

IMPACTO DA ANSIEDADE E DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

IMPACT OF ANXIETY ON FUNCTIONAL CAPACITY IN ELDERLY WOMEN WHO PRACTICE PHYSICAL EXERCISE

IMPACTO DE LA ANSIEDAD EN LA CAPACIDAD FUNCIONAL DE MUJERES MAYORES QUE PRACTICAN EJERCICIO FÍSICO

Maria Eduarda Leal da Silva¹, Carolina Faria de Oliveira², Thiago da Silva Nobre³, Ludymilla Vicente Barbosa⁴, Rafael Braga Pereira Braz⁵, Viviane Lovatto⁶

DOI: 10.54899/dcs.v22i85.3812

Recibido: 17/11/2025 | Aceptado: 18/11/2025 | Publicación en línea: 02/12/2025.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional está associado ao aumento de alterações físicas, emocionais e sociais, incluindo maior prevalência de ansiedade e redução da capacidade funcional. A prática regular de exercícios físicos é reconhecida como estratégia importante para a promoção do envelhecimento ativo, influenciando positivamente o bem-estar psicológico e o desempenho funcional de idosas. **Objetivo:** Analisar os níveis de ansiedade e a capacidade funcional de idosas praticantes de exercício físico, comparando-os com os de idosas sedentárias. **Materiais e métodos:** Estudo transversal, quantitativo e descritivo, realizado com 48 idosas, divididas em grupo ativo (n=24) e grupo sedentário (n=24). Foram utilizados o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Teste de Sentar e Levantar em 30 segundos (TSL30). Os dados foram analisados por estatística descritiva e inferencial, com o teste t de Student e correlação de Spearman ($p < 0,05$). **Resultados:** Idosas ativas apresentaram menores níveis de ansiedade ($15,5 \pm 13,13$) em comparação às sedentárias ($21,83 \pm 9,7$). No TSL30, o grupo ativo obteve maior desempenho funcional ($10,5 \pm 2,81$ repetições) em relação ao sedentário ($8,87 \pm 2,70$). Observou-se correlação negativa fraca entre ansiedade e capacidade funcional ($\rho = -0,341$; $p = 0,01$), indicando que menores níveis de ansiedade se associam a melhor desempenho funcional. **Conclusão:** A prática regular de exercícios físicos mostrou-se associada a menores níveis de ansiedade e melhor capacidade funcional em idosas. Os resultados reforçam a importância da

¹ Graduanda em Fisioterapia, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Santa Helena de Goiás, Brasil.

E-mail: maria.eduleal8@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1725-0506>

² Especialização em Fisioterapia Cardiopulmonar e Terapia Intensiva, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil. E-mail: carolinafariaoliveira@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-3069-8191>

³ Mestre em Ciências Aplicadas à Saúde, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil.

E-mail: fisionobre@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-3899-0681>

⁴ Mestra em Movimento Humano e Reabilitação, Instituto de Ensino Superior de Rio Verde (IESRIVER), Rio Verde, Goiás, Brasil. E-mail: ludymilla@unirv.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-0857-4729>

⁵ Mestrando em Reabilitação e Movimento Humano, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil. E-mail: rafaelbraga@unirv.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-2987-6083>

⁶ Doutora em Ciências e Tecnologia em Saúde, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil. E-mail: vivianelovatto@unirv.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7308-145X>

fisioterapia na promoção do envelhecimento saudável, por meio de intervenções que integram movimento, autonomia e saúde mental.

Palavras-chave: Atividade Física. Dependência Funcional. Geriatria. População Idosa. Transtorno de Ansiedade Generalizada.

ABSTRACT

Introduction: Population aging is associated with increased physical, emotional, and social changes, including a higher prevalence of anxiety and reduced functional capacity. Regular physical exercise is recognized as an important strategy for promoting active aging, positively influencing the psychological well-being and functional performance of older women. Objective: To analyze the anxiety levels and functional capacity of older women who practice physical exercise, comparing them with those of sedentary older women. Materials and methods: A cross-sectional, quantitative, and descriptive study was conducted with 48 older women, divided into an active group (n=24) and a sedentary group (n=24). The Beck Anxiety Inventory (BAI) and the 30-second Sit-to-Stand Test (30-second Sit-to-Stand Test) were used. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics, with Student's t-test and Spearman correlation ($p < 0.05$). Results: Active elderly women presented lower levels of anxiety (15.5 ± 13.13) compared to sedentary women (21.83 ± 9.7). In the TSL30, the active group obtained greater functional performance (10.5 ± 2.81 repetitions) compared to the sedentary group (8.87 ± 2.70). A weak negative correlation was observed between anxiety and functional capacity ($\rho = -0.341$; $p = 0.01$), indicating that lower levels of anxiety are associated with better functional performance. Conclusion: Regular physical exercise was associated with lower levels of anxiety and better functional capacity in elderly women. The results reinforce the relevance of physiotherapy in promoting healthy aging, through interventions that integrate movement, autonomy, and mental health.

