Revista Multiciência Online. ISSN: 2448-4148.
vol. 8, n.4, 2025. http://urisantiago.br/multicienciaonline

Benefícios da atividade física para a saúde mental do idoso na perspectiva de profissionais de educação física

Benefits of physical activity for the mental health of older adults from the perspective of physical education professionals

Verônica da Silva DELEVATI[1]; Camilla Baldicera BIAZUS[1]

1 – Curso de Psicologia (Departamento de Ciências Humanas, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, campus de Santiago, Brasil).

*Autor correspondente - e-mail: delevativeronica@gmail.com

RESUMO

A prática de exercícios físicos tem um papel importante no cotidiano das pessoas, pois traz diversos benefícios à saúde. Em relação à saúde física, os exercícios auxiliam na redução de taxas de colesterol e glicose, contribuindo para o controle do diabetes. A prática também influencia na prevenção de doenças crônicas, no fortalecimento muscular, na melhora da flexibilidade, na saúde cardiovascular e no controle do peso. Quanto à saúde mental, está associada à redução da ansiedade e do estresse, à elevação da autoestima, ao aumento da concentração, à melhora do sono, do aprendizado e da interação social. Diante disso, esta pesquisa buscou compreender a relação entre atividades físicas e terceira idade, com o objetivo de identificar os benefícios que essa prática proporciona à saúde mental dos idosos, por meio da perspectiva de profissionais de Educação Física. O propósito foi adquirir conhecimento sobre o tema a partir da visão de profissionais da área, evidenciando uma possível relação entre a Psicologia e diferentes campos do saber no atendimento à pessoa idosa. Ao final da pesquisa, obtiveram-se resultados positivos referentes a essa relação, com informações valiosas sobre o tema, destacando, segundo os entrevistados, os benefícios à saúde mental e a perceptível melhora na qualidade de vida na terceira idade.

Palavras-chave: exercícios físicos; psicologia; saúde; terceira idade.

ABSTRACT

Practice of physical exercise plays an important role in people's daily lives, as it brings several health benefits. Regarding physical health, exercise helps reduce levels such as cholesterol and glucose, contributing to the control of diabetes. The practice also influences the prevention of chronic diseases, muscle strengthening, improved flexibility, cardiovascular health, and weight control. As for mental health, it is associated with reduced anxiety and stress, increased self-esteem, increased concentration, improved sleep, learning, and social interaction. Therefore, this research sought to understand the relationship between physical activity and the elderly, with the aim of identifying the benefits that this practice provides to the mental health of older adults, from the perspective of Physical Education professionals. The purpose was to acquire knowledge on the subject from the perspective of professionals in the field, highlighting a possible relationship between Psychology and different fields of knowledge in the care of the elderly. At the end of the research, positive results were obtained regarding this relationship, with valuable information on the subject, highlighting, according to the interviewees, the benefits to mental health and the noticeable improvement in quality of life in old age.

Keywords: physical exercises; psychology; health; third age.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo contínuo e gradual de alterações naturais. Durante o final da idade adulta, diversas funções corporais começam a declinar progressivamente. As pessoas não se tornam “velhas” ou “envelhecem” em uma idade específica. Tradicionalmente, os 65 anos foram designados como o início da velhice, decisão fundamentada em fatores históricos e não biológicos, uma vez que essa idade foi escolhida

na Alemanha, primeiro país a instituir um programa de aposentadoria.

O envelhecimento pode ser analisado sob três perspectivas principais relacionadas à idade. A primeira é a idade cronológica, que se baseia apenas na passagem do tempo e corresponde à idade da pessoa em anos. A segunda é a idade biológica, que se refere às alterações corporais que normalmente ocorrem com o avanço da idade. Por fim, a idade psicológica é definida pela maneira como a pessoa se sente e age (Stefanacci, 2024).

À medida que o ser humano envelhece, enfrenta diversas mudanças físicas, emocionais e sociais. Para os idosos, a manutenção da saúde mental é tão importante quanto o cuidado com o corpo. Nesse contexto, o exercício físico surge como uma ferramenta eficaz para promover o bem-estar mental.

A fase correspondente à chamada "terceira idade" é marcada por mudanças que, muitas vezes, podem ser difíceis de enfrentar. Nessa etapa, é comum o sentimento de solidão, pois os filhos já não residem com os pais, constituíram suas próprias famílias e possuem suas rotinas de trabalho, o que reduz o convívio. Em alguns casos, os idosos são encaminhados para casas de repouso — ou asilos —, o que intensifica a sensação de isolamento. Dados apontam que os idosos compõem o grupo mais afetado pela depressão no Brasil, atingindo cerca de 13% da população entre 60 e 64 anos (Lourenço, 2021).

Outra mudança relevante nessa fase é a aposentadoria, que implica o afastamento de uma atividade que muitas vezes acompanhou o indivíduo por toda a vida. O trabalho, fonte de prazer e bem-estar, deixa de fazer parte da rotina, podendo gerar sentimentos de inutilidade e perda de propósito.

É importante ressaltar que, nesse período, o indivíduo também enfrenta limitações físicas decorrentes do envelhecimento, como o enfraquecimento muscular, a perda de equilíbrio, de agilidade, de flexibilidade e de resistência. Dessa forma, o exercício físico contribui significativamente para a manutenção e a melhora dessas capacidades (Tiné, 2019).

