

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BRENO JOSÉ DOS SANTOS MELO
EDUARDA SILMARA BARROS DO NASCIMENTO SILVA
VINNICIUS HIGOR MENDES SAMPAIO

**IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DO
IDOSO**

RECIFE/2025

BRENO JOSÉ DOS SANTOS MELO
EDUARDA SILMARA BARROS DO NASCIMENTO SILVA
VINNICIUS HIGOR MENDES SAMPAIO

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina
TCC II do Curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. Juan Carlos Freire

RECIFE
2025

BRENO JOSÉ DOS SANTOS MELO
EDUARDA SILMARA BARROS DO NASCIMENTO SILVA
VINNICIUS HIGOR MENDES SAMPAIO

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina
TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

“A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter.”

- *Platão*

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Breno José dos Santos melo
Eduarda Silmara Barros do Nascimento Silva
Vinnicius Higor Mendes Sampaio
Juan Carlos Freire

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impõe desafios à saúde mental dos idosos, população que apresenta alta incidência de transtornos como depressão e ansiedade, frequentemente agravados por isolamento social e perda de autonomia. Diante disso, a prática regular de atividade física surge como uma estratégia eficaz na promoção do bem-estar. Este estudo teve como objetivo analisar o impacto da atividade física na saúde mental da população idosa. Para isso, realizou-se uma revisão de literatura com artigos publicados entre 2014 e 2024, a partir de buscas nas bases de dados SciELO, Pubmed e Periódicos CAPES. Os resultados demonstram um consenso de que idosos fisicamente ativos apresentam significativamente menos sintomas de depressão e ansiedade em comparação com os sedentários. Os benefícios são sustentados por mecanismos biológicos, como a regulação de neurotransmissores, e psicossociais, como o aumento da socialização e da autoestima, fatores que motivam a adesão à prática. Diferentes modalidades, incluindo treinamento resistido e Pilates, mostraram melhoras em domínios como vitalidade e saúde mental. Conclui-se que a atividade física regular é uma ferramenta fundamental para a promoção da saúde mental e prevenção de psicopatologias em idosos, devendo ser uma estratégia central em políticas de saúde pública e reforçando o papel do profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Saúde mental. Idoso. Atividade física. Distúrbios mentais. Declínio cognitivo.

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY.

ABSTRACT

Population aging is a global phenomenon that poses challenges to the mental health of the elderly, a population with a high incidence of disorders such as depression and anxiety, often aggravated by social isolation and loss of autonomy. In this context, regular physical activity emerges as an effective strategy for promoting well-being. This study aimed to analyze the impact of physical activity on the mental health of the elderly population. To this end, a literature review was conducted using articles published between 2014 and 2024, based on searches in the SciELO, PubMed, and CAPES Journals databases. The results demonstrate a consensus that physically active elderly individuals present significantly fewer symptoms of depression and anxiety compared to sedentary individuals. The benefits are supported by biological mechanisms, such as the regulation of neurotransmitters, and psychosocial mechanisms, such as increased socialization and self-esteem, factors that motivate adherence to the practice. Different modalities, including resistance training and Pilates, showed improvements in domains such as vitality and mental health. It is concluded that regular physical activity is a fundamental tool for promoting mental health and preventing psychopathology in older adults, and should be a central strategy in public health policies, reinforcing the role of physical education professionals.

Keywords: Mental health. Older adults. Physical activity. Mental disorders. Cognitive decline.

SUMÁRIO

1.	Introdução	9
2.	Material e Métodos.....	10
3.	Resultados e Discussão	11
4.	Considerações finais	20
5.	Referências	22

1. Introdução

O envelhecimento é um processo biológico dinâmico, irreversível e multifatorial, influenciado por determinantes genéticos, hábitos de vida, condições ambientais e acesso a serviços de saúde e educação. Caracteriza-se por modificações estruturais e funcionais progressivas nos sistemas fisiológico, cognitivo e psicológico ao longo do tempo¹.

Desde o século passado, a sociedade mundial tem vivenciado uma inversão progressiva da pirâmide etária, impulsionada pela redução das taxas de fecundidade e mortalidade, bem como pelo aumento da expectativa de vida, resultado dos avanços científicos e tecnológicos na medicina^{2,3}. Esse fenômeno tem conduzido ao crescimento da população idosa chegou a crescer 46,6% no período de 2010 a 2022, consequentemente, à valorização de um envelhecimento ativo e saudável. No Brasil, essa transição acelerou-se a partir da década de 1960, quando se observou uma queda acentuada no número médio de filhos por mulher associada à redução da mortalidade em todas as faixas etárias, incluindo os idosos³.

Embora o aumento da longevidade represente um importante conquista para a sociedade, ele também acarreta novos desafios nos âmbitos social e de saúde pública. Um dos principais desafios é o aumento da prevalência dos Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre a população idosa que chegaram a variar de 29,6% a 47,4%. Frequentemente subdiagnosticados, esses transtornos se manifestam por sintomas inespecíficos, como ansiedade, fadiga, irritabilidade, déficits de memória e distúrbios do sono, os quais tendem a se intensificar com o envelhecimento. Além disso, esses transtornos estão frequentemente associados a comorbidades, condições socioeconômicas desfavoráveis, limitações funcionais, episódios de estresse e isolamento social⁴.

A manutenção da autonomia e independência é essencial para a qualidade de vida na velhice, sendo que sua perda está intimamente ligada ao comprometimento da saúde mental, com a depressão destacando-se como o transtorno de humor mais prevalente entre os idosos e podendo agravar a incapacidade funcional^{5,2}. Nesse contexto, o sedentarismo e a inatividade física, considerado um fator de risco modificável, está fortemente associado ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e transtornos mentais, além de impactar negativamente o estado psicológico, afetando a autoestima, o bem-estar emocional e as relações sociais, especialmente na população idosa^{6,7}.

Embora o termo exercício físico seja frequentemente utilizado na literatura optou-se nesse estudo pelo uso do conceito mais amplo de atividade física, que abrange qualquer movimento corporal produzidos pelos músculos esqueléticos que resulta em uma demanda energética, com forme definido pela organização mundial de saúde (OMS,2020)¹². Essa escolha permite abranger práticas diversas, desde atividade de lazer e mobilidade até exercícios físicos estruturados, refletindo melhor o contexto real da população idosa e suas possibilidades de adesão.

A inserção da atividade física no Sistema Único de Saúde (SUS) está alinhada às diretrizes que preconizam a integralidade e universalidade da atenção à saúde, abrangendo ações de promoção,

prevenção e reabilitação em diferentes níveis de complexidade e em contextos individuais e coletivos⁸. No contexto da reforma psiquiátrica, a prática de atividades físicas é reconhecida como uma intervenção terapêutica eficaz, especialmente na reabilitação de pacientes com transtornos mentais graves e na prevenção de recaídas, promovendo a manutenção da saúde psíquica e a melhoria da qualidade de vida⁹.

De acordo com Scortegagna¹⁰ o bem-estar físico e emocional é essencial para a qualidade de vida, sendo a atividade física adaptada uma estratégia viável e eficaz para a promoção da saúde mental. Embora os benefícios da atividade física para a saúde física sejam amplamente reconhecidos, o impacto positivo sobre a saúde mental tem sido cada vez mais valorizado, especialmente entre os idosos. A prática contínua de atividades físicas tem um impacto positivo na diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, além de promover a neuroplasticidade e aprimorar os níveis de neurotransmissores ligados ao bem-estar e à estabilidade emocional¹¹.

A Organização Mundial da Saúde¹² destaca que a atividade física contínua 150 minutos a 300 minutos de atividade aeróbica moderada por semana ou o equivalente em atividade vigorosa para todos os adultos, pode funcionar como uma intervenção terapêutica eficaz para transtornos como depressão e ansiedade. Nesse mesmo sentido, Minghelli et al.¹³ enfatiza o papel da atividade física na redução dos níveis de estresse e no fortalecimento da saúde mental em idosos. A prática regular de atividades físicas entre idosos está associada à melhoria do equilíbrio e da força muscular, além de promover benefícios à saúde mental, como a redução do estresse e da ansiedade, contribuindo para uma menor incidência de transtornos psicológicos. Nessa população nesse estudo, foi aplicado um questionário sociodemográfico e a escala de ansiedade e depressão hospitalar onde 76,5% dos idosos fisicamente ativos não apresentaram sintomas de ansiedade ou depressão, em quanto 92,1% dos sedentários manifestaram algum nível de comprometimento emocional, confirmando o efeito protetor da atividade física sobre a saúde mental¹⁴.

Diante desse panorama, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto da prática da atividade física sobre a saúde mental da população idosa, refletindo também sobre o papel do profissional de educação física nesse processo de cuidado, por meio de uma revisão bibliográfica de produções científicas recentes.

2. Material e Métodos

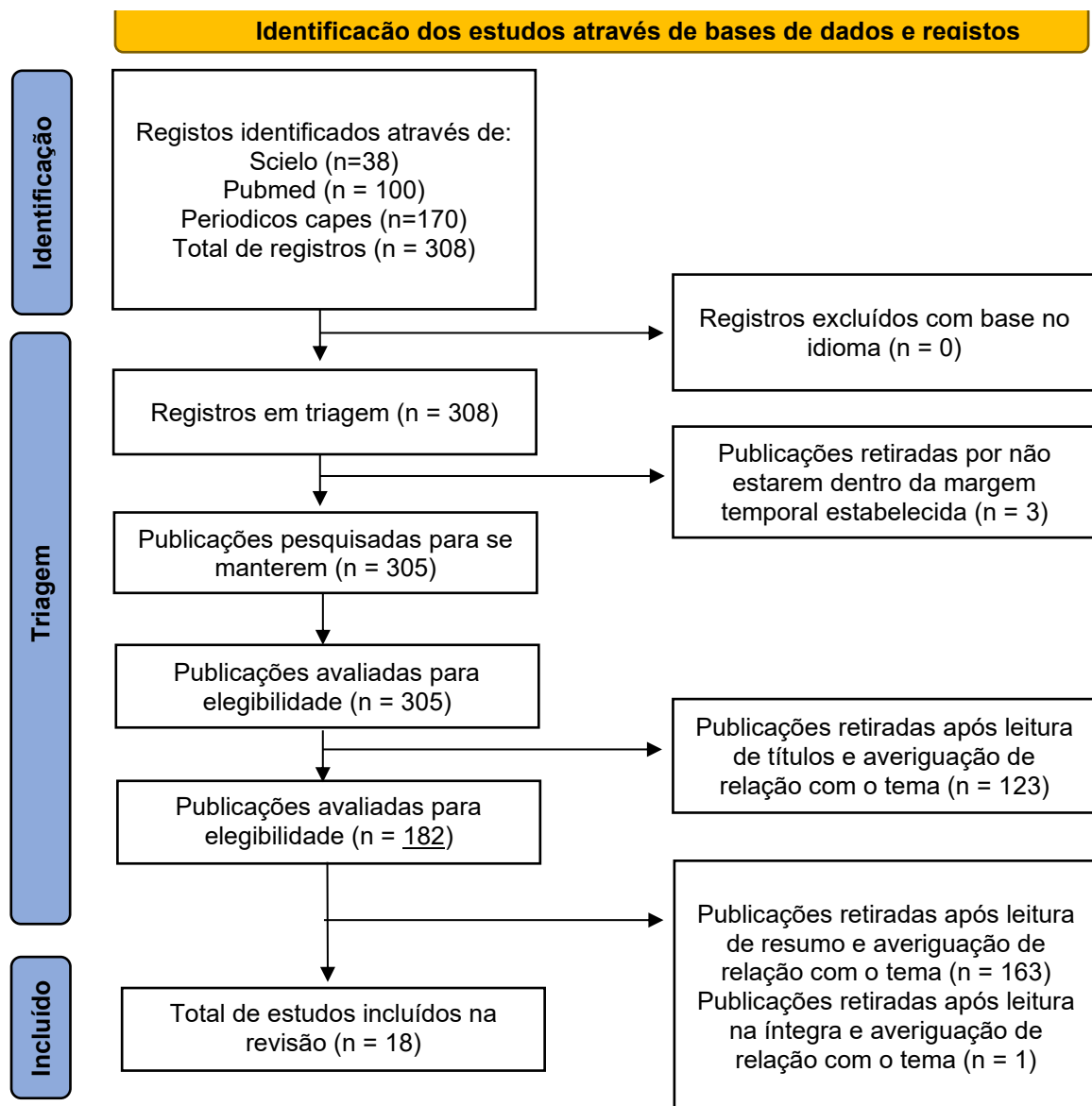
Este estudo foi de natureza qualitativa, com delineamento de revisão de literatura. A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico nas principais bases de dados eletrônicas, como SciELO, Pubmed e Periódicos CAPES. Os descritores utilizados na busca foram: “atividade física”, “exercício físico”, “idoso”, “saúde mental”, “declínio cognitivo” e “distúrbios mentais”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão adotados foram: 1) estudos publicados entre 2014 e 2025; 2) artigos que trataram diretamente do impacto da atividade física na saúde mental da população idosa ou em temas relacionados, como declínio cognitivo e transtornos mentais; 3) artigos disponíveis em português ou inglês; e 4) artigos originais.

Foram excluídos os artigos indisponíveis na íntegra, os estudos que apresentaram erros metodológicos evidentes, os trabalhos duplicados ou superficiais e os artigos de revisão, por não atenderem aos objetivos do estudo.

3. Resultados e Discussão

Figura 1 - Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1 - Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
AJMIRI; BAHIR (2023)	O objetivo deste estudo foi de melhorar a saúde mental dos idosos e reduzir significativamente os sintomas de ansiedade, depressão, dentre outros.	Experimental	Grupo de Exercício Físico: 90 pessoas, com 49 homens e 41 mulheres, com idade média de 73,46 anos. Grupo de Controle: 90 pessoas, com 46 homens e 44 mulheres, com idade média de 73,85 anos.	De acordo com o artigo, aprimorar os exercícios físicos para idosos pode regular de forma eficaz a saúde mental desse grupo. A melhora na saúde mental está atrelada à melhora na qualidade de vida e, em certa medida, pode aliviar a pressão social que ocorre durante o envelhecimento.
AN et al. (2020)	O estudo teve como objetivo investigar a relação entre a atividade física, a satisfação com a vida e a felicidade em adultos jovens, de meia-idade e idosos.	Transversal	2.345 adultos divididos em três grupos etários: jovens, de meia-idade e idosos.	Participantes com atividade física moderada ou alta demonstraram maior satisfação com a vida e felicidade em todas as faixas etárias. A satisfação e a felicidade também aumentaram com o avanço da idade, seguindo uma relação curvilínea positiva.
BANDEIRA; FERREIRA (2023)	Analisar o uso do exercício físico como uma ferramenta de prevenção e aquisição de saúde em idosos, focando nos efeitos percebidos por eles em sua saúde física e mental	Entrevistas semiestruturadas/ Qualitativa	13 idosos acima de 60 anos	Os participantes relataram vários benefícios ao praticar exercícios físicos regularmente. Os principais pontos foram a melhora no condicionamento, disposição para realizar atividades do cotidiano. Além disso, os idosos relataram que os exercícios físicos auxiliaram no tratamento de depressão e na melhora do estado emocional.

BAVOSO et al. (2017)	O estudo visou investigar a relação entre a autoestima e a motivação dos praticantes de atividade física	Estudo Qualitativo	43 praticantes de atividades físicas em academias, divididos em dois grupos: um de adultos (8 participantes de 40 a 59 anos) e um de idosos (35 participantes acima de 60 anos).	A prática de exercícios físicos realizados por idosos está associada principalmente ao fator social (necessidade de socialização), manutenção da saúde e indicação médica, sendo diretamente relacionado a autoestima
CAMÕES et al. (2016)	Realizar a descrição da percepção da qualidade de vida em idosos acima de 70, comparando pessoas ativas na comunidade e institucionalizados	Transversal	250 idosos (74,8% mulheres) divididos em 4 grupos: 1. Idosos comunitários praticantes de exercício (n=148). 2. Idosos comunitários sedentários (n=41). 3. Idosos em centros de dia (n=37). 4. Idosos institucionalizados (n=24)	Os resultados apontam que os idosos ativos que praticam exercícios, mesmo com pouca frequência, apresentaram resultados significativamente mais altos em relação a qualidade de vida. O estudo evidenciou uma queda na qualidade de vida dos grupos sedentários e institucionalizados.
CARCELÉN-FRAILE et al. (2024)	Avaliar a eficácia de um programa combinado de treino de resistência e dieta mediterrânea na saúde mental e na qualidade do sono de idosos com 65 anos ou mais.	Ensaio clínico randomizado controlado.	116 idosos Grupo experimental (57) Grupo de Controle (59)	Uma intervenção combinada de exercícios de resistência e dieta mediterrânea resultou em melhorias significativas na ansiedade, depressão, estresse percebido e em vários aspectos da qualidade do sono do grupo experimental, superando o grupo de controle. O estudo sugere que essa intervenção é uma opção terapêutica eficaz e não farmacológica para o bem-estar de idosos.
CONCEIÇÃO et al. (2025)	Avaliar a eficácia dos exercícios físicos sobre os sintomas	Intervenção	26 idosos	Os autores concluíram que, apesar de o programa ter reduzido a média dos sintomas, ele

	depressivos em idosos			não foi eficaz em melhorar significativamente a saúde mental dos idosos inscritos na Estratégia de Saúde da Família do Brasil, o que pode estar relacionado a fatores como a curta duração do programa (8 semanas) e a intensidade da atividade física.
DALAL; KHATRI (2025)	Avaliar o nível do exercício físico e o bem-estar mental, além de verificar a correlação de ambos	Transversal	111 idosos entre 60 a 80 anos	O nível do exercício físico e o bem-estar bem obteve uma forte correlação positiva, indicando que quanto maior o nível, melhor o bem-estar mental dos idosos avaliados.
GERALDES et al. (2019)	Verificar os efeitos agudos de 30 minutos de caminhada, com intensidade leve a moderada, sobre o estado de humor de idosos fisicamente ativos	Experimental	43 idosos	A caminhada de 30 minutos melhorou significativamente o vigor e reduziu a confusão em idosos ativos.
HERNANDE Z; VOSER (2019)	O estudo teve como objetivo investigar a relação entre a prática do exercício físico regular e a depressão em indivíduos idosos	Estudo qualitativo e comparativo	160 pessoas com idades entre 60 e 85 anos divididos em dois grupos: Praticantes de atividades físicas e sedentários	Os resultados mostraram que os idosos sedentários apresentaram níveis médios de depressão significativamente mais elevados nas esferas cognitiva-afetiva, somática-motora e total em comparação ao grupo de idosos que praticam atividades físicas
HOU et. al. (2024)	Observar a influência dos exercícios físicos na saúde mental dos idosos	Observacional e transversal	3.240 idosos acima de 60 anos	O exercício físico melhora a saúde mental d idosos e permite que esse grupo se torne mais sociável, contribuindo para o bem estar mental.
MELO et al. (2022)	Analisar o estilo de vida de idosos e correlacionar com a saúde física e mental durante a pandemia de COVID – 19	Estudo transversal, quantitativo e descritivo	0 idosos, com idades entre 60 e 80 anos, participantes de uma Feira Virtual de Saúde,	O estudo evidenciou que os idosos possuíam um estilo de vida bom, mas as áreas de "prática de exercício físico", "consumo de água", "ar puro" e "descanso" foram

			selecionados pela técnica "Bola de Neve"	identificadas como pontos que necessitam de maior atenção. O resultado mais relevante foi a forte correlação positiva encontrada entre a saúde física e a saúde mental dos participantes.
NASCIMENTO; CARVALHO (2016)	Verificar o efeito de um programa de 12 semanas de treinamento com o método Pilates sobre a percepção da qualidade de vida (QV) de idosas septuagenárias (70-79 anos).	Experimental	10 mulheres com idade média de 75 anos, que participaram de um programa de Pilates com duas sessões semanais de 50 minutos.	A prática regular de Pilates resultou em um aumento geral nos níveis de percepção da qualidade de vida das participantes. As melhoras foram estatisticamente significativas nos domínios "Estado Geral de Saúde" e "Vitalidade".
NORA et al (2022)	Comparar os sintomas neuropsiquiátricos e a qualidade de vida de idosos com distúrbios neurocognitivos que participaram de um programa de exercícios físicos online com um grupo de pacientes sedentários durante a pandemia de COVID-19	Estudo transversal	25 idosos com diagnóstico de transtorno neurocognitivo	O grupo que participou do programa de exercícios online apresentou, significativamente, menos sintomas neuropsiquiátricos totais e melhor qualidade do sono em comparação com o grupo controle. Não houve diferença na pontuação total da qualidade de vida, mas o grupo de exercício obteve um melhor resultado no subitem "memória".
OLIVEIRA et al. (2019)	Avaliar o nível de atividade física e comparar com o estado cognitivo dos idosos	Observacional Transversal	654 idosos	O estudo verificou que os idosos que eram mais ativos possuíam uma função cognitiva melhor ao comparar com os idosos sedentários.
OLIVEIRA et al. (2019)	Analisar os efeitos da atividade física sobre a qualidade de vida, ansiedade e depressão em idosos.	Transversal	200 idosos	O grupo ativo teve mais qualidade de vida e menos ansiedade/depressão que o grupo sedentário.
PETRY et al. (2014)	Realizar um comparativo entre o desempenho de funções executivas entre idosas praticantes de	Estudo transversal e comparativo	28 idosas acima de 60 anos	O estudo não encontrou diferença estatisticamente significativa entre os grupos. No entanto, os autores observaram uma tendência de

	capoeira e idosas que não praticam exercício físico.			superioridade do grupo que praticava capoeira, que apresentou melhores médias nos testes de fluência verbal e no Teste de Trilhas em comparação ao grupo controle.
PUCCI et al. (2020)	Realizar um comparativo entre os efeitos do treinamento resistido e do pilates na qualidade de vida de mulheres idosas	Ensaio clínico randomizado	41 mulheres idosas com idades entre 60 e 84 anos	O estudo obteve como resultado a evidência de que o pilates e o treinamento resistido teve um impacto positivo sobre o bem-estar psicológico das idosas participantes no estudo.

O estudo visou reunir evidências de como a prática regular de atividade física pode se tornar uma ferramenta importante para a melhora da saúde mental em idosos. Baseada na temática escolhida, foram selecionados 18 artigos científicos publicados em revistas científicas de grande relevância que atenderam aos critérios selecionados no fluxograma (Figura 1). Após selecionados, os artigos foram destrinchados como mostra o quadro 1.

Para compreender melhor a relevância da atividade física, os pesquisadores Ajmiri e Bahir¹⁵ conduziram um experimento com dois grupos de idosos, um dos quais era fisicamente ativo. O resultado foi favorável, uma vez que o grupo ativo exibiu níveis reduzidos de depressão e ansiedade. Demonstrando que o exercício físico atua como fator protetor contra sintomas emocionais negativos. Oliveira et al.¹⁶ chegaram à mesma conclusão ao estudarem idosos que praticavam atividade física apresentaram nível maiores de qualidade de vida e menores índices de depressão e ansiedade. Similarmente, o estudo de Geraldles et al.¹⁷, realizado com 43 idosos fisicamente ativos, percebeu que 30 minutos de caminhada em intensidade leve a moderada foram responsáveis por significativas melhoras no humor, sobretudo no quesito confusão mental. Outros estudos também confirmam a pesquisa de Ajmiri e Bahi¹⁵, como a pesquisa de Hernandez e Voser¹⁸, que descobriram que idosos sedentários exibiam sintomas depressivos consideravelmente mais altos em todas as dimensões analisadas. Esses resultados se tornaram ainda mais claros quando comparados a um grupo de idosos que praticava atividades físicas. Uma pesquisa semelhante foi conduzida por Hou et al.¹⁹. Após analisarem 3.240 idosos, os autores descobriram que a atividade física não só melhora a saúde mental, mas também serve como um meio para promover a sociabilidade, sendo fundamental para o bem-estar. Os benefícios da atividade física se estendem a construtos positivos do bem-estar. An et al.²⁰, por exemplo, descobriram uma relação curvilínea positiva entre o aumento da idade e os níveis de

felicidade e satisfação com a vida, sendo a atividade física um fator importante nessa relação. Isso sugere que a atividade física não apenas combate aspectos negativos da saúde mental, mas também potencializa os positivos.

Os benefícios alcançados com os atividade física pode ser interligados por fatores fisiológicos e psicossociais que atuam de uma forma complementar, como descreve o estudo de Dalal e Khatri²¹, que trouxe como resultado principal uma forte correlação positiva entre o nível de atividade física e o bem-estar mental, destacando que quanto maior a frequência e intensidade das práticas maiores são os ganhos na estabilidade emocional. Isso ocorre porque a prática de atividade física estimula a liberação de hormônios como a endorfina e a regulação de neurotransmissores que são diretamente ligados ao humor, como a serotonina substâncias diretamente associadas ao controle do humor e a sensação de prazer. Além do fator fisiológico, a socialização é vista como fundamental nos resultados apresentados. Colaborando com os resultados do estudo citado anteriormente, a pesquisa de Bandeira e Ferreira²² mostra de forma prática como os benefícios se tornam perceptíveis pelos próprios idosos. Em um estudo de campo com participantes integrados em um projeto social, Bandeira e Ferreira²² identificaram a melhora na disposição para atividades cotidianas, diminuição das dores, auxílio no tratamento de sintomas de psicopatologias, além do fortalecimento de laços sociais dentro do grupo pela ótica dos próprios entrevistados. A perspectiva trazida pelos autores, só reforça que além dos dados clínicos, o exercício físico eleva o prazer de viver e retoma a autonomia muitas vezes perdida durante o envelhecimento.

Combinar diferentes abordagens ao estilo de vida, como atividade física e intervenções alimentares, parece levar ao fortalecimento desses benefícios relacionados à saúde mental. O exemplo mais robusto é o ensaio clínico randomizado de Carcelén-Fraile et al.²³, que testa um programa de 12 semanas com frequência de duas sessões semanais totalizando 24 sessões supervisionadas, com duração de 60 minutos e foi conduzidas por um profissional qualificado, que une o treinamento de resistência com a dieta mediterrânea em 116 idosos, as sessões foram divididas em três etapas distintas, o aquecimento com duração de 5 minutos, consistiu em exercícios leves, movimentos de mobilidade articular e alongamento, com o objetivo de preparar gradualmente os músculos e articulações para a parte principal do treino e a parte principal do treino tinha duração de 50 minutos, sendo composta por exercícios de resistência realizada em 3 series de 10 repetições cada, com intensidade equivalente a 75% de 1RM. Os resultados mostraram melhorias estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade, depressão e estresse do grupo de intervenção em comparação com o controle. Além disso, o efeito benéfico foi demonstrado na qualidade do sono, com melhorias na duração, em distúrbios

do sono e em medicamentos soporíferos recorrentes. Portanto, os estudos demonstram que uma abordagem multifatorial, tratando aspectos físicos e nutricionais, apresenta uma via terapêutica não mediada farmacologicamente eficaz para melhorar o bem-estar geral dos idosos.

Camões et al.²⁴, em seu estudo transversal, mostraram que, quando se observa a qualidade de vida em quatro grupos de pessoas, cada um representando diferentes contextos de vida, há uma tendência clara de que essa qualidade diminua. Os idosos da comunidade que se exercitavam fisicamente, mesmo que apenas duas vezes por semana, tiveram resultados bem mais altos nos domínios de função física, saúde mental e vitalidade. Esses valores reduziram gradualmente para os idosos sedentários que vivem na comunidade, depois para os que frequentam centros de dia, e por último para os que estão institucionalizados. Esse achado é de grande relevância, pois sinaliza o efeito protetor do exercício físico e o risco elevado que a inatividade física e o contexto institucional podem ter sobre a saúde mental do idoso. Ao explorar os motivos que levam a essa prática, Bavoso et al.²⁵ realizaram um estudo sobre a conexão entre motivação e autoestima. Os autores apontaram que, para os idosos, a motivação para a prática de exercícios está diretamente relacionada à autoestima e se baseia em quatro aspectos principais: socialização (para não se sentirem sozinhos), manutenção da saúde, indicação de um médico e preocupação com a aparência. Isto é, parece que os idosos não se engajam em atividades físicas simplesmente pelos benefícios que isso pode trazer, mas sim por necessidades psicológicas e sociais mais tangíveis, como o pertencimento e a valorização da própria imagem.

Contudo, é importante notar que a eficácia dos programas de exercício pode depender de fatores como a duração e a intensidade da intervenção. Nem todos os estudos encontram melhorias estatisticamente significativas, como evidenciado na pesquisa de Conceição et al.²⁶. Em uma intervenção comunitária com 26 idosos na Estratégia de Saúde da Família, os autores avaliaram um programa de treinamento multicomponente com duração de 8 semanas. A conclusão foi que, apesar de ter reduzido a média geral dos sintomas, o programa não foi capaz de diminuir significativamente os sintomas depressivos dos participantes. Os próprios pesquisadores sugerem que a curta duração do programa pode ter influenciado esse resultado, reforçando que o tempo e a intensidade do exercício são variáveis cruciais para o sucesso terapêutico.

A ligação entre o bem-estar físico e mental foi particularmente destacada durante o isolamento na pandemia de COVID-19. Conforme quantificado por Melo et al.²⁷, havia uma forte correlação positiva entre a saúde física e a saúde mental autorreferida dos idosos. Além disso, a pesquisa de Nora et al.²⁸ mostraram que intervenções adaptadas são viáveis e eficazes

para idosos com transtornos neurocognitivos. No caso do papel em questão, esse grupo estava envolvido em um programa online de exercícios, contrastando com um grupo sedentário. Os resultados indicaram que o grupo ativo online apresentou consideravelmente menos sintomas neuropsiquiátricos e melhor sono. Assim, mesmo em condições adversas e com base em populações vulneráveis, a manutenção da atividade física revelou-se um pilar crítico para a saúde mental. Uma revisão adicional mostra que, embora esse trabalho seja geral, diferentes modalidades de exercício têm efeitos diferentes na saúde mental.

Pucci et al.²⁹ realizaram um ensaio clínico randomizado comparando os efeitos do treinamento resistido com Pilates em mulheres idosas. Ambas as modalidades se mostraram eficazes para a qualidade de vida, mas o treinamento resistido melhorou significativamente os domínios da saúde mental e vitalidade. Além disso, o benefício do Pilates é igualmente alto, uma vez que Nascimento e Carvalho³⁰ mostraram um aumento significativo na percepção da qualidade de vida por mulheres idosas septuagenárias após 12 semanas daquela prática. Explorando modalidades que integram um alto componente cognitivo, o estudo de Petry et al.³¹ investigaram os efeitos da capoeira nas funções executivas de idosas. Embora não tenham encontrado diferenças estatisticamente significativas em comparação a um grupo controle sedentário, os autores observaram uma tendência de superioridade do grupo de capoeira em todos os testes neuropsicológicos, incluindo fluência verbal e tarefas de flexibilidade mental. A conclusão sugere que a prática da capoeira, por exigir improvisação, tomada de decisão, ritmo e interação espacial, pode contribuir para a manutenção das funções executivas, mesmo que mais estudos com amostras maiores sejam necessários para confirmar essa causalidade.

Apesar desses resultados promissores encontrados, é importante considerar algumas limitações metodológicas presente nos estudos analisados. Ao analisar os estudos incluídos nesta revisão, foi observado que embora apresente evidências consistente sobre os benefícios da atividade física para a saúde mental dos idosos, ainda a limitações metodológicas relevantes que devem ser consideradas. A maioria dos estudos apresentam delineamento transversais e falta de acompanhamento longitudinal, com falta de acompanhamento a longo prazo, o que restringe a generalização dos resultados e impede estabelecer relações casuais. Essas limitações são evidentes quando comparamos estudos como os de Ajmiri e Bahir¹⁵ e Oliveira et al¹⁶, baseados em observações pontuais, de cartes experimental ou randomizado, como as de Carcelén-Fraile et al²³ e Pucci et al²⁹ que possibilitam uma interferência mais solida sobre causa e efeito. Por fim, ainda que as evidências apontem para um impacto positivo da atividade física sobre a saúde mental, a consolidação dessa relação requer estudos mais rigorosos, com amostras diversificadas, delineamento longitudinal e controle adequado de variáveis interveniente.

4. Considerações finais

O estudo teve como objetivo central analisar o impacto que a prática da atividade física poderia proporcionar positivamente na saúde mental dos idosos. Ao realizar uma revisão de literatura, o conteúdo criado é de extrema importância, pois permite que o leitor tenha uma gama de informações baseadas em evidências científicas concretas, com a função de sintetizar, correlacionar e afirmar a veracidade das hipóteses levantadas, além de direcionar futuras investigações acerca da temática utilizada. Com base nos artigos citados, permitiu confirmar a veracidade dos benefícios que a atividade física traz para a população idosa ativa fisicamente.

A análise da literatura científica apresentada neste estudo permite concluir, de forma robusta, que a prática da atividade física é uma estratégia não farmacológica fundamental para a promoção da saúde mental e do bem-estar na população idosa. Esta conclusão é sustentada por uma vasta gama de estudos que, consistentemente, demonstram a eficácia da atividade física na redução de sintomas de depressão e ansiedade, bem como na promoção de construtos positivos como felicidade e satisfação com a vida.

Os benefícios observados operam por meio de mecanismos tanto fisiológicos, como a regulação de neurotransmissores e a liberação de endorfinas, quanto psicossociais, incluindo o fortalecimento de laços sociais e a melhora da autonomia. Evidenciou-se, ainda, que abordagens multifatoriais que integram o exercício a outras intervenções, como a orientação nutricional baseada na dieta mediterrânea, podem potencializar os resultados, gerando melhorias significativas não apenas no humor, mas também na qualidade do sono e na percepção de estresse.

Contudo, a revisão também revela que a eficácia da intervenção não é incondicional. Fatores como a duração e a intensidade do programa são cruciais, uma vez que intervenções de curto prazo podem não ser suficientes para gerar melhorias estatisticamente significativas, ainda que uma tendência positiva seja observada. Ademais, a escolha da modalidade pode influenciar os desfechos. Enquanto treinamentos de resistência e Pilates demonstram claros benefícios, práticas mais complexas e com alto componente cognitivo, como a capoeira, apresentam um potencial promissor para a manutenção de funções executivas, mesmo que necessitem de mais investigações com amostras robustas para confirmar a causalidade. O contexto social e as motivações individuais, que vão desde a indicação médica até a necessidade de socialização e autoestima, também se mostraram determinantes para a adesão e o sucesso da prática.

Em suma, os dados compilados reforçam a necessidade de integrar programas de atividade física nas políticas de saúde pública voltadas para o envelhecimento. Sugere-se que

futuras pesquisas se aprofundem na relação dose-resposta (duração vs. intensidade), explorem os efeitos de longo prazo de modalidades combinadas (físicas e cognitivas) e investiguem a eficácia de programas adaptados para contextos específicos, como o ambiente institucional, a fim de desenvolver intervenções cada vez mais personalizadas e eficazes.

5. Referências

1. Fontes A. O que é: conceitos básicos para entender o envelhecimento. 1ª ed. São Paulo: Portal do Envelhecimento Comunicação; 2023.
2. Bearzi CF, Karam GB, Da Silva M. Saúde mental durante o processo de envelhecimento: uma revisão integrativa da literatura. *Braz J Health Rev.* 2021;4(5):231176-86.
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. População por idade e sexo (Pessoas Idosas - 60 anos ou mais de idade). Censo 2022. Brasília: IBGE; 2022.
4. Silva PAS, Viana MC, Santos J, et al. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados entre idosos de um município do Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2018;23(2):639-46.
5. Nogueira EL, et al. Rastreamento de sintomas depressivos em idosos na Estratégia Saúde da Família, Porto Alegre. *Rev Saúde Pública.* 2014;48(3):368-77.
6. Barros Neto TL. Doença & Prevenção: sedentarismo. 2007.
7. Silva PAS, et al. Comportamento sedentário como discriminador dos transtornos mentais comuns em idosos. *J Bras Psiquiatr.* 2017;66:183-8.
8. Melo LGSC, Oliveira KRSG, Raposo JÁ. Educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. *Rev Latinoam Psicopatol Fundam.* 2014;17:501-14.
9. Roeder MA. Atividade física, saúde mental & qualidade de vida. Rio de Janeiro: Shape; 2003.
10. Da Silva RCO, Scortegagna PA, editors. Universidade aberta para a terceira idade: o idoso como protagonista na extensão universitária. Ponta Grossa: Editora UEPG; 2015.
11. Fontes GN, et al. Exercício físico regular como ferramenta de prevenção de Psicopatologias em Idosos. *Braz J Implantol Health Sci.* 2024;6(9):1562-74.
12. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020.
13. Minghelli B, Tomé B, Nunes C, et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev Psiquiatr Clín.* 2013;40(2):71-6.
14. Oliveira EN, Aguiar RN, Almeida MTO, et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva.* 2011;8(50):126-30.
15. Ajmiri MY, Bahir H. The impact of physical exercise on the mental health of the elderly. *Sustainability Sports Sci J.* 2023;1(2):46-52.
16. de Oliveira LSSCB, Souza EC, Rodrigues RAS, