Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Contribuições da fisioterapia na saúde mental de idosos: revisão integrativa

Contributions of physiotherapy in the mental health of the elderly: integrative review

Maria Eliza Montenegro de Souza Neta[1]
Millena Macena Feitosa da Silva[2]
Analice Lucas Ferreira[3]
Camila Queiroz Da Cruz[4]
Eva Jeminne de Lucena Araújo[5]

RESUMO: No Brasil os idosos representam quase 15% da população total e é considerado pessoa idosa todos aqueles com mais de 60 anos. Na perspectiva do aumento da expectativa de vida torna-se imprescindível promover uma melhor qualidade de vida a população idosa, em âmbitos físicos e mentais. Faz-se necessária a atuação do fisioterapeuta na prevenção e promoção da saúde, inclusive da saúde mental. O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica e integrativa, do tipo exploratória e descritiva. Os artigos selecionados foram extraídos das seguintes bases de dados: Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Lilacs. A partir dos critérios de elegibilidade, foram selecionados artigos com idioma inglês ou português, entre os anos de 2014 e 2022, com 10 artigos selecionados ao final para o estudo. No que se refere aos resultados, a fisioterapia contribui para a melhora dos sintomas depressivos e ansiolíticos da população idosa, otimizando sua saúde mental. Utiliza-se de diversos métodos como pilates, ioga, tai chi, 'mindfulness', cinesioterapia, hidroterapia, atividades em grupo, treinos funcionais e musicoterapia, promovendo uma melhor qualidade de vida, tanto nos aspectos físicos quanto mentais. À vista disso, o fisioterapeuta é relevante na promoção, prevenção e tratamento da saúde mental de idosos, contribuindo para independência da pessoa idosa e permitindo que se sintam parte ativa da sociedade.

Palavras-chave: Fisioterapia. Saúde Mental. Depressão. Idosos.

ABSTRACT: In Brazil, the elderly represent almost 15% of the total population, all those over 60 years old are considered elderly. As life expectancy increases, it becomes essential to promote a better quality of life for the elderly population, both physically and mentally. It is necessary for the physiotherapist to work in the prevention and promotion of health, including mental health. The present study is a bibliographical and integrative research. The selected articles were extracted from the following databases: Google Scholar, SciELO, PubMed and Lilacs. From the eligibility criteria, articles in English or Portuguese were selected, between the years 2014 and 2022, with 10 articles selected at the end for the study. With regard to results, physiotherapy contributes to the improvement of depressive and anxiolytic symptoms in the elderly population, optimizing their mental health. Through various methods such as pilates, yoga, tai chi, mindfulness, kinesiotherapy, hydrotherapy, group activities, functional training and music therapy, resulting in both physical and mental improvement. In view of this, the physiotherapist is of great relevance in the promotion, prevention and treatment of the health of the elderly, contributing to the independence of the elderly and allowing them to feel an active part of society.

Keywords: Physiotherapy. Mental Health. Depression. Elderly.

[1]Estudante de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: analiceferreira@fisio.fiponline.edu.br
[2]Estudante de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: camilacruz1@fisio.fiponline.edu.br
[3]Estudante de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: mariaelizamontenegros@gmail.com
[4]Estudante de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: millenasilva@fisio.fiponline.edu.br
[5]Mestra. Docente no Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. E-mail: evaaraujo@fiponline.edu.br

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica como idosos, indivíduos com mais de 65 anos de idade nos países desenvolvidos e os idosos com mais de 60 anos nos países em desenvolvimento, como no Brasil.