Considerando esses aspectos, torna-se essencial discutir a atividade física nesse contexto, visto que ela influencia diretamente a saúde mental dos idosos ao favorecer a socialização, amenizar agravos cognitivos e funcionais e reduzir quadros depressivos. A atuação dos profissionais de Educação Física é fundamental, pois esses especialistas possuem conhecimentos sobre a liberação hormonal, a socialização e os movimentos corporais envolvidos em cada exercício, oferecendo uma visão ampla que pode ser relacionada à Psicologia.

Além disso, destaca-se a relevância do tema ao considerarmos a saúde mental como um estado de bem-estar que permite ao indivíduo desenvolver suas habilidades, lidar com o estresse cotidiano, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a comunidade. A saúde mental vai além da ausência de doenças, abrangendo a capacidade de administrar emoções e desafios de forma equilibrada. Ela é influenciada por fatores ambientais, sociais e econômicos, não se restringindo ao aspecto psicológico e emocional, mas também às condições físicas, sociais e de vida.

Dessa forma, esta pesquisa teve como objetivo analisar a importância da atividade física para a saúde mental do idoso, bem como os benefícios que ela proporciona, sob a perspectiva de profissionais de Educação Física. Para alcançar esse objetivo, foram abordados alguns pontos específicos: as particularidades do envelhecimento nos âmbitos emocional, social e físico; o impacto do hábito de praticar exercícios sobre a saúde mental da pessoa idosa; e as formas de articulação entre a Psicologia e outros campos do saber no atendimento a essa população.

A pesquisadora interessou-se pelo tema em razão da pouca atenção dada, em muitos contextos, à saúde mental na terceira idade. Essa temática tem se mostrado de grande relevância para a Psicologia, diante do crescimento da população idosa e dos desafios característicos dessa fase da vida. A atuação do psicólogo é essencial para compreender e intervir nos aspectos emocionais, cognitivos e sociais que afetam o bem-estar mental dos idosos.

O interesse também se justifica pelo desejo de compreender melhor o processo de envelhecimento, seus desafios e de que forma a prática de exercícios físicos pode contribuir para a saúde mental — não apenas de jovens e adultos, mas também de pessoas idosas.

2. METODOLOGIA

2.1 Delineamento

A pesquisa buscou respostas relevantes sobre essa relação, abordando aspectos positivos, benefícios terapêuticos e influências do referido tema para com os seus praticantes. Em suma, este trabalho buscou ir além de uma visão superficial, visando contribuir para um entendimento mais aprofundado e contextualizado dos desafios e potenciais que essa interação entre saúde mental e uma vida ativa fisicamente, oferece.

Para tal objetivo, buscamos entender melhor o assunto por meio da coleta de informações e da aproximação com os conhecimentos de profissionais da Educação Física, para isso, foi realizado com esses profissionais uma entrevista semiestruturada. Esta modalidade de entrevista, constitui-se segundo Cunha (2000):

> As entrevistas semiestruturadas são assim denominadas porque o entrevistador tem clareza de seus objetivos, de que tipo de informação é necessária para atingi-los, de como essa informação deve ser obtida (perguntas sugeridas ou padronizadas), quando ou em que sequência, em que condições deve ser investigada (relevância) e como deve ser considerada (utilização de critérios de avaliação) (Cunha, 2000).

A presente pesquisa teve como base a utilização de dados qualitativos, nos quais os participantes foram convidados a relatar suas experiências pessoais, opiniões e conhecimentos a respeito dessa relação existente entre o hábito de praticar exercícios físicos e as consequências do mesmo para a saúde mental na terceira idade.

A pesquisa qualitativa, segundo Flick (2009), se dá enquanto:

> Os aspectos essenciais da pesquisa qualitativa consistem na escolha adequada de métodos e teorias convenientes; no reconhecimento e na análise de diferentes perspectivas; de pesquisas como parte do processo de produção de conhecimento; e na variedade de abordagens e métodos. (Flick, 2009, p.23).

Assim, a partir dos dados coletados, buscamos compreender e analisar de forma aprofundada essa relação, explorando as diversas faces que envolvem essa temática e as maneiras que uma vida ativa influencia a saúde mental das pessoas.

2.2 Participantes

Por meio da entrevista semiestruturada, foi possível coletar informações sobre a relação existente entre saúde mental e os exercícios físicos, e a forma como a mesma pode ser influenciada por eles, sendo assim, foram utilizadas cinco perguntas predefinidas para entrevistar profissionais da Educação Física, e a partir disso, aprofundamos o assunto através do olhar, conhecimento e experiências dos mesmos. Para tal, foi utilizada a amostragem em "Bola de Neve", que consiste em convidar um primeiro profissional para participar da entrevista, e a partir disso, essa pessoa indicar novos contatos que se enquadrem nas características desejadas, e assim sucessivamente.

Sobre a amostragem bola de neve, Vinuto (2014) conclui:

> É uma forma de amostra não probabilística que utiliza cadeias de referência. Sendo que sua execução se constrói da seguinte maneira: para o pontapé inicial, lança-se mão de documentos e/ou informantes-chaves, nomeados como sementes, a fim de localizar algumas pessoas com o perfil necessário para a pesquisa, dentro da população geral. Isso acontece porque uma amostra probabilística inicial é impossível ou impraticável, e assim as sementes ajudam o pesquisador a iniciar seus contatos e a tatear o grupo a ser pesquisado" (Vinuto, 2014, p. 203).

O primeiro participante foi selecionado pelo critério de conveniência, após a realização da entrevista, este foi convidado a indicar, a partir de seus contatos, uma nova pessoa para participar, sendo que essa se enquadrasse nos critérios de inclusão. Após esse primeiro momento, a pessoa indicada participou da entrevista e consequentemente, também indicou o profissional de sua preferência, até que se tornou possível entrevistar um número significativo de profissionais, visto como suficiente para a continuação da presente pesquisa, um número de quatro participantes.

Para isso, tivemos como critério de inclusão: profissionais formados em educação física, experientes, que trabalham com sua área de formação, tendo acima de 25 anos, residentes na cidade de Nova Esperança do Sul, RS. Já como critérios de exclusão, tivemos: pessoas ainda em formação, pessoas formadas, mas que possuem outras ocupações, não sendo na referida área, que tenham idade menor que 25 anos, e residentes em outros munícios.

2.3 Procedimentos de coleta de dados

Como mencionado, utilizou-se a entrevista semiestruturada, caracterizada por combinar perguntas abertas e fechadas, permitindo ao entrevistador explorar temas adicionais conforme o andamento da conversa.

As perguntas foram elaboradas previamente pela pesquisadora. As entrevistas foram gravadas, mediante autorização dos participantes, para posterior transcrição e análise. Cada encontro foi realizado em data, horário e local previamente combinados, em ambientes tranquilos e sem ruídos excessivos, garantindo a qualidade da gravação e a concentração dos entrevistados.

A duração média das entrevistas variou entre 20 e 40 minutos, de acordo com a disponibilidade e o ritmo de cada participante.

2.4 Procedimentos de análise das informações coletadas

Após a coleta das informações desejadas,

foi utilizada uma forma de analisar esses dados, a qual é denominada análise de conteúdo. A análise de conteúdo constitui uma metodologia de pesquisa que consiste em um conjunto de técnicas para analisar, descrever e interpretar comunicações, textos e dados de pesquisa qualitativa.

Enquanto procedimento, a mesma desempenha um importante papel nas investigações no campo das pesquisas sociais, já que analisa com profundidade a questão da subjetividade, ao reconhecer a não neutralidade entre pesquisador, objeto de pesquisa e contexto (Bardin, 1977). Segundo Bardin (1977), a matéria-prima da análise de conteúdo pode constituir-se de qualquer material oriundo de comunicação verbal ou não-verbal, tais como:

Material escrito: agendas, diários, cartas, respostas a questionários, a testes, jornais, livros, anúncios publicitários, panfletos, cartazes, textos jurídicos, literatura; Oral: entrevistas, exposições, discursos; Icônico: sinais, grafismos, imagens, fotografias, filmes, pintura, etc; Outros códigos semióticos (isto é, tudo o que não sendo linguístico, pode ser portador de significações): música, dança, vestuário, posturas, gestos, comportamentos diversos, tais como os ritos e as regras de cortesia, arte, mitos, estereótipos.

Além disso, Bardin (2016) propõe uma organização da análise dividida sequencialmente em três etapas: a pré-análise, a exploração do material, e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

A pré-análise é denominada a fase de organização, onde consiste na leitura "flutuante" que promove o primeiro contato com os documentos, a fim de uma familiarização para com eles. O corpus da análise é caracterizado pelo "conjunto dos documentos tidos em conta para serem submetidos aos procedimentos analíticos". (BARDIN, 2016). A representatividade já se caracteriza como uma amostra da representação efetiva do universo inicial, onde esse corpus necessita representar efetivamente ao assunto abordado alinhados também aos objetivos e pergunta de pesquisa. Já na exploração do material ocorre o processo de codificação, decomposição ou enumeração. Na codificação, é feito o recorte das unidades de registro que representam, por exemplo, uma palavra, tema, opinião ou acontecimento que tem o intuito de atingir a representação do conteúdo. Ela pode ser definida como, segundo Bardin (2016) "o processo pelo qual os dados brutos são transformados sistematicamente e agregados em unidades, as quais permitem uma descrição exata das características pertinentes do conteúdo". Vale lembrar que essas unidades de registro são a seleção dos recortes que serão analisados, sendo consideradas como a unidade de significação codificada. O agrupamento dessas unidades gera então, uma categoria. Por exemplo, ao analisar as falas de um participante, o assunto da sua fala, aquilo que é dito por ele, ao entrar de encontro ao um dos objetivos da pesquisa, é selecionado e se torna assim, uma unidade de registro. Outras falas, sejam do mesmo participante ou de outro, que é feito um recorte também, e que corresponda de forma parecida, se agrupam e forma-se então, uma categoria. E por fim, a fase de organização e tratamento de dados, que dentro desta etapa proposta por Bardin, consiste no processo de categorização do material, ou seja, as unidades de registros que são parecidas formam uma categoria, melhor dizendo, formam um agrupamento de recortes, que vão de encontro a objetivos propostos. Desta forma, esta etapa se caracteriza por um processo estruturalista de organização das categorias.

Pode-se visualizar a seguir, a explicação acima pela definição dada por Bardin (2016) quanto o processo de categorização:

> A categorização é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e, em seguida, por reagrupamento seguindo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos. As categorias são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos (unidades de registro, no caso da análise de conteúdo) sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão das características comuns destes elementos (BARDIN, 2016, p.147).

Em seguida, ocorre a fase de descrição e interpretação. A descrição fundamenta-se em relatar detalhadamente e apresentar as situações que dão contexto aos recortes feitos e selecionados e interpretação integra com a escrita de pequenos textos sínteses que refletem a compreensão obtida dos fenômenos. Para tal feito destes textos, é utilizado de textos científicos que corroborem ou esclarecem a compreensão alcançada. De forma resumida, é a etapa realizada da redação do projeto após a obtenção dos dados.

