rey (RAVLT), teste de Stroop modificado e Exame de Mini-Estado Mental modificado na linha de base e 1 ano.	as indicações para a prescrição de exercícios para prevenção do declínio da função cerebral.	
--	--	--	--	--

***NE- Nível de Evidência**

Um dos benefícios correlatado na literatura para a saúde mental, advindo da prática de exercícios físicos, foi uma melhora na pontuação no Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Estudo realizado por Dias et al. (2014) com idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos evidenciou que os integrantes do grupo participante de AF apresentaram pontuação total no MEEM significativamente superior à obtida pelo grupo não participante. Observa-se ainda que esse benefício está diretamente relacionado à prática de exercícios físicos ao longo do tempo (SUZUI et al., 2012).

O supracitado é reforçado no trabalho de Middleton et al. (2010), no qual os autores verificaram que mulheres que eram fisicamente ativas na adolescência, aos 30 anos, aos 50 anos ou no final da vida apresentaram maior pontuação no MEEM quando comparadas aquelas que se encontravam inativas nas mesmas idades.

Ainda, os trabalhos analisados apontaram a prática de exercícios físicos como um fator relacionado a uma melhor percepção da saúde mental. De fato, estudo realizado na Espanha evidenciou que idosos executantes de exercícios físicos, sejam esses aeróbicos ou treinamento de força, tiveram como benefício direto uma melhor autopercepção da saúde mental (LEIRÓS-RODRÍGUEZ et al., 2018).

Resultado semelhante ao supracitado foi relatado no estudo de Preto et al. (2015), o qual verificou que os idosos que realizavam caminhadas apresentaram maiores escores na Escala de Bem-estar Mental Warwick-Edinburgh quando comparados aqueles que afirmaram não realizar nenhum tipo de exercício. Ainda, os autores constataram que a participação de idosos em atividades físicas de lazer e em caminhadas está estatisticamente associada a maiores escores na escala anteriormente mencionada (PRETO et al., 2015).

Além disso, foi relatado nos manuscritos que a prática de exercício físico e a melhora da função física beneficiam o desempenho cognitivo nos idosos (WILLIAMSON et al., 2009), sendo que apresentam efeito moderado nas variáveis Tempo de Reação Simples (TRS) e Atenção Sustentada (AS) e efeito alto nas variáveis Tempo de Reação de Escolha

(TRE), Memória de Curto Prazo (MCP) e Memória de Trabalho (MT) (DIAS et al., 2014), demonstrando assim seus efeitos positivos no âmbito cognitivo.

A atividade física também demonstrou realizar melhorias significativas na memória verbal imediata e na função cognitiva cotidiana autorreferida na velhice. Essa afirmação foi confirmada por ensaio clínico randomizado realizado em Nova York com idosos, o qual relatou que a dose de exercício físico foi associada com o aumento do fator neurotrófico derivado do cérebro que é responsável pela manutenção, crescimento e diferenciação de neurônios, bem como ocasionou o aumento do volume de massa cinzenta no córtex pré-frontal e córtex cingulado anterior. Ademais, a melhoria na memória foi associada a um aumento do córtex pré-frontal (ANDERSON-HANLEY et al., 2018). Dessa forma, percebe-se que a atividade física tem efeitos positivos não somente no que é relatado pelo idoso, mas também a nível biológico.

Além de promover uma melhora no desempenho cognitivo, a atividade física também se apresenta como um fator de proteção para o declínio cognitivo de idosos, uma vez que pesquisa que examinou a associação entre mudanças na atividade física e declínio cognitivo na velhice mostrou que os idosos, os quais mantiveram ou aumentaram os níveis de exercícios apresentaram uma probabilidade significativamente menor (34-45% menos chance) de declínio cognitivo quando comparados com idosos inativos. Ademais, os autores revelaram que os idosos que praticam atividade física tendem a manifestar menos incapacidade, menos sintomas depressivos e maior função cognitiva quando comparados a indivíduos sedentários (LEE et al., 2015).

Os benefícios do exercício na cognição dos idosos também foram referidos por estudo que examinou as associações prospectivas entre mudanças na atividade física e desempenho cognitivo deste público no Taiwan. Os pesquisadores mostraram que níveis iniciais mais altos de atividade física foram significativamente associados com melhor desempenho cognitivo inicial e declínio mais lento no desempenho cognitivo, em comparação com um nível mais baixo de atividade física (KU; STEVINSON; CHEN, 2012).

A realização de exercícios na adolescência também é relatada na literatura como um fator de proteção, uma vez que ela apresenta forte associação com menores chances de comprometimento cognitivo da vida tardia (OR = 0,73 (0,58–0,92)). Porém, é importante ressaltar que mulheres que eram fisicamente inativas na adolescência e se tornaram ativas mais tarde na vida tiveram menor risco de comprometimento cognitivo do que aquelas que permaneceram inativas (MIDDLETON et al., 2010). Esse achado mostra que a prática de atividades físicas apresenta benefícios cognitivos na velhice sendo iniciada tanto

precocemente na adolescência como vida adulta.

Além da repercussão positiva no âmbito cognitivo, os idosos que realizam alguma atividade física também apresentam melhores respostas psicobiológicas de humor, representadas por menores escores de ansiedade, menores escores de depressão, melhor qualidade de vida, aumento da capacidade funcional e da vitalidade, além de melhora da imagem corporal, quando comparado com idosos inativos (BITTAR et al., 2013).

Estudo que avaliou os efeitos de um programa de jogos pré-desportivos nos aspectos psicobiológicos de idosos mostrou que os escores do estado de ansiedade reduziram significativamente no grupo ativo após seis meses de intervenção ($p=0,04$). As participantes do grupo intervenção apresentaram melhor perfil de humor e redução de depressão quando comparado ao momento basal ($p=0,02$). Enquanto isso, o grupo controle apresentou aumento dos escores da dimensão fadiga ($p=0,02$) no mesmo tipo de análise (BITTAR et al., 2013). Dessa maneira, percebem-se os benefícios do exercício tanto para a saúde mental quanto para bem-estar físico dos idosos.

O impacto positivo da atividade física frente aos sintomas depressivos também foi relatada por Antes et al. (2012), os quais identificaram em sua pesquisa que existe uma correlação negativa ($r= - 0,307$) e significativa ($p=0,007$) entre o Índice de Aptidão Funcional Geral (IAFG) e a pontuação obtida na Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage (GDS), demonstrando que quanto maior o IAFG menor a pontuação da GDS (ANTES et al., 2012).

A participação em programas de treinamento também contribui significativamente para o aumento de estratégias de regulação de emoções adaptativas. Em relação a essa temática, pesquisa que avaliou a repercussão do treinamento em atividade física adaptada em idosos mostrou que os participantes do programa de atividade motora adaptada relataram níveis significativamente mais altos de bem-estar emocional e psicológico (FAVE et al., 2018).

Ademais, estudo realizado no Japão o qual avaliou por seis meses a participação de idosos em programas de exercícios constatou que, embora sem diferença estatística, os escores de tensão-ansiedade, depressão-desânimo e confusão diminuíram nos idosos que participaram dos programas de exercícios (TADA, 2016).

Quanto à intensidade dos exercícios, foi relatada na literatura uma pesquisa que avaliou por quatro meses o efeito de um programa de exercícios funcionais de alta intensidade sobre sintomas depressivos de idosos com demência, porém os autores observaram que os esses tipos de exercícios não apresentaram efeito superior sobre sintomas depressivos em relação a uma atividade de controle sem exercício entre pessoas idosas com demência que

vivem em instalações de cuidados residenciais. Sendo ainda ressaltado no estudo que o exercício e atividades de grupo sem exercício podem reduzir os altos níveis de sintomas depressivos (BOSTRÖM et al., 2016).

Em contrapartida, estudo realizado com idosos do Taiwan recomenda que os exercícios para idosos devem enfatizar a importância de atividades de maior intensidade, ao invés de frequência ou duração, para melhorar o bem-estar mental. Essa recomendação é realizada, pois foi constatado que existe associação significativa entre intensidade de atividade física e a presença de sintomas depressivos ($p = 0,003$), o que indica que o fato de engajar-se em atividades físicas livres de maior intensidade está associado com uma menor probabilidade de desenvolvimento de depressão (CHEN et al., 2012).

Acredita-se que esses achados divergentes podem estar relacionados com situação socioeconômica, estado civil, escolaridade, comorbidades e hábitos de vida diferentes entre as amostras estudadas. Ademais, o próprio público pesquisado diferiu, uma vez que no estudo de Boström et al. (2016) os participantes possuíam demência, enquanto que no estudo de Chen et al. (2012) participaram idosos com idade igual ou superior a 65 anos com ou sem comorbidades.

Porém, a prática de exercícios físicos pode estar relacionada com o desenvolvimento de depressão, pois pesquisa mostrou que os idosos que praticavam atividades físicas apresentaram uma probabilidade significativamente menor de sintomas depressivos (5,43% versus 18,83%, $p < 0,0001$). Além disso, idosos que praticavam 90 minutos semanais ou mais de exercícios físicos tiveram redução de 43% do risco de desenvolvimento de sintomas depressivos quando comparado com aqueles que estavam fisicamente inativos. Além disso, na regressão logística multivariada com ajuste e controle para fatores de confusão, a atividade física ainda foi inversamente associada à sintomatologia depressiva e foi o único fator protetor independente. Ademais, ressalta-se que houve uma diferença significativa no escore da Escala de Depressão entre os participantes da atividade física ativa e os que não o fizeram ($p < 0,0001$) (DU et al., 2015).