De acordo com o Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais das Nações Unidas (DESA, 2023), o número de pessoas em todo o mundo com 65 anos ou mais deve dobrar de 761 milhões em 2021 para 1,6 bilhão em 2050. Já no Brasil, segundo o Ministério da Saúde, os idosos representam atualmente 14,7% da população total, ou 31,232 milhões de pessoas. Até 2030, o número de idosos ultrapassará o número de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos. Ao longo de sete décadas, a expectativa média de vida dos brasileiros aumentou em 30 anos, passando de 45,4 anos em 1940 para 75,4 anos em 2015. À medida que o mundo continua a enfrentar várias crises, incluindo o aumento do custo de vida, os direitos e o bem-estar dos idosos devem estar no centro dos esforços coletivos para alcançar um futuro sustentável (BRASIL, 2021).

Em estudo realizado por Rocha *et al.*, (2009) culminou com uma discussão sobre a situação do idoso, na qual relata que há um crescente interesse em expandir o conhecimento científico com atenção dada à velhice e envelhecimento. Segundo cientistas sociais, médicos e profissionais de saúde mental, o envelhecimento não deve ser adiado, mas sim que a vida deve ser prorrogada com bem-estar, através da consideração cuidadosa com a saúde mental do idoso. Envelhecer com saúde e manter o bem-estar na velhice, entende-se que é considerado o equilíbrio entre boa saúde física e mental, proporcionando respeito, segurança e oportunidade de compartilhar e contribuir para sociedade de acordo com seus limites e sendo reconhecido por sua contribuição.

Conforme Pereira, Altoé e Chavate (2022), apesar dos idosos terem um estilo de vida ativo e saudável, é inevitável que não sintam as mudanças ocorridas ao longo dos anos. O panorama social mudou repentinamente. Os idosos começam a sair menos, a ter menos contato com a sociedade e a deixar de trabalhar. Tudo isso cria isolamento e afeta muito sua saúde mental. Pode-se dizer que são poucos os idosos totalmente independentes ou que não fazem uso de medicamentos prescritos atualmente. Em muitos casos, os familiares ignoram a presença do idoso e acabam não conseguindo estabelecer um vínculo permanente. Com o ritmo de vida em que a sociedade vive, já não há tanto tempo para conversas ou visitas com os vizinhos como antigamente, o que limita ainda mais a socialização dos idosos.

De acordo com Silva, Souza e Crepaldi-Alves (2015), o envelhecimento vem com mudanças estruturais e funcionais em quase todos os sistemas do corpo humano que afetam a qualidade de vida dos idosos e assim podendo encaminhar esses indivíduos a confinamentos residenciais levando a um grau de restrição social devido suas limitações e desse modo atingir ou influenciar indiretamente na saúde mental dos mesmos. Diante dos fatores supracitados, o cuidado com atenção e assistência à esse público mostra a necessidade de ampliações como práticas de saúde pública dos profissionais que atuam nela, sejam com atividades físicas, fisioterapia ou atividades em grupo podendo ser desenvolvidas a domicílio ou em locais que permitam maior interação com outras pessoas e assim prevenir ou até mesmo mitigar não só problemas físicos mas também os efeitos psicológicos que possam advir nessa parte da população (ROCHA *et al*., 2020; PEREIRA, *et al*., 2022).

Para Probst (2017), nem todos os fisioterapeutas percebem que a saúde mental é um tópico da fisioterapia. No entanto, a seguinte citação ilustra bem: "Não há saúde sem saúde mental". Como profissionais de saúde, os fisioterapeutas também estão envolvidos na prevenção e promoção da saúde, incluindo a saúde mental. É sua responsabilidade informar adequadamente os indivíduos sobre saúde mental, dissipar equívocos sobre doenças mentais e encaminhá-los para profissionais especializados em saúde mental e psíquica quando necessário.

A evolução das pesquisas na área da psicologia geriátrica e na pesquisa psiquiátrica mudaram o paradigma do envelhecimento psicológico. Não é natural que na velhice os idosos manifestam mudanças em sua função mental, se não houverem limitações físicas, os mesmos podem ser bastante produtivos (MORAES; MORAES; LIMA, 2010).