2.5 Procedimentos éticos

A pesquisa seguiu rigorosamente os princípios éticos exigidos para estudos com seres humanos. Após o contato inicial e o aceite de participação, os profissionais receberam dois documentos: o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Confidencialidade.

No TCLE, o participante declarou estar ciente dos objetivos, riscos e benefícios da pesquisa. No Termo de Confidencialidade, foi garantido o sigilo das informações e a preservação da identidade dos participantes. Ambos os documentos foram assinados em duas vias — uma para o participante e outra para a pesquisadora.

A coleta de dados foi iniciada somente após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP), sob o protocolo nº 87357025.5.0000.5353.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa qualitativa tem como objetivo produzir informações aprofundadas e ilustrativas, independentemente do tamanho da amostra. O foco está na compreensão de aspectos da realidade que não podem ser quantificados, buscando explicar a dinâmica das relações sociais e os significados atribuídos pelos participantes. Assim, ela possibilita identificar e analisar dados que não são mensuráveis numericamente (Coelho, 2025).

Para a realização desta análise, foi fundamental o envolvimento e a disponibilidade dos entrevistados, que contribuíram de forma significativa por meio de seus relatos, conhecimentos e experiências. Suas respostas permitiram uma reflexão aprofundada sobre as relações entre Psicologia e Educação Física, bem como sobre os benefícios que a prática de exercícios físicos pode oferecer à saúde mental de pessoas idosas.

Com base nas entrevistas, foi possível realizar uma análise temática de conteúdo, organizada em três categorias principais que contemplam os eixos centrais do estudo:

- Benefícios da prática de atividades físicas para a saúde mental de pessoas idosas;
- Desafios da prática de atividades físicas com pessoas idosas;
- Possíveis relações entre a Psicologia e a Educação Física.

Antes de apresentar as categorias, faz-se uma breve descrição dos participantes:

Entrevistado 1: sexo feminino, 27 anos, formada em Educação Física há 7 anos, com experiência de 3 anos no trabalho com idosos em academia.

Entrevistado 2: sexo feminino, 32 anos, formada há 6 anos, atua com aulas de dança e trabalha com idosos há 9 anos.

Entrevistado 3: sexo feminino, 47 anos, formada há 22 anos, atua com grupos de ginástica para idosos há 20 anos.

Entrevistado 4: sexo masculino, 28 anos, formado há 6 anos, trabalha em academia com idosos há 7 anos, iniciando ainda antes da conclusão da graduação.

3.1 Benefícios da prática de atividades físicas para a saúde mental de pessoas idosas

Os entrevistados destacaram que a inclusão de exercícios físicos na rotina dos idosos traz inúmeros benefícios, tanto físicos quanto psicológicos, resultando em uma melhor qualidade de vida. De acordo com os relatos, muitos idosos iniciam atividades físicas por recomendação de psicólogos, médicos ou psiquiatras, que indicam o exercício como um recurso complementar no tratamento de questões emocionais.

Sendo assim, umas das perguntas feitas a esses profissionais foi: de que forma você acredita que a prática de exercícios físicos pode influenciar na saúde mental de pessoas na terceira idade?

Segundo o entrevistado 1:

> Como os exercícios trabalham com repetições, então acredito que essa questão de ficar repetindo, ajuda tanto na saúde mental como na física, além da pessoa ter o reforço muscular, a pessoa vai exercitar o cérebro no contar as repetições, no guardar a ordem dos exercícios, e assim por diante.

O entrevistado 2 traz outra percepção, onde afirma:

> Bom, o idoso que pratica exercício físico ele está muito mais à frente daquele idoso que fica só em casa, porque ele tem um organismo fortalecido na questão de imunidade, massa muscular, força, então isso vem pra cooperar sim, pra fazer com que ele tenha uma velhice mais saudável. Eu acredito que a atividade, ela diminui a ansiedade né, ela faz aquela liberação dos hormônios bons e também, consecutivamente, faz o idoso não se sentir depressivo, não ficar naquela tristeza profunda por estar no fim da vida, e na questão social esse idoso vai sair de casa, então ele vai conviver com pessoas, ele vai fazer novos vínculos, ele vai saber que se ele quiser estender esses vínculos pra pós treino vamos dizer assim né, ele tem possibilidades, então eu acredito que tudo isso vai colaborar para um bem-estar geral desse idoso.

Já o entrevistado 3 disse:

> Incluir atividade física na rotina dos nossos idosos, primeiro lugar eles saem daquele meio, eles vão para um convívio com outras pessoas e isso faz um bem enorme, começa a melhorar até a questão de eles não se sentir mais tão sozinhos, melhora todo relacionamento deles, uma socialização, é incrível como é que é, eu fico pensando no meu grupo, as conversas, os risos, até as fofoquinhas, têm gente que está 20 anos junto né, eu tenho 3 desde o início comigo.

Para Alexandre Marra, pesquisador do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein (2023), atividades físicas nada mais são que práticas que mantêm o corpo em movimento,

trabalhando diferentes aspectos, como força, equilíbrio, flexibilidade, resistência, entre outros. Desse modo, existem diversas modalidades que podem fazer parte do dia a dia de uma pessoa. Práticas como caminhada, ciclismo, musculação, pilates, entre muitas outras, têm o potencial de ajudar na saúde do corpo e da mente de uma pessoa ao liberar hormônios que promovem a sensação de bem-estar. Saber quais são os hormônios liberados na atividade física ajuda a entender melhor a importância dessas práticas para o dia a dia. Os principais são:

Endorfina - Auxilia na diminuição dos sintomas de ansiedade, irritabilidade e agitação, consequentemente, a longo prazo, a substância é capaz de melhorar a qualidade do sono, fortalecer o sistema imunológico e aumentar a disposição.