A associação entre sedentarismo e depressão também foi relatada por Chen et al. (2012). Corroborando com esse achado, Chang et al. (2017) mostrou em seu estudo que a prática de exercícios mesmo sendo muito baixa (3 vezes / semana, 15 min / hora), apresenta efeitos preventivos significativos sobre os sintomas depressivos (OR= 0,56 a 0,67) (CHANG et al., 2017).

No tocante à interação social promovida pela prática de exercícios físicos, foi observado que esta pode desempenhar papel importante nesse processo. Estudo desenvolvido

por Thogersen-Ntoumani et al. (2014), o qual objetivou explorar as percepções da dança como uma possível intervenção para melhorar o funcionamento cognitivo em idosos com queixas subjetivas de memória, constatou que os participantes se mostraram positivos frente a atratividade de uma aula de dança, uma vez que essa é capaz de proporcionar uma melhor interação social, preservando a saúde física e cognitiva, os fazendo reviver experiências felizes de idades mais jovens.

Ainda, estudo que investigou a influência de fatores de risco modificáveis concluiu que a prática de exercícios físicos tem papel de grande relevância na promoção de relações sociais duradoras e significativas na vida de idosos, refletindo sobre sua saúde mental de forma positiva, uma vez que esses indivíduos se enchem de vitalidade, esperança e confiança em si e nos outros (ABDIN et al., 2017).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa se propôs a identificar os benefícios para a saúde mental de idosos advindos da prática de exercícios físicos. As produções analisadas revelaram que o exercício físico contribui de forma significativa com a saúde mental de idosos.

As contribuições dos exercícios físicos para a saúde mental desse segmento da população incluíram melhora nos resultados do Mini Exame do Estado Mental, aprimoramento da autopercepção da saúde mental e cognitiva, prevenção do declínio cognitivo, bem como retardo em sua progressão, prevenção dos sinais e sintomas depressivos e desenvolvimento de relações sociais efetivas e duradoras, levando a melhoras na saúde mental, refletidas em maior confiança, vitalidade e esperança.

Partindo da premissa que existem várias modalidades de exercícios físicos, fazem-se necessário estudos mais aprofundados a respeito das contribuições específicas de cada tipo de exercício físico sobre a saúde mental de idosos.

A principal limitação do estudo foi a escassez de trabalhos executados no Brasil, uma vez que somente três trabalhos foram realizados com brasileiros e se sabe que as características biológicas, sociais, econômicas e demográficas são, por vezes, muito díspares entre os países, o que dificulta realizar generalizações quanto aos resultados aqui apresentados.

REFERÊNCIAS

- ABDIN, E. et al. The mediational role of physical activity, social contact and stroke on the association between age, education, employment and dementia in an Asian older adult population. **BMC Psychiatry**, v. 17, p. 98, 2017.
- ANDERSON-HANLEY, C. et al. The Aerobic and Cognitive Exercise Study (ACES) for Community-Dwelling Older Adults With or At-Risk for Mild Cognitive Impairment (MCI): Neuropsychological, Neurobiological and Neuroimaging Outcomes of a Randomized Clinical Trial. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 10, n. 76, 2018.
- ANTES, D.L. et al. Índice de aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 14, n. 2, p. 125-133, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2012v14n2p125>.
- APÓSTOLO, J. et al. COGNITIVE STIMULATION IN ELDERLY PEOPLE. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 10, p. 24-28, 2013.
- BITTAR, I.G.L. et al. Efeitos de um programa de jogos pré-desportivos nos aspectos psicobiológicos de idosos. **Rev Bras Geriatr Gerontol.**, v. 16, n. 4, p. 713-725, 2013.
- BOSTRÖM, G. et al. Effects of a high-intensity functional exercise program on depressive symptoms among people with dementia in residential care: a randomized controlled trial. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 31, p. 868–878, 2016.
- CHANG, Y. et al. Effects of different amounts of exercise on preventing depressive symptoms in community-dwelling older adults: a prospective cohort study in Taiwan. **BMJ Open**, v. 7, p. e014256, 2017.
- CHEN, L. et al. Relationships of leisure-time and non-leisure-time physical activity with depressive symptoms: a population-based study of Taiwanese older adults. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, p. 28, 2012.
- DIAS, R.G. et al. Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **J Bras Psiquiatr.**, v. 63, n. 4, p. 326-331, 2014.
- DU, W. et al. Physical activity as a protective factor against depressive symptoms in older Chinese veterans in the community: result from a national cross-sectional study. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 11, p. 803–813, 2015.
- FAVE, A.D. et al. Promoting Well-Being in Old Age: The Psychological Benefits of Two Training Programs of Adapted Physical Activity. **Frontiers in Psychology**, v. 9, n. 828, p. 1-13, 2018.
- FERREIRA, J.S.; DIETRICH, S.H.C.; PEDRO, D.A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**, v. 39, n. 106, p. 792-801, 2015. DOI: 10.1590/0103-1104201510600030019
- FERREIRA, M.J.A.S. et al O cuidado á criança com insuficiência renal: uma revisão