Portanto, a escolha deste tema se fundamenta em apresentar possíveis formas da atuação do fisioterapeuta na saúde mental e os benefícios que a mesma resulta na qualidade de vida do indivíduo da terceira idade. O presente estudo pretende analisar as possíveis alterações mentais que os idosos apresentam no decorrer dos anos e verificar como a fisioterapia pode ajudar a resolver ou minimizar essas alterações com grande impacto na vida psicossocial dos idosos, através de uma revisão integrativa.

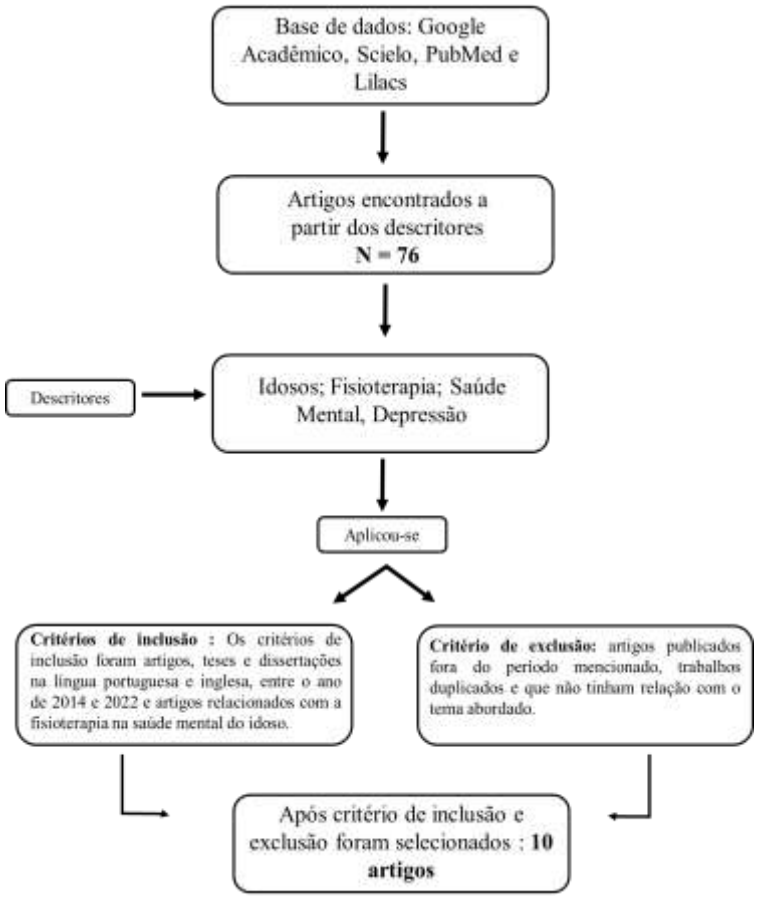
MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e integrativa, do tipo exploratória e descritiva, a fim de reunir estudos sobre o tema e discutir os resultados obtidos nestes materiais. Foram pesquisados artigos, teses e dissertações. As fontes de pesquisa para esse artigo teve como base de dados o Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (Scielo), Literatura Latino-

Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e National library of medicine (PubMed). A coleta de dados foi realizada no primeiro semestre de 2023.

Os critérios de inclusão foram artigos, teses e dissertações na língua portuguesa e inglesa, entre o ano de 2014 a 2022, e artigos relacionados utilizando os seguintes descritores: Idosos; Fisioterapia; Saúde Mental e Depressão. Os critérios de exclusão foram artigos publicados fora do período mencionado, trabalhos duplicados e que não tinham relação com o tema abordado.

Figura 1: Fluxograma explicativo sobre processo de seleção dos artigos.



RESULTADOS

A partir de uma admissibilidade de estudos encontrados com auxílio dos descritores na investigação para encontrar dados, foram considerados compatíveis com a presente pesquisa 10 estudos encontrados nas bases de dados: Google Acadêmico, Lilacs, Pubmed e Scielo, somando-se ao todo a busca atingiu 76 estudos analisados, após analisados os critérios de exclusão houve a redução de 66 artigos científicos.

