

---

## RELAÇÃO FÍSICA, MENTAL E SOCIAL NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO

### PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL RELATIONSHIP IN MAINTENANCE OF THE HEALTH OF THE ELDERLY

**Fernanda Gomes Martins:** Acadêmica na Faculdade Vale do Cricaré.  
Martinsgomesfernanda2013@gmail.com

**Nayheska Kerkovsky Souza:** Acadêmica na Faculdade Vale do Cricaré. nayheskasouz@gmail.com

**Jaqueline Almeida da Costa:** Acadêmica do curso de Odontologia,  
jaquealmeidac20@gmail.com

**Orientador:** Prof<sup>o</sup>. Mestre Frank Cardoso da UNIVC. fkccardoso@gmail.com

**Orientador:** Prof<sup>o</sup> Mestre Dionny Felipe da UNIVC. dionnyufes@hotmail.com

**Resumo:** A relação mental e social em relação ao idoso é de grande importância para ser entendido pela sociedade, que muitas das vezes não dão a devida importância, não só a sociedade no geral como os próprios familiares, os idosos são pessoas que já passaram por diversas situações e experiências durante a vida, seja socialmente ou profissionalmente, assim podem ser boas fontes de conhecimento e aprendizado, também são cuidadores, amorosos e muitas vezes, avós. Ao decorrer dos anos, alguns pesquisadores e clínicos começaram a concentrar a sua atenção sobre se a atividade física também pode melhorar a saúde dos idosos que apresentam pouco comprometimento cognitivo ou de demência. As intervenções primárias têm como objetivo proteger a saúde e evitar o aparecimento de doenças, manter-se ativo desencadeia benefícios psicológicos e emocionais que protege e promove a saúde mental e diminui o risco de declínio cognitivo, demência e depressão. O nível secundário tem como objetivo identificar precocemente a patologia quando ainda é assintomática e tratá-la, tentando estabelecer novamente o estado normal. O nível terciário tem como objetivo evitar a progressão da doença já instalada, tratando os sintomas da mesma, neste caso o exercício físico é considerado como uma alternativa não farmacológica que influencia positivamente os sintomas cognitivos, comportamentais e motores da demência. Tem-se como objetivo geral restabelecer as relações sociais que são importantes em qualquer época da vida, e principalmente na terceira idade. Esse tipo de contato ajuda diretamente no estado mental e físico do idoso, evitando diversos problemas emocionais como depressão e a solidão que é muito presente na velhice. Para essa pesquisa, o método utilizado foi uma pesquisa bibliográfica em artigos da Scielo, pertinentes ao tema relação física mental e social na saúde do idoso, e dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. Diante de análises, debates e pesquisa, tivemos a convicção da importância desses três aspectos da saúde mental, social e física para a manutenção da saúde e autonomia na terceira idade, mantendo-se ativo, no lazer, nas obrigações diárias, nas práticas de atividades físicas, enfatizando a melhoria da mobilidade e da independência funcional, desempenhando suas atividades de prazer para a realização de interações sociais em seu dia-a-dia. Finalizando as análises desta pesquisa podemos concluir que o

---

estatuto do idoso foi desenvolvido para dá assistência ao idosos e garantir seus direitos, junto com a caderneta de saúde da pessoa idosa, foi fundamental para a identificação de pessoa idosas, para que os profissionais da saúde, planejar ações de prevenção e cuidados para um melhor acompanhamento do estado de saúde dessa população.

**Palavras-chave:** Saúde. Idoso. relação física. Mental. Social.

**Abstract:** The mental and social relationship in relation to the elderly is of great importance to be understood by society, which often does not give due importance, not only society in general but the family members themselves, the elderly are people who have been through different situations. and experiences during life, whether socially or professionally, so they can be good sources of knowledge and learning, they are also caregivers, loving and often grandparents. Over the years, some researchers and clinicians have begun to focus their attention on whether physical activity can also improve the health of older adults who have little cognitive impairment or dementia. Primary interventions aim to protect health and prevent the onset of disease, staying active triggers psychological and emotional benefits that protect and promote mental health and decrease the risk of cognitive decline, dementia and depression. The secondary level aims to identify the pathology early when it is still asymptomatic and treat it, trying to establish a normal state again. The tertiary level aims to prevent the progression of the disease already installed, treating its symptoms, in this case physical exercise is considered as an alternative non-pharmacological that positively influences the cognitive, behavioral and motor symptoms of dementia. The general objective is to reestablish social relationships that are important at any time of life, and especially in old age. This type of contact directly helps in the mental and physical state of the elderly, avoiding various emotional problems such as depression and loneliness that is very present in old age. For this research, the method used was a bibliographic research in Scielo articles, pertinent to the theme physical, mental and social relationship in the health of the elderly, and data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics-IBGE. In the face of analyses, debates and research, we were convinced of the importance of these three aspects of mental, social and physical health for the maintenance of health and autonomy in the elderly, keeping active, in leisure, in daily obligations, in the practices of activities physical, emphasizing the improvement of mobility and functional independence, performing their activities of pleasure to carry out social interactions in their day-to-day. Concluding the analysis of this research, we can conclude that the statute of the elderly was developed to assist the elderly and guarantee their rights, along with the elderly person's health booklet, was fundamental for the identification of elderly people, so that health professionals, plan prevention and care actions to better monitor the health status of this population.