integrativa da literatura. **Cadernos de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde Facipe**, v. 1, n. 1, p. 7-49, 2013.

HOLZ, A.W. et al. Prevalence of cognitive impairment and associated factors among the elderly in Bagé. **Rev Bras Epidemiol**, v. 15, n. 4, p. 880-888, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2010: Características da população e dos domicílios. Resultados do universo**. 2011. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/caracteristicas_da_populacao/tabelas_pdf/tab1.pdf. Acesso em: 17 out 2018.

KU, P.; STEVINSON, C.; CHEN, L. Prospective Associations Between Leisure-Time Physical Activity and Cognitive Performance Among Older Adults Across an 11-Year Period. **Journal of Epidemiology**, v. 22, n. 3, p. 230-237, 2012.

LEE, Y. et al. Changes in physical activity and cognitive decline in older adults living in the community. **Springer**, v. 7, p. 20, 2015.

LEIRÓS-RODRÍGUEZ, R. et al. Comparisons of the Health Benefits of Strength Training, Aqua-Fitness, and Aerobic Exercise for the Elderly. **Hindawi Rehabilitation Research and Practice**, p. 1-8, 2018.

LINDELOF, N et al. Experiences of older people with dementia participating in a high-intensity functional exercise program in nursing homes: "While it's tough, it's useful". **PLOS ONE**, v. 12, n. 11, p. e0188225, 2017.

MELO, L.G.S.C.; OLIVEIRA, K.R.S.G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado . **Rev latinoam psicopatol fundam.**, v. 17, n. 3, p. 501-514, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1415-4714.2014v17n3p501-8>. Acesso em: 17 out 2018.

MENDES, K.D.S., SILVEIRA, R.C.C.P., GALVÃO, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MIDDLETON, L.E. et al. Physical Activity Over the Life Course and its Association with Cognitive Performance and Impairment in Old Age. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 58, n. 3, p. 1322–1326, 2010.

PRETO, S.V. et al. Physical Activity and Mental Well-being in a Cohort Aged 60-64 Years. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 49, n. 2, p. 172-180, 2015.

SANTANA, I. et al. Epidemiologia da Demência e da Doença de Alzheimer em Portugal: Estimativas da Prevalência e dos Encargos Financeiros com a Medicação. **Acta Med Port**, v. 28, n. 2, p. 182-188, 2015.

SILVA, K.M.; VICENTE, F.R.; SANTOS, S.M.A. Consulta de enfermagem ao idoso na atenção primária à saúde: revisão integrativa da literatura. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v. 17, n. 3, p. 681-697, 2014.

SOUZA, P.A. et al. Oficinas de estimulação cognitiva para idosos com demência: uma estratégia de cuidado na enfermagem gerontológica. **RBCEH**, v. 6, n. 3, p. 362-372, 2009.

SOUZA, M.T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein**. v. 8, n. 1 pt 1, p. 102-106, 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>

STILLWELL, S.B. et al. Searching for the Evidence: Strategies to help you conduct a successful search. **American Journal of Nursing**, v. 110, n. 1, p. 51-53, 2010.

SUZUKI, T. et al. Effects of multicomponent exercise on cognitive function in older adults with amnesic mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. **BMC Neurology**, v. 12, p. 12, 2012.

TADA, T. Psychological effects of exercise on community welling older adults. **Clinical Interventions in Aging**, v. 13, p. 271-276, 2018.

THOGERSEN-NTOUMANI, C. et al. Shall we dance'? Older adults' perspectives on the feasibility of a dance intervention for cognitive function. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 26, n. 4, p. 553-560, 2018.

URSI, E.S. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura**. [Dissertação]. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto; 2005.

WILLIAMSON, J.D. et al. Changes in Cognitive Function in a Randomized Trial of Physical Activity: Results of the Lifestyle Interventions and Independence for Elders Pilot Study. **Journal of Gerontology: Medical Sciences**, v. 64A, n. 6, p. 688-694, 2009.