Os estudos abrangem os anos de publicação de 2014 a 2022, apresentando como resultado: 1 (uma) pesquisa para os anos 2014, 2018, 2022, 2 (duas) pesquisas nos anos 2017 e

2021 e 3 (três) pesquisas no ano de 2022, sendo portanto o ano com maior publicações. Em relação ao tipo de pesquisa, pode-se observar que houve predominância no tipo de pesquisa de revisão integrativa de literatura com 6 (seis) publicações, em seguida levantamento de dados do tipo exploratório com 3 (três) publicações e relato de caso com 1 (uma) publicação. O quadro 1 representa as características metodológicas dos estudos selecionados.

Quadro 1: Caracterização metodológica dos artigos selecionados.

Autor e Ano	Título	Método
CASTRO, (2014)	Papel do fisioterapeuta na universidade aberta da terceira idade de São Carlos.	Estudo exploratório com objetivo de levantamento sobre a amostra tendo a análise de dados nos anos entre 2002 a 2012 com participantes da Universidade aberta da terceira idade de São Carlos (UATI) e ainda associado a um estudo piloto com intuito de identificar fragilidades da instituição e dos alunos feitos a partir de questionários estruturados e entrevistas.
ARAÚJO *et al.*, (2017)	Impacto da fisioterapia associada à música sobre a de depressão de idosos institucionalizados: relato de casos	O presente estudo corresponde ao relato de caso de duas idosas institucionalizadas, com diagnóstico clínico de depressão, submetidas a uma intervenção fisioterapêutica com o auxílio da música. Trata-se de um estudo piloto para a descrição dos resultados iniciais de uma pesquisa clínica maior.
KERBER, *et al.*, (2017)	Promoção da motricidade e saúde mental dos idosos: um estudo de revisão.	O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura realizada pela busca de artigos na base de dados: Lilacs, ScienceDirect, Scielo, PubMed e Web Of Science. Após a busca, foram selecionados os artigos pelos critérios de inclusão, os artigos da íntegra, idioma português, espanhol e inglês publicados nos anos de 2000 a 2017.
MEDEIROS *et al.*, (2020)	Efeitos da cinesioterapia em pacientes idosos com depressão: uma revisão integrativa da literatura.	Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, com método hipotético e objetivo descritivo, que visa identificar o conhecimento produzido sobre o tema abordado. A

		busca foi realizada por títulos no período de setembro a novembro de 2020 nas seguintes bases de dados: Scopus (Elsevier), Scielo, PUBMED e outras revistas.
SANTANA; AMORIM, (2021)	Influência da assistência fisioterapêutica no equilíbrio e na saúde mental de idosas acima de 70 anos de idade: um estudo comparativo	Pesquisa de caráter exploratório, executada mediante questionário online na plataforma digital Google Forms, dentre quais foi respondido por 20 participantes. Foi utilizado método quantitativo.
SANTOS; GROSSI, (2021)	Atuação da fisioterapia na qualidade de vida do idoso com depressão.	Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre o tema de natureza qualitativa, que integra a leitura e seleção dos estudos selecionados para o trabalho em questão. A busca para esse estudo foi realizada por meio das bases de dados organizadas ao GOOGLE Acadêmico, SciELO, incluindo os descritores qualidade de vida, depressão, idosos, fisioterapia, publicados entre os anos de 2005 e 2021.
OLIVEIRA; SANTOS; BENTO-TORRES (2022)	Efeitos dos exercícios mente-corpo sobre a saúde mental, cognitiva e funcional do idoso	Esta revisão abrange artigos publicados entre 2010 e 2021. Procuraram identificar estudos que avaliassem os efeitos do exercício físico e mental realizado por idosos e seu impacto na função cognitiva e na saúde física e mental dessa população. As buscas na literatura foram realizadas usando os bancos de dados PubMED, Scopus, Science Direct, Cochrane e Capes Journals.
PEREIRA; ALTOÉ; CHAVATE, (2022)	Fisioterapia na relação entre saúde do idoso no tratamento físico, mental e social.	Estudo bibliográfico mediante a investigação e análise em revistas, dissertações, artigos científicos e livros.
QUEIROZ, (2022)	A influência do método pilates na ansiedade e depressão em idosos.	O método utilizado foi revisão de literatura com as bases de dados: Medical Literature Analysis and Retriavel System Online (MedLine), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Physiotherapy Evidence