**Keywords:** Health. old man. physical relationship. Mental. Social.

---

## 1 INTRODUÇÃO

A relação mental e social em relação ao idoso é de grande importância para ser entendido pela sociedade, que muitas das vezes não dão a devida importância, não só a sociedade no geral como os próprios familiares, os idosos são pessoas que já passaram por diversas situações e experiências durante a vida, seja socialmente ou profissionalmente, assim podem ser boas fontes de conhecimento e aprendizado, também são cuidadores, amorosos e muitas vezes, avós.

A Saúde Física no Idoso caracteriza-se como o bom funcionamento do organismo e de suas funções vitais. Contudo, a maioria dos idosos é portadora de, pelo menos, uma ou mais doenças crônicas (diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e bronquite). (ALMEIDA, 2006).

Portanto, as intervenções primárias têm como objetivo proteger a saúde e evitar o aparecimento de doenças, manter-se ativo desencadeia benefícios psicológicos e emocionais que protege e promove a saúde mental e diminui o risco de declínio cognitivo, demência e depressão. O nível secundário tem como objetivo identificar precocemente a patologia quando ainda é assintomática e tratá-la, tentando estabelecer novamente o estado normal. O nível terciário tem como objetivo evitar a progressão da doença já instalada, tratando os sintomas da mesma, neste caso o exercício físico é considerado como uma alternativa não farmacológica que influencia positivamente os sintomas cognitivos, comportamentais e motores da demência.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) enquanto a França demorou 115 anos para dobrar sua população de idosos, na China isto ocorrerá em apenas 27 anos. No Brasil, as projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2004) indicam que 8,9% da população é constituída por pessoas com 60 anos de idade ou mais. (BORGES,2008).

Sendo assim, a prática de atividade física poderá regular tem muitos benefícios para a saúde física e mental em todas as faixas etárias. Ao decorrer dos anos, alguns pesquisadores e clínicos começaram a concentrar a sua atenção sobre se a atividade física também pode melhorar a saúde dos idosos que apresentam pouco comprometimento cognitivo ou de demência. Assim, os resultados indicaram que o exercício físico pode ser fator potencial de prevenção e de estratégia para

retardar o declínio da saúde mental e reduzir o risco de várias doenças físicas relacionadas à idade — doenças cardiovasculares, resistência à insulina e hipertensão.

Com a fisioterapia, há uma melhora no condicionamento físico do idoso, pois ele faz exercícios que impedem a perda óssea e o desenvolvimento de doenças. Ele também aprende a ter uma postura melhor, o que ajuda a diminuir dores e, conseqüentemente, melhora sua disposição.

Embora haja um grande corpo de conhecimento evidenciando o papel da atividade física como um dos elementos decisivos para a aquisição e a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar físico – pré-requisitos fundamentais para a qualidade de vida - isto não parece ser suficiente para mobilizar indivíduos sedentários a participar de programas dessa natureza. Nem tampouco, para estimular e manter a adesão das pessoas que tem a atividade física como prescrição para o tratamento de doenças. (OKUMA 2009 p. 16).

Com o objetivo do fisioterapeuta especialista nesta área é sempre preservar ou restaurar a funcionalidade, autonomia e independência da pessoa idosa por meio de abordagens e condutas globais, sempre considerando aspectos de origem biológica, psicológica e social de cada indivíduo.

Podendo estimular a saudável convivência entre os idosos, promove a participação do grupo da terceira idade, em atividades sociais, culturais e artísticas, proporcionar palestras, campanhas sobre saúde, em parcerias com instituições governamentais e não governamentais.

A pesquisa será realizada para melhor entendimento das acadêmicas sobre o tema Relação física mental e social na saúde do idoso que é de suma importância, sobretudo nos idosos.

A saúde do idoso está ligado ao bem-estar físico, mental e social, pois durante o envelhecimento ocorre alterações tanto biológicas, psicológicas e sociais que é considerado um processo natural.

Diante disso a importância da manutenção da saúde nessa idade, a prática de atividade física, relacionamento social, manter-se ativo, é um dos fatores que contribui para uma qualidade de vida na terceira idade.