Serotonina - Hormônio da felicidade. Traz impactos na memória, atenção, flexibilidade mental, etc. A prática regular de exercícios físicos ajuda na liberação desse hormônio no sangue, esse é um dos principais motivos pelos quais uma vida ativa traz melhorias para a saúde mental.

Dopamina – Tem uma forte influência na motivação, na atenção, na determinação e no prazer durante a realização das atividades físicas.

Cortisol - Hormônio do estresse. Tem uma ação protetora no organismo, elevando a ação anti-inflamatória, a energia e a atuação de várias outras substâncias do corpo, como a dopamina e a adrenalina.

Além disso, também foi trazido pelos entrevistados a questão da socialização, segundo o educador físico Gema Ferraz (2023), no mundo moderno, cada vez mais conectado digitalmente, a socialização tornou-se um desafio para muitas pessoas, no entanto, uma forma poderosa e gratificante de construir conexões sociais é por meio do exercício físico. Além de todos os benefícios físicos, o exercício pode ser um catalisador para a socialização, proporcionando oportunidades de interação e enriquecendo a vida social. Ao participar de atividades físicas em grupo, como aulas de dança, esportes coletivos ou treinos em academia, você tem a oportunidade de conhecer pessoas com interesses semelhantes, essas experiências compartilhadas criam uma base comum para iniciar conversas, estabelecer vínculos e desenvolver relacionamentos significativos. A prática regular de exercícios em grupo pode ser uma maneira divertida e motivadora de encontrar novos amigos e expandir sua rede social. Além disso, o exercício físico em grupo pode proporcionar um senso de comunidade e apoio mútuo. Ao se exercitar com outras pessoas, você pode encontrar um ambiente encorajador, onde todos se apoiam e se motivam mutuamente. Esse apoio mútuo pode ajudar a superar desafios físicos e emocionais, criando um ambiente propício para o crescimento pessoal e a conexão social (Ferraz, 2023).

3.2 Desafios da prática de atividades físicas com pessoas idosas

Os entrevistados também relataram desafios recorrentes no trabalho com pessoas idosas. Entre os principais, destacaram-se a falta de mobilidade, o esquecimento, a desmotivação para sair de casa e a necessidade de adaptar os exercícios às limitações individuais.

Para obter essas respostas, a pergunta feita aos profissionais foi: Quais os desafios que o trabalho com pessoas na terceira idade podem ocasionar?

O entrevistado 1 afirma:

> A questão do esquecimento, que conforme o passar do tempo, alguns deles ficam bem esquecidos, esquecem ordem, se perdem nas repetições, e a questão também das limitações né, que alguns já tem limitação, problema de joelho, coluna, enfim, essas são as duas que mais nos dão trabalho, porque o restante é bem tranquilo.

Já a opinião do entrevistado 2 em relação a esse aspecto é diferente, sendo que o mesmo afirma:

> Eu acho que os únicos desafios que a gente enfrenta, e eu não acredito que seja uma coisa difícil, mas assim, a gente tem que adaptar o exercício pra cada pessoa, alguns idosos vão ter mais mobilidade, outros menos, então é a questão da adaptação dos exercícios, e eu acho que o principal desafio, que a gente quanto professor de educação física tem, é fazer esse idoso sair de casa, é a motivação tá, a motivação, porque normalmente eu digo, principalmente pela academia, eles não vão querer ir muito porque lá é um lugar de jovens, então eles já se sentem meio excluídos, mas eu acho que tá na a gente fazer esse papel contrário de fazer eles saírem de casa pra procurar saúde.

Já segundo o entrevistado 4:

> Isso é totalmente individual de cada pessoa, pois cada um chega com uma particularidade, pois na maioria das vezes pessoas nessa idade procuram a atividade física após a recomendação médica, por fraqueza, para melhora de funções motoras, e o desafio maior é fazer com que a pessoa entenda que as melhoras serão a longo prazo e que pra que o estágio inicial não se instale é necessário se manter fazendo exercícios físicos.

Sendo a falta de mobilidade uma questão apontada, vale lembrar que no decorrer do

envelhecimento, os idosos passam por diversas mudanças e a perda da mobilidade pode prejudicar de modo geral a qualidade de vida e afazeres comuns do dia a dia. A falta da mesma, além de causar diversas dores nos ossos e articulações, pode também trazer um possível quadro de doenças maiores, como o caso do Parkinson ou até mesmo a perda de equilíbrio, que ocasiona em quedas, lesões, fraturas e até a morte em alguns casos. Quando a mobilidade é estimulada ao longo da vida e se mantém com a chegada da terceira idade, as chances são enormes de se garantir uma melhor qualidade de vida na velhice (Guterres, 2023).

É importante lembrar também, que a prática regular de atividades físicas ajuda na prevenção de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, doenças essas que são manifestadas principalmente por hábitos ruins mantidos ao longo de toda vida como, sedentarismo, alimentação desregrada, tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Sendo assim, a prática regular de exercícios físicos desde cedo deve ser adotada para quem deseja manter uma boa mobilidade de forma longeva, bem como diminuir as chances de sofrer com doenças crônicas (Guterres, 2023).

Outra situação trazida por esses profissionais foi a questão do esquecimento, o que também merece um olhar cuidadoso nesta fase da vida, sendo que em alguns casos ele pode sinalizar algo mais sério.

Pequenos esquecimentos são comuns a partir dos 60 anos de idade, e estes lapsos de memória ocorrem em função da morte de neurônios que faz parte do processo de envelhecimento. Diversas são as causas para a perda de memória no idoso, mas destacam-se principalmente o transtorno de ansiedade, depressão, distúrbios no sono, uso de medicamentos e o desenvolvimento de doenças neurológicas. A grande maioria dessas causas podem ser evitadas se diagnosticadas precocemente, podendo até mesmo revertê-las através de uma vida mais saudável e ativa (Guterres, 2023).

É normal que existam alguns lapsos de memória em nosso cotidiano, mas quando isso começa a se tornar comum deve-se acender um sinal de alerta. Observe se existe algum comprometimento das atividades diárias na vida do idoso, algo que possa diminuir seu rendimento diário ou performance do dia a dia com sua rotina de afazeres. Caso esteja ocorrendo frequentemente certos esquecimentos que não são habituais, é importante procurar ajuda de um médico especialista. Diante disso, é importante que o idoso se mantenha sempre em movimento, realizando uma atividade física, esportes e artesanatos. Isso porque, além de estimular seu corpo, também estimula sua mente. (Guterres, 2023).

3.3 Possíveis relações entre a Psicologia e a Educação Física

Todos os profissionais entrevistados reconheceram uma forte conexão entre a Psicologia e a Educação Física, destacando que ambas se complementam e contribuem de forma integrada para a qualidade de vida do idoso.

Para obter a opinião dos entrevistados sobre essa relação entre duas áreas distintas, foi feita a seguinte pergunta: Você avalia que a psicologia possa tecer relações com a educação física no atendimento da pessoa idosa? De que maneira?

O entrevistado 2 afirma:

> Quanto a psicologia e a educação física caminharem junto, eu acredito completamente tá, por que vocês trabalham o comportamento e a gente trabalha o movimento, e então eu acredito que isso caminha junto, aí os dois juntos têm o desenvolvimento físico e mental das pessoas, que tendo esse laço a gente consegue trabalhar junto, buscando o bem comum, então eu acredito sim que a psicologia e a educação física caminham junto.

De forma semelhante, o entrevistado 3 afirma:

> Com certeza corpo e mente, não adianta a gente precisa, a ginástica faz isso, a ginástica melhora teu condicionamento físico, tem uma melhora de todo o funcionamento interno, e a psicologia, o tratamento do nosso ser, da nossa parte interna, tudo isso vai fazer bem, essa ligação tem tudo, uma coisa não anda sem a outra, com certeza pode tecer relações saudáveis a psicologia com a educação física, uma complementa a outra.

A resposta do entrevistado 4 também seguiu esse raciocínio, onde ele afirma:

> Com certeza, visto que além de todos os benefícios fisiológicos do exercício físico, temos a comprovação que através do exercício físico estimulamos a produção de hormônios do bem estar, como, serotonina, dopamina, noradrenalina, também sabemos a importância da psicologia no bem estar emocional do ser humano, através de suas intervenções, como terapia, por exemplo, então vejo que há possibilidade de um elo entre essas duas áreas da saúde que pode contribuir muito pra saúde global do ser humano, e em idosos ainda mais, por todos os desafios que esse momento da vida trás.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), traz uma lista com

benefícios de uma vida fisicamente ativa, que interferem diretamente no bem-estar e qualidade de vida de qualquer um. Praticar atividade física em idades mais avançadas pode melhorar as habilidades de socialização, aumentar a energia, a disposição, a autonomia, a capacidade para se movimentar e a independência para realizar as atividades do dia a dia. Esses fatores são especialmente importantes, já que é muito comum ver idosos se tornando dependentes de seus cuidadores conforme a idade avança. Nesse sentido, a atividade física pode resgatar essa independência, promover bem-estar e ajudar a desfrutar de uma vida com mais qualidade. Seguindo a lista de vantagens, um idoso mais ativo é também um indivíduo que se sente menos cansado e com menos dores nas articulações e nas costas. A atividade física não faz bem só para o corpo, ela é ótima para a mente também. Os idosos podem experimentar uma redução dos sintomas de ansiedade e depressão, além de uma melhora da autoestima, da imagem corporal e dos sentimentos relacionados à solidão (Ministério da Saúde, 2022).

Além disso, a prática de atividade física pode proporcionar vários benefícios ao ser humano, especialmente aos da terceira idade. Atividades em grupo podem contribuir não apenas no aspecto físico, como também no aspecto mental. As pessoas que exercem atividades físicas tendem a ter uma melhor qualidade de vida em relação a diversos fatores, tais como: a dor, a capacidade funcional e o estado de saúde em todos os seus níveis (Souza et al., 2023).

Um estudo feito por Ana Maria Curvelo (2025), aponta que essas duas áreas têm uma relação muito próxima e podem se complementar de forma eficaz. Segundo ela, a combinação da Educação Física com a Psicologia pode trazer benefícios como: entendimento do comportamento humano; desenvolvimento de programas de exercícios personalizados; melhoria da motivação e do engajamento; e o tratamento de problemas de saúde mental.

Vale ressaltar também, algumas áreas que articulam a Educação Física com a Psicologia, sendo elas: Psicólogo do Esporte, que trabalha com atletas para melhorar seu desempenho e lidar com o estresse e a pressão da competição; Educação Física Adaptada, que trabalha com pessoas com necessidades especiais para desenvolver programas de exercícios personalizados; Terapeuta de Atividade Física, que usa a atividade física como uma forma de terapia para tratar problemas de saúde mental e física; Consultor de Condicionamento Físico, que trabalha com indivíduos ou equipes para desenvolver programas de condicionamento físico personalizados (Curvelo, 2025).

