

PROJETO- A SAÚDE MENTAL DO IDOSO E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO

¹Diego Rebolho Soares; ¹Renata da Silva Júlio;

²Rittha Ygnez Canedo Petersen da Costa.

¹*Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

²*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

RESUMO

O presente estudo busca elucidar a importância da atividade física na vida da pessoa idosa, principalmente, suas contribuições para com a saúde mental dos mesmos, em muitos casos acometidos pela depressão. A metodologia utilizada para a realização deste estudo será uma revisão bibliográfica, de artigos científicos, que discutem o tema abordado. Ressaltamos a importância do profissional de Educação Física para o desenvolvimento destas atividades físicas, pois cada idoso apresentará uma característica, limitações físicas e mentais. Elaboramos como questão de investigação para este trabalho: De que modo a atividade física auxilia na manutenção da saúde mental da pessoa idosa? Essa pesquisa tem como objetivo geral: estudar os efeitos da atividade física na saúde mental dos idosos. Objetivos específicos: entender quem é o idoso; analisar as legislações que garantem o direito da pessoa idosa; estudar artigos relacionados ao tema e apresentar suas ideias neste estudo. Baseamos em autores como Mendes et al (2005) e Benedetti et. al., (2007), Mittelmam (2010), além de dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Palavras-Chave: Atividade Motora. Benefício. Saúde. Idoso.