Tem-se como objetivo geral pesquisar e analisar as relações físicas, sociais e mentais para a manutenção da saúde do idoso nesta época da vida. Esse tipo de contato ajuda diretamente no estado mental e físico do idoso, evitando diversos

---

problemas emocionais como possíveis a depressão e a solidão que é muito presente nesta fase da vida.

E para aprofundar ainda mais no tema, a pesquisa conta com os objetivos específicos que são: A) Analisar os hábitos de lazer e convívio social do idoso. B) Identificar se o Estatuto do idoso é reconhecido e é eficaz. C) Abordar sobre importância da fisioterapia na saúde do idoso: D) Entender as Políticas públicas que promovam a qualidade de vida: E) Descrever a relevância das atividades físicas a esse público.

Relação física, mental e social na manutenção da saúde do idoso requer uma rede de atividades que podem ser trabalhadas como se fossem uma disciplina no dia a dia da pessoa idosa. Contudo, para um melhor entendimento está pesquisa tenta elucidar os pontos positivos que possam trazer uma melhoria na qualidade de vida e possibilitando uma análise mais criteriosa sobre as ações que permeiam essa temática estudada.

## **2 MÉTODOS**

A metodologia deve ajudar a explicar não apenas os produtos da investigação científica, mas principalmente seu próprio processo, pois suas exigências não são de submissão estrita a procedimentos rígidos, mas antes da fecundidade na produção dos resultados.

Segundo Strauss & Corbin (1998), o método de pesquisa é um conjunto de procedimentos e técnicas utilizados para se coletar e analisar os dados. O método fornece os meios para se alcançar o objetivo proposto, ou seja, são as “ferramentas” das quais fazemos uso na pesquisa, a fim de responder nossa questão.

De acordo com Gil (2009), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Para aquele autor, a principal vantagem desse tipo de pesquisa reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama maior de fenômenos do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Essa vantagem é particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados que estão dispersos no tempo e no espaço relacionados ao objeto de estudo.

A pesquisa bibliográfica está inserida principalmente no meio acadêmico e tem a finalidade de aprimoramento e atualização do conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas.

De acordo com Lima e Gonçalves (2008), “a pesquisa bibliográfica implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório”.

Para essa pesquisa, o método utilizado foi uma pesquisa bibliográfica em artigos da Scielo, pertinentes ao tema relação física mental e social na saúde do idoso, e dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE.

[...] é uma etapa fundamental em todo trabalho científico que influenciará todas as etapas de uma pesquisa, na medida em que der o embasamento teórico em que se baseará o trabalho. Consistem no levantamento, seleção, fichamento e arquivamento de informações relacionadas à pesquisa (AMARAL, 2007, p. 1).

### **3 A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIO-FAMILIAR NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.**

As relações sócio familiar é de extrema importância na qualidade e na promoção de vida de um idoso, pois através dessas relações o idoso se sente mais acolhido pela família e consegue se desenvolver melhor com as atividades de vida diária. De acordo com Gonçalves e Vilarta (2004),

[...] para a OMS, a definição de qualidade vida leva em conta a subjetividade: interessa o conhecimento sobre as condições físicas, emocionais e sociais relacionadas aos aspectos temporais, culturais e sociais como são percebidas; e a objetividade: interessa a posição do indivíduo na vida e as relações estabelecidas na sociedade.

As informações dadas, com Estatuto do Idoso, a pessoa acima de 60 anos é considerada idosa, mas de acordo com a subjetividade humana, e derivado da percepção e internalização e vivência de cada um, como dizia Moreno, cada pessoa se desenvolve diferentemente no campo mental, afetivo e social. (Costa, 1998).

Sendo constatada que a população idosa é em grande parte feminina, isso vem ocorrendo entre outros fatores, devido a sua atitude em buscar informações, serviços de saúde, preocupação com seus hábitos alimentares e com a aparência, ou seja, se cuidando mais, elas sobrevivem mais, e são as mulheres que idosas ou

---

não, estão mais propensas a fazer trabalhos voluntários, participar de grupos e cursos, palestras.

O relacionamento social e familiar ou de suporte é o que realmente pode assegurar ao idoso a motivação para vivenciar as conquistas de seus direitos, o relacionamento pode assegurar que o idoso viva essa fase com qualidade de vida mesmo na presença dos comprometimentos naturais da idade, visto que podem se sentir vivos, úteis, ter uma percepção mais positiva da real situação, quando o idoso se engaja em algum curso, ou num projeto, é como se voltasse a ser útil e produtivo,.....(Oliveira,2009).

O processo de envelhecimento ocorre em um contexto de desigualdades sociais, econômicas, precário acesso aos serviços de saúde, isenção de uma política governamental de qualidade. Encontram-se importantes obrigações como estimular a criação de locais de atendimento aos idosos, centros de convivência, casas-lares, oficinas de trabalho, atendimentos domiciliares, apoiar a criação de Universidades Abertas para a Terceira Idade (UnATI's) e impedir a discriminação do idoso e sua participação no mercado de trabalho.

A conscientização quanto a necessidade de promover qualidade de vida do idoso tem despertado na mídia a responsabilidade de participar e tentar influenciar a sociedade, no sentido de divulgar novas tecnologias para tratamentos, disseminar a ideia de que para se viver mais, deve viver melhor, com interação social, atividade física e objetivos na vida, mesmo que o dinheiro e a saúde sejam escassos.

Envelhecer com qualidade de vida é um desafio cercado de muitas dificuldades. O envelhecimento da população influencia o consumo, a transferência de capital e propriedades, impostos, pensões, o mercado de trabalho, a saúde e assistência médica, a composição e organização da família. É um processo normal, inevitável, irreversível e não uma doença, com isso não deve ser tratado apenas com soluções médicas, mas também por intervenções sociais, econômicas e ambientais.

[...] Dados da literatura propõem que o apoio e a rede de relações sociais na velhice, quer sejam com o cônjuge, com os familiares e/ou principalmente com amigos da mesma geração, favorecem o bem-estar psicológico e social dos idosos.

No campo do tratamento e da reabilitação é comum, poder oferecer alternativas de ajuda aos familiares de idosos acometidos de doenças que causam incapacidade física e cognitiva, de informação e de autoajuda (Neri, 2004).

A qualidade de Vida significa como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano, envolve saúde, educação, transporte, moradia, trabalho, atividade física e participação nas decisões que lhe dizem respeito e determinam como vive uma população. Em situações variadas, como escolaridade, atendimento digno, conforto, alimentação adequada e até posses materiais, bem como, a própria cidadanização, que inclui além de tudo, o acompanhamento da administração de bens estatais, privados e públicos, como escolas, produtos de consumo pessoal, pavimentação e conservação de ruas e locais coletivos para o lazer, ou seja o exercício democrático da cobrança da transparência das medidas e procedimentos dos governantes e dirigentes. (Gonçalves & Vilarta 2004).

Para a OMS citado por Silva e Marchi (1997), ter saúde é um estado que inclui funcionamento do corpo, capacidade de vivenciar sensações de bem-estar psicológico e social, demonstrando dessa forma, ter qualidade de vida em suas relações.

### 3.1 A RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIOS FÍSICOS E SAÚDE MENTAL E NA PROMOÇÃO DE UMA VIDA MAIS ATIVA É PREVENTIVA

A prática de exercícios físicos é essencial para prevenir e reduzir os riscos de muitas doenças, ou seja, uma saúde mental e física em equilíbrio.

Com isso melhorar o condicionamento físico, melhora a capacidade cognitiva diminui os níveis de ansiedade e estresse, contribuindo para melhora das funções cognitivas e de socialização de pacientes que apresentam algum risco de saúde mental.

Segundo Hortencio (2016), ressaltar que quando um indivíduo é diagnosticado com um quadro clínico de depressão, tem-se a opção do tratamento ideal para este diagnóstico, sendo um deles a prática regular do exercício físico como contribuição para o processo de tratamento.

Podem também contribuir para a saúde mental, como a diminuição da pressão arterial, a redução dos níveis de triglicérides no sangue e a inibição da agregação plaquetária. Um dos fatores biológicos relacionados ao efeito da



---

endorfina, uma substância gerada pelo exercício e que pode reduzir a sensação de dor ou produzir um estado de bem-estar, isso sem contar a oportunidade de interação social com o convívio com outras pessoas.

Um Estudo publicado pelo *The American Journal of Psychiatry* (2019) mostrou que movimentar o corpo exerce um efeito protetor contra a depressão em indivíduos saudáveis, independentemente da idade da pessoa e da região geográfica em que vive. Portanto, o exercício é um método poderoso contra a depressão, mais importante ainda, promove todos os tipos de mudanças no cérebro, incluindo crescimento neural, inflamação reduzida e novos padrões de atividade que promovam sentimentos de calma e bem-estar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é caracterizada por um estado de bem-estar no qual uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio em que vive ao mesmo tempo em que administra suas próprias emoções.