Além de tudo que foi exposto, podemos pensar em possíveis intervenções da psicologia em conjunto com a educação física. Além da eficácia no atendimento de idosos, essa relação pode se dar em diversas outras áreas, como por exemplo:

- No contexto escolar, o psicólogo e o professor de Educação Física podem desenvolver atividades cooperativas que estimulem a empatia, o respeito e o controle emocional.
- No contexto esportivo, o trabalho conjunto auxilia atletas a lidar com o estresse e a pressão competitiva, fortalecendo o desempenho e a resiliência emocional.
- Na formação profissional, psicólogos podem contribuir com a capacitação de educadores físicos, ajudando-os a reconhecer sinais de sofrimento emocional e adaptar atividades a diferentes perfis.

4. CONCLUSÕES

A análise temática dos dados obtidos através das entrevistas, proporcionou a construção de um trabalho com informações valiosas a respeito do referido tema. Perpassamos pelas diversas esferas do processo de envelhecer, pelas singularidades e desafios, também foi possível promover um olhar para diversas questões que se fazem presentes na terceira idade.

Vale destacar também, que os objetivos desta pesquisa foram correspondidos, visto que, por meio dela, foi possível refletirmos sobre as especificidades do envelhecimento, além de olharmos para o hábito de praticar exercícios e sua influência para a saúde mental da pessoa idosa, e por fim, pensarmos nas maneiras como a Psicologia pode tecer relações com outros campos do saber no atendimento a pessoa idosa.

Também podemos destacar possíveis contribuições desta pesquisa para a área, visto que, nos proporcionou uma reflexão sobre o trabalho multidisciplinar, nesse caso, trazendo a possibilidade de um auxílio da educação física para o bem-estar emocional. Por meio das informações apresentadas, vimos que a inclusão de exercícios físicos na rotina dos idosos pode funcionar como um excelente aliado na promoção de saúde mental, ajudando a psicologia a obter resultados positivos no processo terapêutico de pessoas na terceira idade.

Por fim, vale ressaltar também, que abrimos aqui uma possibilidade para futuras pesquisas sobre o tema, como forma de proporcionar um atendimento mais completo no trabalho com idosos, sendo assim, pode-se aprofundar os estudos sobre esse assunto, buscando entender melhor essa relação por meio de novas pesquisas. Podemos pensar em uma possível pesquisa com os próprios idosos, para saber suas opiniões a respeito do tema, suas percepções em relação a isso, e se acreditam que unir a psicologia com a educação física, realmente

possa apresentar resultados e trazer benefícios para os mesmos, para assim obtermos informações sobre o assunto pelo olhar e pelas vivências daqueles que experienciam essas duas áreas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 1977.

CARDOSO, Márcia Regina Gonçalves. OLIVEIRA, Guilherme Saramago. GHELLI, Kelma Gomes Mendonça. **Análise de conteúdo: uma metodologia de pesquisa qualitativa**, Cadernos da Fucamp, v.20, n.43, p.98-111/2021.

CINCO BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL. Instituto Cactus, 25 jul. 2024. Disponível em : https://institutocactus.org.br/5-beneficios-da-atividade-fisica-para-a-saude-mental/?utm_source=GS_Google_Search&utm_medium=cpc&utm_campaign=esporte-e-saude-mental&utm_content=IC183&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAxqC6BhBcEiwAlXp453wP7yvyG33UVOjuFk8JuOPfJTew8QABbUYQZtaF0O5DUB9D_yiFUBoCgdMQAvD_BwE. Acesso em: 10 set. 2024.

COELHO, Beatriz. **Pesquisa qualitativa: o que é e como usá-la em seus trabalhos.** Blog Mettzer, 07 mar. 2025. Disponível em: https://blog.mettzer.com/pesquisa-qualitativa/. Acesso em: 06 maio 2025.

COOPER, Kenneth H. **The aerobics program for total well-being: exercise, diet, and emotional balance.** New York: Bantam Books, 1982.

COSTA, Cleberson. **Psicologia esportiva: como o esporte pode ajudar na saúde mental da população?** Unit Universidade Tiradentes, 23 maio 2023. Disponível em: https://portal.unit.br/blog/noticias/psicologia-esportiva-como-o-esporte-pode-ajudar-na-saude-mental-da-populacao/. Acesso em: 10 set. 2024.

CUNHA, J. A. **Psicodiagnóstico**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

CURVELO, Ana Maria. **Perguntas e Respostas – Psicologia.** Quero bolsa, 24 fev. 2025. Disponível em: https://querobolsa.com.br/cursos-e-faculdades/psicologia/perguntas-e-respostas/posso-juntar-a-educacao-fisica-com-a-psicologia/54491. Acesso em: 16 jun. 2025.

DENÚNCIAS DE ABANDONO DE IDOSOS CRESCEM 855% EM 2023, APONTA MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS. G1, 19 jun. 2023. Disponível em: https://g1.globo.com/politica/noticia/2023/06/19/denuncias-de-abandono-de-idosos-crescem-855percent-em-2023-aponta-ministerio-dos-direitos-humanos.ghtml. Acesso em: 14 ago. 2024.

EXERCÍCIOS FÍSICOS E SAÚDE MENTAL: PROMOVER UMA VIDA MAIS ATIVA É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO. Previva, 05 out. 2023. Disponível em: https://www.previva.com.br/novosite/exerciciosfisicosesaudemental/#:~:text=Benef%C3%ADcios%20da%20atividade%20f%C3%ADsica%20para,e%20estresse%20de%20maneira%20geral. Acesso em: 14 ago. 2024.