Keywords: Physical Activity. Functional Dependence. Geriatrics. Elderly Population. Generalized Anxiety Disorder.

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento de la población se asocia con un aumento de los cambios físicos, emocionales y sociales, incluyendo una mayor prevalencia de ansiedad y una menor capacidad funcional. El ejercicio físico regular se reconoce como una estrategia importante para promover un envejecimiento activo, influyendo positivamente en el bienestar psicológico y el desempeño funcional de las mujeres mayores. Objetivo: Analizar los niveles de ansiedad y la capacidad funcional de mujeres mayores que practican ejercicio físico, comparándolos con los de mujeres mayores sedentarias. Materiales y métodos: Se realizó un estudio transversal, cuantitativo y descriptivo con 48 mujeres mayores, divididas en un grupo activo (n=24) y un grupo sedentario (n=24). Se utilizaron el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la prueba de levantarse y sentarse en 30 segundos (30-second Sit-to-Stand Test). Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva e inferencial, con la prueba t de Student y la correlación de Spearman ($p < 0,05$). Resultados: Las mujeres mayores activas presentaron niveles de ansiedad más bajos ($15,5 \pm 13,13$) en comparación con las mujeres sedentarias ($21,83 \pm 9,7$). En la prueba TSL30, el grupo activo obtuvo un mayor rendimiento funcional ($10,5 \pm 2,81$ repeticiones) en comparación con el grupo sedentario ($8,87 \pm 2,70$). Se observó una correlación negativa débil entre la ansiedad y la

capacidade funcional ($p = -0,341$; $p = 0,01$), lo que indica que niveles más bajos de ansiedad se asocian con un mejor rendimiento funcional. Conclusión: El ejercicio físico regular se asoció con niveles más bajos de ansiedad y una mayor capacidad funcional en mujeres mayores. Los resultados refuerzan el valor de la fisioterapia para promover un envejecimiento saludable mediante intervenciones que integran el movimiento, la autonomía y la salud mental.

Palabras clave: Actividad Física. Dependencia Funcional. Geriatria. Población Mayor. Trastorno de Ansiedad Generalizada.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno global que acarreta importantes impactos sobre os sistemas de saúde. No Brasil, segundo IBGE (2024) estima-se que mais de 32 milhões de pessoas tenham 60 anos ou mais, representando cerca de 15,6% da população, em sua maioria composta por mulheres, fato atribuído à maior expectativa de vida feminina. Essa fase da vida é marcada por transformações fisiológicas, emocionais e sociais, que podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida dos idosos (Caldas, 2002, p. 51-71).

Entre as alterações biológicas mais evidentes estão as que afetam o sistema musculoesquelético, como sarcopenia, a redução da densidade óssea e a maior rigidez articular, estes fatores aumentam o risco de quedas e reduzem a funcionalidade (Villa-Forte, 2023). Paralelamente às mudanças físicas, o envelhecimento também está associado a desafios psicossociais, como o aumento da prevalência de transtornos ansiosos. O Brasil ocupa posição de destaque no cenário mundial, sendo o país com o maior número de casos de ansiedade, atingindo cerca de 18 milhões de pessoas (Machado, 2024).

A ansiedade em idosos é frequentemente subdiagnosticada, pois seus sintomas podem ser confundidos com manifestações de outras doenças crônicas ou efeitos adversos de medicamentos (Sternieri et al., 2022). Quando presente, compromete o bem-estar, está relacionada ao aumento do risco de depressão e pode prejudicar a capacidade funcional, elemento central para a autonomia e independência dessa população (Costa et al., 2020). A capacidade funcional refere-se à habilidade de realizar atividades básicas e instrumentais da vida diária, sendo considerada atualmente um indicador de saúde mais importante do que a simples ausência de doenças (Pinto et al., 2016).