Por isso, praticar alguma atividade física é essencial para quem quer cuidar da saúde mental, promovendo qualidade de vida e a sensação de bem-estar gerando benefícios evidentes tanto na esfera física como cognitiva.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física é considerada o quarto maior fator de risco de mortes no mundo. A prática regular de atividades físicas promove saúde e qualidade de vida e reduz as chances na velhice apresentar algumas condições crônicas, como por exemplo: Doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras, e a prática de atividade física devem ser bem orientados, para que se atua no organismo como mecanismo de tratamento e prevenção de doenças, com uma alimentação equilibrada, repouso diário adequado e controle do estresse, terão um desenvolvimento e uma manutenção de uma qualidade de vida melhor.

Onde a promoção de saúde e de atitudes mais assertivas das pessoas permitam prevenir a doença com enormes benefícios para a sua saúde, conseguindo melhorar a qualidade de vida e o bem-estar, que cada um de nós desenvolva um estilo de vida mais saudável, onde se coloque em primeiro lugar a saúde, acreditando que a aposta na prevenção da doença, a promoção da saúde e o bem-estar são de suma importância para uma vida saudável.

---

### **3.1.1 A fisioterapia e suas ações para favorecer o ambiente e funcionalidade do idoso.**

A atuação do Fisioterapeuta na população idosa é de suma importância, pois tratar o processo de envelhecimento, por meio de realização de exercícios físicos, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades e limitações e proporcionando maior independência nas atividades diárias, favorecendo a estes indivíduos a tornarem-se mais ativos e, mais independentes.

De acordo com a Política Nacional de Saúde do Idoso, o principal problema que pode afetar o idoso, como consequência da evolução de suas enfermidades e de seu estilo de vida, é a perda de sua capacidade funcional, isto é, a perda das habilidades físicas e mentais necessárias para a realização de suas atividades básicas e instrumentais da vida diária.

Com o passar dos tempos a pessoa idosa sofre uma perda fisiológica no seu organismo, na qual interfere em sua qualidade de vida, saúde e capacidade física e psicológica, e com isso é importante que os profissionais de saúde desenvolvam estratégias que venham conscientizar sobre a relevância de aderir a um estilo de vida saudável.

A fisioterapia permitir que o idoso mantenha uma boa qualidade de vida dentro das limitações que a patologia ou a idade lhe impõe. De tal modo que o idoso realize suas atividades cotidianas sem a ajuda de cuidadores e familiares, estimulando a realização de exercícios físicos para a parte motora e respiratória.

A capacidade funcional é definida como a habilidade de manter as atividades físicas e mentais necessárias ao idoso, o que significa poder viver sem ajuda para as atividades básicas e instrumentais da vida diária. Esse comprometimento tem implicações importantes para o idoso, sua família, a comunidade e o sistema de saúde, uma vez que a incapacidade ocasiona maior vulnerabilidade e dependência na velhice. (Sofiatti.2021).

E a participação do fisioterapeuta na atenção primária, desenvolva atividades com intuito de estimular hábitos saudáveis de vida, como a prática de atividades físicas, incentive uma alimentação saudável, proporcione orientações domiciliares e intervenha na organização do ambiente com objetivo de reduzir riscos de quedas,

---

visando a manutenção da funcionalidade do idoso, medidas de educação para a saúde, orientações posturais, análise ergonômica do ambiente onde vive o idoso, para melhoria de sua mobilidade e eliminação do risco de quedas.

Segundo o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO,2018) a fisioterapia é a ciência da área da saúde responsável por estudar, prevenir e tratar alterações cinéticas funcionais que ocorrem em órgãos e sistemas do corpo humano, com origem em diversas causas.

A atuação do fisioterapeuta na saúde do idoso possibilita trabalhar com grupos de idosos, realizando as atividades de orientação da postura corporal, exercícios de relaxamento, alongamento e auxílio ao retorno venoso, caminhadas e atividades físicas moderadas, orientação quanto ao posicionamento adequado do mobiliário do lar, banheiros e dispositivos auxiliares, desde a prevenção de patologias como doenças neurológicas (“derrame”, Doença de Parkinson, esclerose múltipla), doenças cardiopulmonares (“pressão alta”, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica), doenças psíquicas (Doença de Alzheimer e demências em geral), músculo esqueléticas (artrose, artrite, hérnia de disco, tendinites, bursites, fraturas), distúrbios do equilíbrio, quedas entre outras.

Podemos trabalhar com exercícios regulares na terceira idade como, por exemplo, a cinesioterapia (tem como objetivo manter a mobilidade, evitando incapacitações), a hidroterapia (recuperação da amplitude dos movimentos, aumento da flexibilidade, ampliação do nível de equilíbrio), e até exercícios mais simples que utiliza tarefas diárias como sentar e levantar , transferência de peso corporal e caminhar com mudanças de ritmo e direção que proporcionam múltiplos efeitos benéficos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico e resulta uma maior autonomia, mobilidade, redução de quedas e independência em idosos visando amenizar os efeitos negativos do processo de envelhecimento e permitindo assim a sua autonomia, que possam contribuir para as necessidades e disponibilidades de cada pessoa.