		Database (Pedro) e US National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), Scientific Eletronic Library Online (SciELO).
REIS; AZEVEDO, (2022)	Intervenção da fisioterapia no tratamento de idosos com depressão: revisão bibliográfica	No presente estudo foi realizada uma revisão bibliográfica, a pesquisa foi realizada através das bases de dados PubMed, Web Of Science e PeDRO, selecionando estudos que avaliassem o efeito das diferentes intervenções fisioterapeutas dos sintomas depressivos em idosos. A pesquisa foi realizada no decorrer do mês de fevereiro de 2022.

Fonte: Quadro elaborado pelas autoras.

A fisioterapia mostraram-se efetivas na melhoria do bem-estar físico e mental dos idosos, obtendo através do levantamento das pesquisadas selecionadas, resultados satisfatório no que diz respeito a diminuição dos sintomas depressivos, ansiedades, melhora e manutenção dos aspectos cognitivos, relação interpessoal, além de trazer benefícios sociais e psicológicos, melhora da fadiga, da qualidade do sono, da ansiedade, da dor, dentre outros.

Entre as várias atividades mencionadas nas pesquisas estudadas, pode-se citar: treinamento funcional, dança, musicoterapia, exercícios resistidos, cinesioterapia, atividades nas academias da terceira idade, exercícios aquáticos, pilates, ioga e caminhada. Os resultados podem ser observados no Quadro 2.

Quadro 2: Resultados encontrados nos artigos selecionados.

Autor e Ano	Título	Resultados
CASTRO, (2014)	Papel do fisioterapeuta na universidade aberta da terceira idade de São Carlos.	A partir das entrevistas foi visto que com a implementação de práticas de fisioterapia e educação física na UATI levaram a uma evolução física o que tem relação com a melhora no desempenho diário, tendo como depoimentos relatos de felicidade e diminuição de depressão trazendo como possível efeito um avanço nos fatores psicológicos do programa. Tem-se como destaque diante disso a necessidade e importância

		de implementação de mais programas como esse em diferentes localidades.
ARAÚJO *et al.*, (2017)	Impacto da fisioterapia associada à música sobre a de depressão de idosos institucionalizados: relato de casos	O estudo comprovou que houve uma redução do score de depressão de acordo com a Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage (EDG). Após a intervenção, as duas idosas experimentaram uma redução nos sintomas depressivos, mas mantiveram alguns aspectos associados à depressão. A intervenção com a musicoterapia e exercícios terapêuticos contribuíram de forma positiva na qualidade de vida das idosas.
KERBER, *et al.*, (2017)	Promoção da motricidade e saúde mental dos idosos: um estudo de revisão.	O estudo conclui-se que os benefícios das atividades físicas, motricidade são muitos para a saúde mental dos idosos, conseguindo assim, serem considerados importantes estratégias para a promoção da saúde. Dentre as várias atividades, o treinamento funcional, a dança, atividades nas academias da terceira idade, exercícios aquáticos, ioga e caminhada destacam-se na literatura.
MEDEIROS *et al.*, (2020)	Efeitos da cinesioterapia em pacientes idosos com depressão: uma revisão integrativa da literatura.	De acordo com esse trabalho, a cinesioterapia melhora a qualidade de vida, desempenho funcional e cognitivo, é eficaz no tratamento contra a depressão e na diminuição dos seus sintomas, além de trazer benefícios sociais e psicológicos.
SANTANA; AMORIM, (2021)	Influência da assistência fisioterapêutica no equilíbrio e na saúde mental de idosas acima de 70 anos de idade: um estudo comparativo	O presente estudo constatou que idosos que eram acompanhados por profissionais fisioterapeutas dentro da amostra em comparação aos que não tinham esse acompanhamento obteve um score mais baixo no que diz respeito ao declínio cognitivo e com isso uma melhor resposta motora ao passo em que os quais se tornaram mais capazes para prática de suas atividades de vida diária. Desse modo o fisioterapeuta consegue garantir uma melhor qualidade de vida e consequentemente melhorar a capacidade mental por torná-las mais aptas para suas atividades e interação ativa na sociedade.
SANTOS; GROSSI, (2021)	Atuação da fisioterapia na qualidade de vida do idoso com depressão.	No presente estudo foi visto que os recursos fisioterapêuticos, como a hidroterapia, cinesioterapia, atividades psicomotoras, promovem aos pacientes com transtornos mentais, a estimulação dos neurotransmissores