FERRAZ, Gema. **Exercício físico e socialização: conectando-se para uma vida mais plena.** Acessa.com, 13 ago. 2023. Disponível em: https://www.acessa.com/colunistas/gema-ferraz/2023/08/166756-exercicio-fisico-e-socializacao-conectando-se-para-uma-vida-mais-plena.html. Acesso em: 20 maio 2025.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa.** Tradução de Joice Elias Costa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FONSECA, Anny Carolini Dantas et al. **Interdisciplinaridade na gestão do cuidado ao idoso**, Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.2, p.4045-4050mar./apr.2021.

GUTERRES, José Eduardo. **Perda da mobilidade em idosos: causas e cuidados.** Personal e saúde, 01 mar. 2023. Disponível em: https://personalesaude.com.br/perda-da-mobilidade-em-idosos-causas-e-cuidados#:~:text=O%20que%20a%20falta%20de,a%20morte%20em%20alguns%20casos. Acesso em: 04 jun. 2025.

GUTERRES, José Eduardo. **Perda de memória em Pessoas Idosas: Causas e Cuidados.** Personal e saúde, 29 mar. 2023. Disponível em: https://personalesaude.com.br/perda-de-memoria-em-pessoas-idosas-causas-e-cuidados#:~:text=O%20que%20causa%20perda%20de,do%20idoso%20e%20suas%20fun%C3%A7%C3%B5es. Acesso em: 04 jun. 2025.

LOURENÇO, Tainá. **Pesquisa do IBGE aponta que idosos são os mais afetados pela depressão.** Jornal da USP, 22 fev. 2021. Disponível em: https://jornal.usp.br/atualidades/pesquisa-do-ibge-aponta-que-idosos-sao-os-mais-afetados-pela-depressao/#:~:text=Apesar%20de%20associada%20aos%20jovens,e%2064%20anos%20de%20idade. Acesso em: 08 ago. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atividade física para idosos: por que e como praticar?** Gov.br, 26 out. 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar#:~:text=E%20a%20atividade%20f%C3%ADsica%20n%C3%A3o,dos%20sentimentos%20relacionados%20%C3%A0%20solid%C3%A3o. Acesso em: 16 jun. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília – DF, 2021. Disponível em: file:///D:/Downloads/Guia%20de%20Atividade%20F%C3%ADsica%20para%20Popula%C3%A7%C3%A3o%20Brasileira.pdf. Acesso em: 16 jun. 2025.

NERI, Anita Liberalesso. Pepsic. **O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento**, Temas psicol. v.14 n.1 Ribeirão Preto jun. 2006.

PAIVA, Vilma Maria Barreto. **A velhice como fase do desenvolvimento humano.** Rev. de Psicologia, Fortaleza, 4 (1): jan./jun., 1986.

PIMENTA, Tatiana. **Como os exercícios físicos impactam na sua saúde mental**. Vittude, 2 dez. 2019. Disponível em: https://www.vittude.com/blog/exercicios-fisicos/. Acesso em: 14 ago. 2024.

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PODE AJUDAR NO TRATAMENTO DE PORTADORES DE DOENÇAS CRÔNICAS. GZH, 26 mar. 2014. Disponível em: https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/noticia/2010/04/pratica-de-exercicios-fisicos-pode-ajudar-no-tratamento-de-portadores-de-doencas-cronicas-cjpmsgyyt00uovtcng08m7878.html#:~:text=De%20maneira%20geral%2C%20os%20exerc%C3%ADcios,encarada%20como%20parte%20do%20tratamento. Acesso em: 14 ago. 2024.

QUAIS SÃO OS HORMÔNIOS LIBERADOS NA ATIVIDADE FÍSICA? CONFIRA SEUS EFEITOS. Vida saudável, 20 jun. 2023. Disponível em: https://vidasaudavel.einstein.br/hormonios-liberados-na-atividade-fisica/#:~:text=Endorfina,%C3%A9%20a%20sensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20recompensa. Acesso em: 06 jun. 2025.

SOUZA, Maiko Nunes. et al. **Autoestima em idosos que praticam atividade física em um grupo da terceira idade no município de Montanha – ES.** International Seven Journal of Health, São José dos Pinhais, v.2, n.4, p. 559-570, Jul./Ago. 2023.

STEFANACCI, Richard. **Considerações gerais sobre o envelhecimento.** Manual msd, 2024. Disponível em: https://www.msdmanuals.com/pt/casa/quest%C3%B5es-sobre-a-sa%C3%BAde-de-pessoas-idosas/o-envelhecimento-corporal/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-o-envelhecimento. Acesso em: 08 ago. 2024.

STELLA, Florindo. GOBBI, Sebastião. CORAZZA, Daniella. COSTA, José Luiz. **Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física**, Motriz, Vol.8 n.3, pp. 91-98, Rio Claro,Ago/Dez 2002.

TAVARES, Okuda Keila. et al. **Envelhecer, adoecer e tornar-se dependente: a visão do idoso**, Revista Kairós Gerontologia, 15(3). Online ISSN 2176-901X -Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil, 2012, jun.: 105-118.

TINÉ, Luíza. **Exercícios físicos garantem qualidade de vida a idosos**. Canal Saúde, 8 ago. 2019. Disponível em: https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/exercicios-fisicos-garantem-qualidade-de-vida-a-idosos. Acesso em: 08 ago. 2024.

VINUTO, Juliana. **A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto.** Temáticas, Campinas, v. 22, n. 44, p. 203–220, ago./dez. 2014