Assim, a fisioterapia Geriátrica e o exercício físico é um grande aliado de um envelhecimento saudável e devem fazer parte da rotina desses indivíduos proporciona ao paciente o envelhecimento com qualidade de vida, a melhora notável em sua capacidade de locomoção e equilíbrio, bem como a coordenação dessas

funções, o aumento da força muscular, das funções da memória, identidade e autonomia do idoso.

### 3.1.2 Cartilha direitos humanos das pessoas idosas

Sabendo da importância do **Estatuto do Idoso** (Lei Federal nº 10.741 de 1 de Outubro de 2003) é um estatuto no qual são estabelecidos os direitos dos idosos e são previstas punições a quem os violarem, dando aos idosos uma maior qualidade de vida, outro método é a cartilha do Idoso, tem por finalidade oferecer orientações sobre os seguintes direitos:

- I – Direito de envelhecer
- II – Liberdade, respeito e dignidade
- III – Alimentos
- IV – Saúde
- V – Educação, cultura, esporte e lazer
- VI – Exercício da atividade profissional e aposentar-se com dignidade
- VII – Moradia digna
- VIII – Transporte
- IX – Política de atendimento por ações governamentais e não governamentais
- X – Atendimento preferencial
- XI – Acesso à justiça.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Diante de análises, debates e pesquisa, tivemos a convicção da importância desses três aspectos da saúde mental, social e física para a manutenção da saúde e autonomia na terceira idade. Entretanto sabemos agora da relevância de mante-se ativo, no lazer, nas obrigações diárias, nas práticas de atividades físicas enfatizando a melhoria da mobilidade e da independência funcional, desempenhando suas atividades de prazer para a realização de interações sociais em seu dia-a-dia, onde: **Saúde mental:** ter uma qualidade de vida emocional, equilibrando emoções e sentimentos diante dos desafios, conflitos, está mentalmente saudável. Pois afetando seu lado emocional os idosos se tornam propício as doenças como:

---

Quadro de depressão, demência devido ficarem muito tempo na solidão, tristeza e mudanças de humor e no cognitivo como falhas de memória, perda da visão, da audição ligado as questões neurológicas.

Contudo, a colaboração de todos na saúde mental do idoso pode ser melhorada com programas de saúde acessível, uma moradia adequada, enfim proporcionando uma qualidade de vida no processo de envelhecimento mais saudável.

**Saúde social:** manter as relações saudáveis com a família, amigos, capaz de conviver com outras pessoas e estabelecer relações. Visto que a interação social, possa ser dizer ela interfere muito na parte emocional e cognitiva na vida desses indivíduos, o vínculo familiar constante com os filhos, netos, e amigos faz toda a diferença no processo de envelhecimento e no cuidado à saúde.

Além disso, a inclusão do idoso no mundo digital tem facilitado a interação social com as pessoas, amizades virtuais, acesso à informação e, portanto, o idoso se torna mais independente.

**Saúde física:** um bom condicionamento físico, livre de doenças, bem nutrido e ativo, com uma alimentação equilibrada e práticas de exercícios físicos.

Segundo a organização Mundial da saúde (OMS), publicada em 1946, a saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou de enfermidade”. Além disso, a saúde o acesso a cuidados de saúde é um direito fundamental do ser humano que deve ser assegurado.

Contudo, a comunicação com os familiares na vida social acontecer um equilíbrio emocional e na capacidade cognitiva do idoso, mantendo os vínculos, e com isso o idoso se sente acolhido pela família, protegido e respeitados em seus direitos, preservando sua dignidade.

Sobre respaldos de pesquisas e análises chegamos à conclusão que o estatuto do idoso ele ampliou muito os seus direitos e garantia do idoso, especialmente se eles estiverem em situação vulnerável, contribuindo para sua saúde física e mental e social.

Sobre a Fisioterapia na qualidade de vida do idoso e de suma importância com o objetivo na funcionalidade, na autonomia, na reabilitação e na recuperação da saúde do idoso, sendo a queda umas das causas mais graves, a fisioterapia

trabalha com esses pacientes na parte da acessibilidade, tentando prevenir as quedas, minimizando riscos.

Na terceira idade a busca pelo um Fisioterapeuta é importante, pois nessa fase exigir cuidados no equilíbrio, mobilidade, independência para as atividades diárias (subir e descer escadas, lavar louças, pentear os cabelos etc.).