		que promovem a saúde e previnem doenças contribuindo de forma significativa com o tratamento para estes pacientes, junto com uma equipe multidisciplinar que irão promover uma melhor qualidade de vida.
OLIVEIRA; SANTOS; BENTO-TORRES (2022)	Efeitos dos exercícios mente-corpo sobre a saúde mental, cognitiva e funcional do idoso	Este estudo analisa os efeitos dos pilates, ioga, tai chi e mindfulness na relação mente-corpo em vários aspectos relacionados ao envelhecimento, com foco na saúde mental (principalmente no que diz respeito à depressão e ansiedade), cognitiva e saúde física. O exercício mente-corpo é uma intervenção segura e eficaz para o tratamento da saúde mental e alterações de humor, declínio cognitivo no envelhecimento e melhora de diferentes aspectos físicos (desempenho físico, condicionamento físico, força, equilíbrio e flexibilidade).
PEREIRA; ALTOÉ; CHAVATE, (2022)	Fisioterapia na relação entre saúde do idoso no tratamento físico, mental e social.	Foi tido que o fisioterapeuta quando atuante nas disfunções físicas que envolvem o processo do envelhecimento atua ainda de forma ampla nos aspectos sociais e psicológicos da pessoa idosa por minimizar comprometimentos corporais desse processo o que leva a melhora e favorece as relações interpessoais e suas convivências.
QUEIROZ, (2022)	A influência do método pilates na ansiedade e depressão em idosos.	Na presente pesquisa foi visto que o método pilates beneficia idosos em diferentes âmbitos tanto físicos quanto mentais como ganho de força, resistência e flexibilidade, além de diminuir sintomas depressivos, de ansiedade, depressão e insegurança.
REIS; AZEVEDO, (2022)	Intervenção da fisioterapia no tratamento de idosos com depressão: revisão bibliográfica	Nesse estudo, os resultados apresentados demonstraram a relevância da fisioterapia para o tratamento de depressão em idosos. Diante disso, a intervenção que apresentou como sendo mais significativa foi a que incluía os exercícios de intensidade elevada sendo eles treinos aeróbicos, de força ou resistência progressiva ao passo que os mesmos treinos com média intensidade só se tornaram influentes quando associados a música.

Fonte: Quadro elaborado pelas autoras.

DISCUSSÃO

Na pesquisa realizada por Santana e Brandão Amorim (2021) foi feito um estudo comparativo com uma amostra de 20 idosas em que metade passaram por intervenção fisioterapêutica e a outra metade não, o grupo participante obteve melhores resultados em relação ao grupo não participante, ocasionando melhorias através da prática de exercícios físicos no ganho de força muscular que garante independência ajudando nas atividades de vida diária e proporcionando uma melhor qualidade de vida no declínio cognitivo e motor.