Nesse contexto, o exercício físico surge como uma estratégia não farmacológica de grande relevância para a promoção da saúde na terceira idade. Sua prática regular contribui para o fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, redução do risco de quedas, além de estar associada à diminuição dos sintomas de ansiedade e ao aumento do bem-estar psicológico (Mesquita; Mesquita, 2021; Bezner, 2016).

A Organização Mundial da Saúde recomenda ao menos 150 minutos semanais de atividade física moderada para adultos e idosos, visando benefícios funcionais e emocionais. Diante disso, torna-se relevante investigar a relação entre a prática de exercícios físicos, os níveis de ansiedade e a capacidade funcional em mulheres idosas. Essa compreensão é fundamental para fundamentar intervenções fisioterapêuticas e estratégias de promoção da saúde voltadas ao envelhecimento ativo, capazes de preservar a autonomia e a qualidade de vida dessa população (Brasil, 2021).

Neste contexto, surge o seguinte problema de pesquisa: qual é a influência da prática do exercício físico sobre os níveis de ansiedade e a capacidade funcional em mulheres idosas? Assim, este estudo tem como objetivo analisar os níveis de ansiedade e a capacidade funcional de idosas praticantes de exercício físico, comparando-os com os de idosas sedentárias.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como transversal com abordagem quantitativa e carácter descritiva. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Rio Verde, sob parecer nº 7.780.280 atendendo às diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Foram incluídas mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, que apresentassem condições físicas e cognitivas adequadas para compreender e responder aos questionários aplicados, bem como capacidade para realizar os testes funcionais propostos sem auxílio de terceiros. Foram considerados critérios adicionais de inclusão: ausência de deformidades esqueléticas ou limitações motoras que interferissem na execução dos testes, não ter realizado cirurgia ortopédica em membros inferiores nos últimos seis meses e não fazer uso contínuo de medicamentos que afetem significativamente o equilíbrio ou a força muscular, como sedativos ou relaxantes musculares.

Para o grupo ativo, a inclusão requeria prática regular de exercício físico, definida como,

no mínimo, três vezes por semana durante pelo menos três meses consecutivos. Já o grupo sedentário incluiu participantes sem prática regular de exercícios físicos no mesmo período.

Foram excluídas idosas com comprometimento cognitivo severo, mobilidade restrita que impedisse a execução dos testes, condições clínicas graves não controladas, doenças ortopédicas agudas ou presença de dor intensa durante os testes.

O recrutamento ocorreu por meio de abordagem individual. As idosas ativas foram selecionadas na Academia Escola da Universidade de Rio Verde (UniRV) e no Estágio de fisioterapia em Saúde Pública, enquanto o grupo sedentário foi formado por mulheres do convívio social da pesquisadora, respeitando os princípios éticos.

A coleta de dados foi realizada individualmente em sala reservada, garantindo privacidade e conforto às participantes. Foram aplicados dois instrumentos: o Teste de Sentar e Levantar em 30 segundos, desenvolvido por Jones, Rikli e Beam, utilizado para avaliar a capacidade funcional e a resistência muscular de membros inferiores; e o Inventário de Ansiedade de Beck, validado para a população brasileira, destinado a mensurar a gravidade dos sintomas de ansiedade em adultos (Avaliação Geriátrica, 2023; Nascimento et al., 2023).

No teste funcional, sentar e levantar de 30s a participante deveria realizar o maior número possível de vezes de levantar e sentar durante os 30 segundos, mantendo os braços cruzados sobre o tórax e utilizando apenas os membros inferiores. Os resultados obtidos foram comparados com valores de referência específicos para a faixa etária das idosas, previamente estabelecidos na literatura (Avaliação Geriátrica, 2023). Já o Inventário de Ansiedade de Beck, composto por 21 itens, foi aplicado oralmente pela pesquisadora, sendo cada sintoma pontuado de 0 a 3, com escore final classificado em ansiedade mínima (0–10), leve (11–19), moderada (20–30) e grave (31–63) (Nascimento et al., 2023).

Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e submetidos à análise estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado o software SPSS versão 25.0, com aplicação de testes como o teste t de Student para comparação entre os grupos ativa e sedentária, e o teste de correlação de Spearman, para análise das relações entre nível de ansiedade e desempenho funcional.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 48 mulheres idosas, divididas em dois grupos: o Grupo Ativo (GA, n =24), formado por idosas que praticavam regularmente exercícios físicos, pelo menos três

vezes por semana, há no mínimo três meses consecutivos; e o Grupo Sedentário (GS, n =24), constituído por idosas que não realizavam atividade física regular.

Na tabela 1 são apresentados os dados descritores dos grupos. Observa-se que a média de idade é similar entre os grupos (GA: 72,54 ± 6,41 anos; GS: 72,50 ± 8,23 anos). O GA apresentou uma média de peso ligeiramente superior (70 ± 10,95 kg) em comparação com o GS (63,5 ± 12,78 kg), assim como a altura média (GA: 1,57 ± 0,09 m; GS: 1,54 ± 0,08 m). O Índice de Massa Corporal (IMC) médio também foi discretamente maior no GA (28,51 ± 4,37 kg/m²) em relação ao grupo GS (26,65 ± 5,84 kg/m²), demonstrando que não houve diferenças estatísticas entre os grupos.

Tabela 1 - São apresentadas características descritivas da amostra.

VARIÁVEIS	GS (n=24)		GA (n=24)		P valor
	Mín-Máx	Média±DP	Mín-Máx	Média±DP	
Idade, anos	63 – 95	72,50±8,23	60 – 82	72,54±6,41	0,98
Peso, kg	40 – 86	63,5±12,78	48 – 96	70±10,95	0,05
Altura, m	1,38 - 1,65	1,54±08	1,30 - 1,67	1,57±09	0,29
IMC, kg/m ²	18,49 - 37,06	26,65±5,84	22,58 - 38,86	28,51±4,37	0,21

Legenda: min: mínimo, máx: máximo, DP: desvio padrão, kg, quilograma, m: metros, IMC: índice de massa corporal, kg m²: quilogramas por metro quadrado.

Fonte: Autoria própria

Os resultados obtidos no teste de sentar e levantar de 30 segundos (TSL30) e no inventário de ansiedade de (Beck) são mostrados na tabela 2. O GA apresentou média de 15,5 ± 13,13 pontos BECK, enquanto o GS obteve 21,83 ± 9,7 pontos, indicando maior prevalência de sintomas ansiosos entre as sedentárias. Já no teste TSL30, o GA apresentou média de 10,5 ± 2,81 repetições, superior ao GS que mostrou 8,87 ± 2,70 repetições (p=0,04).

Tabela 2 - São apresentadas características descritivas da amostra

Variáveis	GS (n=24)		GA (n=24)		P valor
	Mín-Máx	Média±DP	Mín-Máx	Média±DP	
BACK	4 - 12	21,83 – 9,76	00 – 56	15,50 – 13,13	0,06
TSL30	4 - 12	8,87 – 2,70	3 – 14	10,50 – 2,81	0,04*
IMC, kg/m ²	18,49 - 37,06	26,65±5,84	22,58 - 38,86	28,51±4,37	0,21

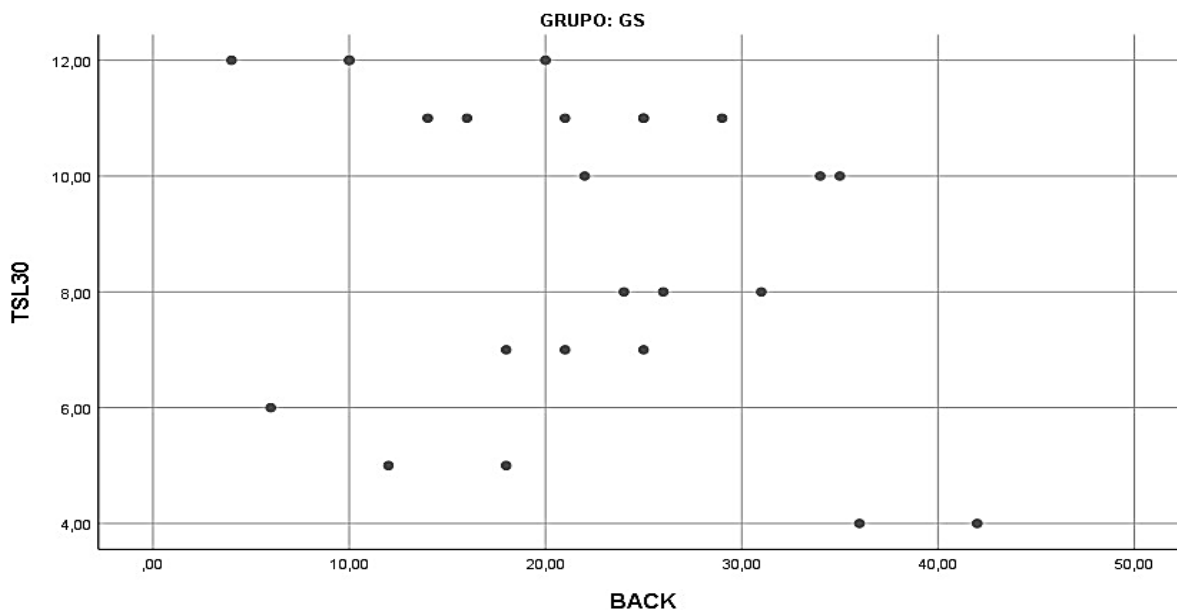
Legenda: min: mínimo, máx: máximo, DP: desvio padrão, BACK: inventário de ansiedade, TSL30: teste de sentar e levantar de 30 segundos, *teste t de student, p valor < 0,05 significância.

Fonte: Autoria própria

A correlação entre os níveis de ansiedade (BACK) e o desempenho no teste de Sentar e Levantar (TSL30) nos grupos, sedentária e ativa, são mostrados nos gráficos 1 e 2, respectivamente. Foi observada uma correlação negativa fraca no GA ($\rho = -0,341$; $p = 0,01$) entre

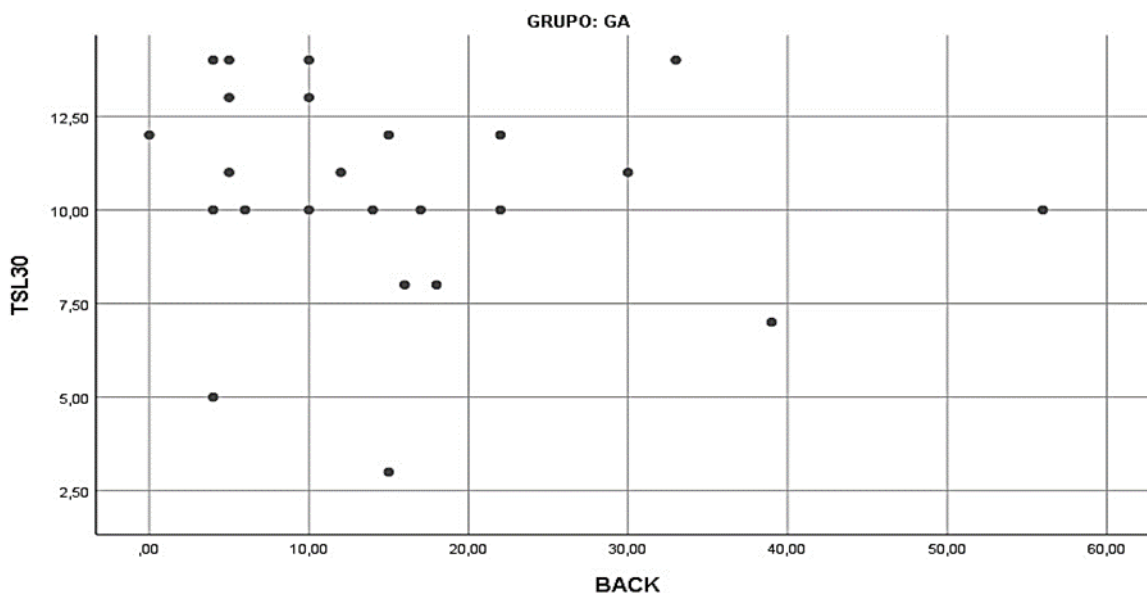
os níveis de ansiedade e desempenho funcional das idosas com menores níveis de ansiedade tende a apresentar um maior número de repetições no teste TSL30, sugerindo uma possível associação inversa entre ansiedade e capacidade funcional.

Gráfico 1 - Correlação entre ansiedade e TSL30 das idosas sedentárias.



Fonte: Autoria própria.

Gráfico 2 - Correlações de ansiedade e TSL30 das idosas Ativas.



Fonte: Autoria própria.

DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram que as idosas ativas apresentaram menores níveis de ansiedade e melhor desempenho no teste de Sentar e Levantar (TSL30) quando comparadas às sedentárias. Esses achados reforçam evidências da literatura que indicam a atividade física regular como fator de proteção para a saúde mental e para a manutenção da capacidade funcional na velhice, favorecendo a regulação do humor, a qualidade do sono e a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, como serotonina e endorfina (Gothe et al., 2020).

Entretanto, a prática de exercícios não é o único elemento que influencia a saúde psicológica e funcional das idosas. Aspectos como adesão ao tratamento farmacológico, sono adequado, alimentação equilibrada, suporte social e apoio familiar também desempenham papéis fundamentais nesse processo. Dessa forma, compreende-se que a atividade física integra um conjunto multifatorial de estratégias essenciais para promover um envelhecimento saudável e prevenir declínios físicos e emocionais (Frost et al., 2019).

A autonegligência é outro aspecto abordado tanto na literatura científica quanto na prática em saúde. Um estudo conduzido com idosos em cinco clínicas gerais do Reino Unido demonstrou que indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade tendem a interpretar seus sintomas como algo natural do envelhecimento, associando-os a limitações funcionais e problemas de saúde típicos da idade. Além disso, observou-se que esses idosos apresentaram resistência em procurar os serviços de saúde, o que acaba dificultando o diagnóstico e o tratamento adequados dessa condição (Data et al., 2021).

Diversos fatores podem contribuir para os quadros graves de ansiedade entre os idosos. Entre eles, destacam-se o aumento da carga de doenças e hospitalizações, a redução da atividade laboral, o consumo de substâncias como álcool e tabaco, o crescimento dos conflitos familiares, a exposição a eventos adversos, além do diagnóstico tardio e do acompanhamento terapêutico insuficiente dessa condição (Canuto et al., 2017).

Sob a perspectiva de gênero, a literatura identificou que a ansiedade geriátrica é mais prevalente e intensa entre as mulheres em comparação aos homens. Um estudo multicêntrico conduzido na Alemanha, Itália, Inglaterra, Espanha e Israel, que demonstrou níveis significativamente mais elevados de ansiedade no público feminino, o qual se mostrou até três vezes mais propenso ao desenvolvimento de quaisquer transtornos ansiosos (Kimberly et al. 2020)

De maneira geral, a literatura evidencia uma maior prevalência de queixas relacionadas à saúde e de transtornos psicoemocionais entre as mulheres. Essa diferença entre os gêneros pode ser explicada por fatores historicamente associados ao sexo feminino, como o acesso limitado à educação, as menores oportunidades de inserção no mercado de trabalho formal, os níveis mais baixos de renda, a maior pressão social e a sobrecarga com responsabilidades domésticas, condições que, em conjunto, reduzem a proteção, a segurança e o bem-estar na velhice. Edlund et al. (2018) destacam que mulheres apresentam maior comprometimento funcional quando acometidas por transtornos mentais, reforçando que questões sociais e emocionais interferem diretamente na qualidade de vida dessa população.

Em conformidade com os dados apresentados, é importante destacar que o processo de envelhecimento, juntamente com as alterações fisiológicas e patológicas acumuladas ao longo da vida, pode resultar em maior dependência, comprometimento funcional e declínio das capacidades funcionais, cognitivas e psicológicas. Esses fatores, por sua vez, exercem influência direta sobre o surgimento de transtornos mentais comuns (Grassi et al., 2020; Possato; Rabelo, 2017).

Dessa forma, os resultados deste estudo confirmaram a associação entre os níveis de ansiedade autorreferidos e o grau de incapacidade funcional entre os idosos, evidenciando que a forma mais grave de ansiedade está relacionada a maiores níveis de incapacidade. Esses achados estão em alinhamento com um estudo realizado em um município de pequeno porte do interior do estado da Bahia, o qual demonstrou que idosos com transtornos de ansiedade ou depressão apresentavam maior prevalência de comprometimento nas atividades de vida diária, maior vulnerabilidade clínico-funcional, menor participação social e maior incidência de processos de incapacidade (Dong; Freedman; Mendes, 2021).

A ocorrência de prejuízos funcionais ou quadros de incapacidade é frequentemente relatada em estudos sobre ansiedade em idosos, sendo considerada tanto uma manifestação quanto uma consequência dos comprometimentos associados ao transtorno. Pesquisadores destacam que as alterações nos quadros ansiosos contribuem para a redução da participação social, comprometimento da autonomia e aumento das limitações nas atividades de vida diária, fatores que prejudicam significativamente a vida cotidiana dos idosos. Com tudo, os sintomas da ansiedade podem interagir com condições pré-existentes, intensificando os déficits cognitivos e funcionais já presentes devido ao envelhecimento, tornando-os progressivamente mais graves e incapacitantes (Silva; Andrade; Nogueira, 2021).

No momento em que, a capacidade funcional foi observada no grupo ativo também está de acordo com os achados de que destacam o teste de sentar e levantar (TSL30) como indicador de força e independência funcional em idosos. A preservação da força muscular é fundamental para evitar quedas, promover mobilidade e garantir autonomia, elementos diretamente relacionados à qualidade de vida. Dessa forma, os resultados reforçam que o exercício físico atua de maneira integrada na saúde global do idoso, os programas regulares de exercícios incluem treinamento aeróbico, resistido e intervalado promovem ganhos físicos e psicológicos importantes, que observaram melhora significativa da força, agilidade, interação social e redução do quadro de ansiedade após intervenção de treinamento supervisionados em idosos (Jones; Rikli; Beam, 1999).

Observa-se que a coleta de dados enfrentou restrições logísticas significativas relacionadas ao horário de chegada e saída das participantes do grupo ativo. Muitas vezes, as idosas não podiam aguardar devido a compromissos pessoais e, mesmo quando concordavam em participar, sentiam-se pressionadas a encerrar rapidamente a participação para atender outras demandas do dia a dia. Essa situação limitou o tempo disponível para a coleta completa dos dados e constitui uma limitação relevante do estudo

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que a prática regular de exercícios físicos está associada a menores níveis de ansiedade e melhor capacidade funcional em mulheres idosas. As participantes fisicamente ativas apresentaram desempenho superior, mesmo que discreto, no teste de Sentar e Levantar 30 segundos (TSL30) e relataram menos sintomas ansiosos, o que reforça a importância do movimento como caminho para um envelhecer mais saudável.

Esses achados destacam o papel essencial da fisioterapia como promotora de saúde e não apenas como área de reabilitação. Ao trabalhar com exercícios orientados, monitorar a evolução funcional e acolher as necessidades emocionais das participantes, o fisioterapeuta contribui diretamente para a autonomia, a confiança e o bem-estar das idosas. A atuação fisioterapêutica vai além do fortalecimento muscular: ela cria oportunidades de convivência, incentiva a autoestima e favorece a percepção de pertencimento, elementos fundamentais para a saúde mental na velhice.

A ansiedade, quando não reconhecida ou tratada, pode comprometer significativamente a

qualidade de vida, limitar atividades simples do cotidiano e reduzir a participação social. Nesse sentido, a fisioterapia se apresenta como uma ferramenta acessível e acolhedora, capaz de identificar sinais precoces de sofrimento emocional e, sobretudo, oferecer estratégias seguras para o enfrentamento desses sintomas por meio de programas de exercícios individualizados e adaptados às necessidades de cada idosa.

Portanto, conclui-se que estimular a prática de exercícios físicos, especialmente quando conduzida por fisioterapeutas, representa uma intervenção eficaz e humanizada para promover funcionalidade, autonomia e saúde mental. Investir em programas que integrem movimento, cuidado e acolhimento significa oferecer às mulheres idosas uma oportunidade real de envelhecer com mais qualidade de vida, independência e dignidade.

REFERÊNCIAS

AVALIAÇÃO GERIÁTRICA. **Teste de Sentar e Levantar (30 segundos)**. Avaliação Geriátrica, 2023. Disponível em: <https://avaliacaogeriatica.com/quedas/sentalevanta30/>. Acesso em: 2 maio 2025.

BEZNER, J. R. **Exercise therapy: in pursuit of function**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/>. Acesso em: 2 maio 2025.

CALDAS, C. P. O idoso em processo de demência: o impacto na família. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (org.). **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p. 51–71.

CANUTO, A. et al. **Transtornos de ansiedade na velhice: comorbidades psiquiátricas, qualidade de vida e prevalência de acordo com idade, gênero e país**. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, v. 26, n. 2, p. 174–185, 2017. DOI: 10.1016/j.jagp.2017.08.015.

COSTA, A. F. et al. **Capacidade funcional e qualidade de vida de pessoas idosas internadas no serviço de emergência**. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, p. e03614, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/d8SwF9NqKMhWx3MJggvJJFL/>. Acesso em: 2 maio 2025.

DATA, C. V. D. V. et al. **Ansiedade na depressão tardia: determinantes do curso da ansiedade e remissão completa**. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, v. 29, n. 4, p. 336–347, 2021. DOI: 10.1016/j.jagp.2020.12.023.

DONG, L.; FREEDMAN, V. A.; MENDES, L. C. F. **A associação de sintomas comórbidos de depressão e ansiedade com o início da incapacidade em adultos mais velhos**. *Psychosomatic Medicine*, v. 82, n. 2, p. 158–164, 2021. DOI: 10.1097/PSY.0000000000000763. Acesso em: 10 ago. 2025.

EDLUND, M. J. et al. **Quais transtornos mentais estão associados ao maior comprometimento do funcionamento?** *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v. 53, n. 11, p. 1265–1276, 2018. DOI: 10.1007/s00127-018-1554-6. Acesso em: 17 set. 2025.

FROST, R. et al. **Apoio a idosos frágeis com depressão e ansiedade: estudo qualitativo.** *Aging & Mental Health*, v. 24, n. 12, p. 1977–1984, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1647132>. Acesso em: 12 ago. 2025.

GOTHE, N. P. et al. **Physical activity, sleep and quality of life in older adults: influence of physical, mental and social well-being.** *Behavioral Sleep Medicine*, v. 18, n. 6, p. 797–808, 2020. DOI: 10.1080/15402002.2019.1690493. Acesso em: 15 ago. 2025.

GRASSI, L. et al. **Qualidade de vida, nível de funcionamento e sua relação com transtornos mentais e físicos em idosos: resultados do estudo MentDis_ICF65+.** *Health and Quality of Life Outcomes*, v. 18, p. 61, 2020. DOI: 10.1186/s12955-020-01310-6. Acesso em: 20 set. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Expectativa de vida no Brasil em 2023 chega a 76,4 anos.** Brasília: IBGE, 2024. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.br/geral/noticia/2024-08/expectativa-de-vida-no-brasil-em-2023-chega-a-764-anos-diz-ibge>. Acesso em: 28 ago. 2025.

JONES, C. J.; RIKLI, R. E.; BEAM, W. C. **Um teste de 30 segundos de sentar e levantar como medida da força da parte inferior do corpo em idosos residentes na comunidade.** *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 70, n. 2, p. 113–119, 1999.

KIMBERLY, D. et al. **Rastreamento de ansiedade em mulheres adolescentes e adultas: uma recomendação da Women's Preventive Services Initiative.** *Clinical Guideline*, v. 173, n. 1, p. 45–58, 2020. DOI: 10.7326/M20-0580. Acesso em: 3 set. 2025.

MACHADO, E. P. **Levantamento da ONU revela que Brasil lidera casos de ansiedade no mundo.** Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2024. Disponível em: <https://tede2.pucgoias.edu.br/>. Acesso em: 2 ago. 2025.

MESQUITA, R. M.; MESQUITA, M. E. **Exercício físico e depressão: aspectos teóricos e terapêuticos.** Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2021.

NASCIMENTO, R. L. F. et al. **Psychometric properties and cross-cultural invariance of the Beck Depression Inventory-II and Beck Anxiety Inventory among a representative sample of Spanish, Portuguese, and Brazilian undergraduate students.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 11, p. 6009, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20116009. Acesso em: 29 ago. 2025.

PINTO, A. H. et al. **Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, n. 11, p. 3545–3555, 2016.

POSSATO, J. M.; RABELO, D. F. **Condições de saúde psicológica, capacidade funcional e suporte social de idosos.** *Revista Kairós*, v. 20, n. 2, p. 45–58, 2017. DOI: 10.23925/2176-901X.2017v20i2p45-58. Acesso em: 5 ago. 2025.

SILVA, J. F.; ANDRADE, L. M.; NOGUEIRA, A. S. **Exercício físico regular como ferramenta de prevenção de psicopatologias em idosos.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 3, p. e210142, 2021. Acesso em: 10 ago. 2025.

STERNIERI, R. et al. **Ansiedade em idosos: revisão integrativa da literatura.** *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 12, p. e4600, 2022. Acesso em: 18 ago. 2025.

VILLA-FORTE, A. **Efeitos do envelhecimento no sistema musculoesquelético.** MSD Manuals, 2023. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/>. Acesso em: 15 set. 2025.