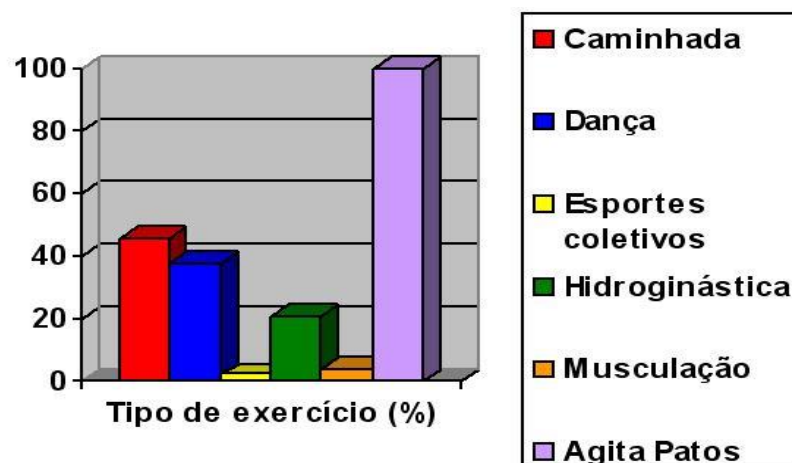
E trabalhando junto com a família, vão ter o cuidado de ensinar os movimentos a ser realizados em casa, pois é de suma importância que o idoso que tiver condições que faça algumas atividades em casa, para contribuir com a saúde mental, tornando ser ativo, mas também participando das questões sociais econômicas, culturais e civis.

Analizamos para se obter um envelhecimento saudável, alimentação adequada atividades físicas, sono de qualidade e o convívio social faz toda diferença no envelhecimento.

Todavia os exercícios físicos melhoram a coordenação motora, equilíbrio, força muscular, facilitando a fazer a atividades diárias do dia-a-dia.

Com isso, citamos um guia de atividades para melhorar a saúde do idoso como caminhadas, hidroginástica, Pilates, dança, alongamentos, loga, musculação, natação, trazendo grandes benefícios como controle de peso, redução de morte por doenças cardiovasculares, controle da pressão arterial, diabetes, colesterol, melhora de postura e equilíbrio, dentre outras, e de suma importância manter-se ativo na terceira idade, de acordo com o gráfico 1.

Gráfico 1 -



Fonte: <https://efdeportes.com/efd131/nivel-de-atividade-fisica-dos-idosos.htm>

Figura1 -



Fonte: <https://cte7.com.br/colageno/>

A hidroginástica na terceira idade é uma forma de manter idosos em atividade. Afinal, praticar exercícios faz parte de uma vida saudável. Aprender algo novo melhora a saúde do cérebro. Idosos vivem melhor quando mais ativos. O exercício também ajuda no aspecto social e tem influência no combate à depressão,

Figura 2 -



Fonte: <https://cetamdiagnostico.com.br/3-tipos-de-exercicios-indicados-para-idosos/>

Incluir a musculação na sua rotina de exercícios é muito importante para envelhecer com saúde e qualidade de vida. Quando praticada regularmente, a modalidade torna os músculos mais fortes e ágeis, contribuindo para que você se mantenha ativo e independente. A musculação na terceira idade também ajuda no controle de diversas doenças, como osteoporose, doenças cardíacas, diabetes e artrite.

Figura 3 -



Fonte: <https://g1.globo.com/mt/mato-grosso/noticia/idosas-de-82-anos-da-aulas-de-yoga-de-graca-em-centro-de-convivencia-em-cuiaba-e-esbanja-flexibilidade-e-saude.ghtml>

Envelhecer faz parte da vida. Mas esta jornada através dos anos pode ser melhor aproveitada quando nos sentimos bem e com energia para fazer o que mais gostamos. O yoga para idosos é uma excelente atividade para promover o envelhecimento saudável. Considerada uma atividade de baixo impacto e pequeno risco de lesão, este desporto conjuga vários exercícios físicos de resistência com outros de equilíbrio e flexibilidade, trazendo inúmeros benefícios físicos e mentais a quem o pratica.

## 5 CONCLUSÃO

O envelhecimento é um processo natural, onde as doenças e limitações não são consequências desse processo, mas sim o envelhecimento dos tecidos do organismo. Estas alterações podem ser aceleradas por fatores como uma má alimentação, tabaco, sedentarismo, exposição aos raios solares, solidão, uso excessivo de bebidas alcoólicas.

Portanto, gera inúmeras disfunções no idoso, alteração do tônus muscular, déficit equilíbrio, alteração postural, comprometimento da memória, déficit de mobilidade, fadiga, edemas, pressão alta e diabetes.