Para prevenir a senilidade, a atividade física quando realizada em grupo é benéfica e oferece melhora do equilíbrio, da função respiratória, de sintomas depressivos e isolamento social. Dessa forma a fisioterapia permite prevenir, tratar e promover saúde, com isso, as atividades realizadas em grupo trazem para esses pacientes uma otimização de sua funcionalidade, permitindo que a pessoa idosa se sinta parte ativa da sociedade (CASTRO, 2014; PEREIRA, ALTOÉ; CHAVATE, 2022).

Araújo *et al.,* (2017) argumenta que a musicoterapia é um método que contribui para os fatores de bem-estar e relaxamento, sendo assim, esse recurso quando associado a exercícios físicos favorece o despertar da criatividade, estimulando a memória e inteligência, sendo possível diminuir os sintomas depressivos proporcionando ânimo e coragem para a população idosa. Vale salientar também que na pesquisa realizada por Reis e Azevedo (2022) verificou-se que os exercícios fisioterapêuticos têm importância significativa para diminuir os sintomas depressivos, os treinos de alta intensidade mostram mais eficácia que os treinos de baixa intensidade.

Oliveira, Santos e Bento-Torres (2022) mostram a utilização do pilates, ioga, tai chi e 'mindfulness' como uma conduta eficiente na saúde mental de idosos, especialmente em relação à ansiedade e depressão. Por ter um baixo custo e facilidade de aplicação se torna uma boa opção para a população idosa em diferentes aspectos, inclusive físicos como equilíbrio e flexibilidade. Corroborando com esse estudo Queiroz (2022) mostrou que para uma melhor qualidade de vida mental dos idosos, a atividade física é de grande importância, isso inclui a prática do pilates, esse método auxilia na promoção da saúde, controla patologias associadas ao estado emocional do idoso, como também ajuda na diminuição da progressão de morbidades. O pilates já se mostrou como um método seguro e que não possui contraindicação, além de ser uma excelente estratégia para auxiliar na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão.

A pesquisa conduzida por Kerber *et al*., (2017) analisou o treinamento funcional, a dança, atividades nas academias da terceira idade, exercícios aquáticos, ioga e caminhada como métodos valiosos para a saúde mental de idosos. Pois, atividades físicas associadas à motricidade são de grande importância para a promoção à saúde da terceira idade.

Durante a fase de envelhecimento acontecem diversas mudanças, com isso esse processo predispõem a doenças osteomusculares e psicossociais, desse modo Santos e Grossi (2021), demonstraram em seu estudo a importância da cinesioterapia e suas várias vertentes para prevenção e reabilitação de doenças que afetam essa faixa etária ressaltando que tratar o físico influencia no psíquico. Corroborando a esse estudo Medeiros *et al.,* (2020), evidenciou essa afirmativa em sua pesquisa que práticas de hidroterapia, musicoterapia e gameterapia dentro da cinesioterapia são fundamentais para esse grupo, tendo dados estatísticos que essas práticas melhoram o bem-estar, desempenho funcional e previne doenças como depressão e ansiedade em idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura apresentada anteriormente busca expor a importância da fisioterapia que atua na saúde mental em idosos, mostrando as diversas áreas que contribuem para melhores resultados para os sintomas depressivos e ansiedade, através de atividades em grupos, treino funcional, musicoterapia, pilates, ioga, taí chi, mindfulness, cinesioterapia e fisioterapia no ambiente aquático, buscando melhorar o declínio cognitivo e motor, força muscular, despertando a criatividade, memória, interação social, funcionalidade e prevenindo a senilidade.

Com isso, fica notório a relevância do fisioterapeuta na saúde mental de idosos, contudo ainda há necessidade de mais pesquisas devido à escassez de artigos com estudos de casos, ensaios clínicos e estudos randomizados sobre essa temática.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. T. C. *et al.* Impacto da fisioterapia associada à música sobre a depressão de idosos institucionalizados: relato de casos. **Revista de trabalhos acadêmicos-universo recife**, v. 4, n. 2, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. PNAD Contínua - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Características Gerais de Moradores 2021-2021**. 2021. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/17270-pnad-continua.html?edicao=34420&t=resultados. Acesso em: 06 jun 2023.

CASTRO, P. C. Papel da fisioterapia na universidade aberta da terceira idade de São Carlos. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento,** v. 19, n. 1, 2014. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/35267/31015. Acesso em: 06 jun 2023.

KERBER, V. L. *et al.* Promoção da motricidade e saúde mental dos idosos: um estudo de revisão. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 357–364, 28 set. 2017. Disponível em: https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5846/3065. Acesso em 06 jun 2023.

MEDEIROS, A. *et al.* Os efeitos da cinesioterapia em pacientes idosos com depressão: uma revisão integrativa da literatura. **Revista F&T,** Manaus, ago. 2020. Disponível em: https://www.novafisio.com.br/os-efeitos-da-cinesioterapia-em-pacientes-idosos-com-depressao-uma-revisao-integrativa-da-literatura/. Acesso em: 26 Abr. 2023.

MORAES, E. N. de; MORAES, F. L. de ; LIMA, S. de P. P. Características Biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Med Minas Gerais**, Minas Gerais, p. 67-73, 2010. Disponível em: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf. Acesso em: 26 Abr. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Relatório Social Mundial**. Nova Iorque: ONU, 2023. Disponível em: https://news.un.org/pt/tags/relatorio-social-mundial. Acesso em: 21 jun 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf. Acesso em: 21 jun 2023.

PEREIRA, A. C. D.; ALTOÉ, H. I. V. ; CHAVATE, M. V. Fisioterapia na relação entre saúde do idoso no tratamento físico, mental e social. **Rumos da informação,** Espírito Santo, v. 3, jul. 2022. Disponível em: https://rumosdainformacao.ivc.br/index.php/rumosdainformacao/article/view/62/69. Acesso em: 21 jun 2023.

PROBST, M. Physiotherapy and Mental Health. **Clinical Physical Therapy**. 2017;179-204. DOI: 10.5772/67595

QUEIROZ, C. S. **A influência do método pilates na ansiedade e depressão em idosos.** Trabalho de conclusão de curso. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, 2022.

REIS, S. R. R.; AZEVEDO, J. Intervenção da fisioterapia no tratamento de idosos com depressão: revisão bibliográfica. **Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa**, 9 maio 2022.

ROCHA, I. *et al*. A Terapia Comunitária Como Um Novo Instrumento de Cuidado Para Saúde Mental Do Idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem**, João Pessoa, v. 62, p. 687-904, 31 08 2009.

ROCHA, S. V. *et al.* A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-4, 2020.

SANTANA, Í.; AMORIM, P. B. Influência da assistência fisioterapêutica no equilíbrio e na saúde mental de idosas acima de 70 anos de idade. **RECIMA21-Revista científica multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v.1, n.1, p.e210831-e210831, 2021.

SANTOS, D. C. De O; GROSSI, C. L. D. **Atuação da fisioterapia na qualidade de vida do idoso com depressão**, 2021. Disponível em: https://www.fap.com.br/banco-tc/fisioterapia/2021/FIS2021024.pdf

SILVA, V. R. da; SOUZA, G. R. de; CREPALDI-ALVES, S. C. Benefícios do exercício físico sobre as alterações fisiológicas, aspectos sociais, cognitivos e emocionais no envelhecimento. **CPAQV**, São Paulo, v. 7, n. 3, 2015.

OLIVEIRA, J. M. T.; SANTOS, M. S. B. ; BENTO-TORRES, N. V. O. Efeitos dos exercícios mente-corpo sobre a saúde mental, cognitiva e funcional do idoso. **Produção de conhecimento**

na fisioterapia. Ponta Grossa, PR: Atena, 2022. cap. 4, p. 28-41. DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.695222705.