Contudo, o papel do fisioterapeuta e atua na prevenção, na parte educativa fala sobre a importância da atividade física, bem-estar social e mental, na parte da acessibilidade, devido ao risco de queda e fraturas, na parte de interação social se ele tem amigos, familiares, dando a eles uma qualidade de vida melhor para realizar suas atividades diárias.



Sendo que, o envelhecimento dependera do equilíbrio dos aspectos físicos, mental e social para a manutenção da autonomia durante a velhice, mantendo se sempre ativo, adotando um estilo de vida mais saudável como: Atividade física, vida sexual ativa, alimentação saudável, boa relação familiar, saúde preventiva, boa nutrição e controle do peso, recreação, evitar substâncias nocivas ao organismo, consultar um médico regularmente, manter uma vida social ativa.

Figura 4 -



Fonte: <https://reliza.com.br/piramide-dos-bons-habitos-construa-sua/>

Finalizando as análises desta pesquisa é podemos concluir que o estatuto do idoso foi desenvolvido para dá assistência ao idosos e garantir seus direitos, junto com a caderneta de saúde da pessoa idosa, foi fundamental para a identificação de pessoa idosas, para que os profissionais da saúde, planejar ações de prevenção e cuidados para um melhor acompanhamento do estado de saúde dessa população.

## REFERÊNCIAS

COELHO, Flávia Gomes de Melo. **Atividade Física e Saúde Mental do Idoso**. Minas Gerais: Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2014. Disponível: File:///C:/Users/Usuario/Downloads/josecazuzajunior,+Gerente+da+revista,+Editorial.pdf. Acesso em: 01 de abril. 2022.

MARTINS, Carina. **O que é a saúde física, mental e social?** Rio de Janeiro: Beecorp, 2021. Disponível: <https://beecorp.com.br/saude-fisica-mental-e-social/>. Acesso em: 01 de abril. 2022.

CERQUETANI, Samantha. **Ser ativo faz bem para a saúde física e mental do idoso**, aponta estudo... - Veja mais em <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/10/20/ser-ativo-faz-bem-para-a-saude-fisica-e-mental-do-idoso-aponta-estudo.htm?cmpid=copiaecola>. Natal: Vivabem, 2020. Disponível: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/10/20/ser-ativo-faz-bem-para-a-saude-fisica-e-mental-do-idoso-aponta-estudo.htm>. Acesso em: 01 de abril. 2022.

BACHA, Jéssica Maria Ribeiro. **Qual é a importância da fisioterapia na saúde do idoso?** São Paulo: Vigilantes da Memória, 2020. Disponível: [http://www.vigilantesdamemoria.com.br/noticias/qual-e-a-importancia-dafisioterapia-na-saude-do-idoso#:~:text=Fisioterapia%20na%20sa%C3%BAde%20do%20idoso%20%C3%A9%20uma%20especialidade%20que%20atua,%2C%20Doen%C3%A7a%20Pulmonar%20Obstrutiva%20Cr%C3%B4nica\)%2C](http://www.vigilantesdamemoria.com.br/noticias/qual-e-a-importancia-dafisioterapia-na-saude-do-idoso#:~:text=Fisioterapia%20na%20sa%C3%BAde%20do%20idoso%20%C3%A9%20uma%20especialidade%20que%20atua,%2C%20Doen%C3%A7a%20Pulmonar%20Obstrutiva%20Cr%C3%B4nica)%2C). Acesso em: 01 de abril. 2022.

SOUZA, Jose Matias. **A importância da atividade física para a saúde do idoso**. Rio de Janeiro: Interfisio, 2014. Disponível: <https://interfisio.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude-do-idoso/#:~:text=A%20pr%C3%A1tica%20frequente%20e%20sistem%C3%A1tica,muscular%2C%20a%20resist%C3%Aancia%20aer%C3%B3bia%2C%20equil%C3%ADbrio>. Acesso em: 01 de abril. 2022.

MAY, Cláudia. **A Importância das Relações Sócio Familiares na Promoção da Qualidade de Vida do Idoso**. Brasília: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – Faces Curso de Psicologia, 2009. Disponível: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/123456789/2899/2/20163105.pdf>. Acesso em: 01 de abril. 2022.

ANDRADE, Luiz Carlos. **Conheça os benefícios da hidroginástica na terceira idade**: a função da hidroginástica para a terceira idade. A função da hidroginástica para a terceira idade. 2021. Disponível em: <https://www.4fit.com.br/hidroginastica-na-terceira-idade-tem-muitos-beneficios-conheca/>. Acesso em: 05 jun. 2022.

## COPYRIGHT

Direitos autorais: Os autores são os únicos responsáveis pelo material incluído no artigo.

Submetido em: 28/06/2022  
Aprovado em: 07/07/2022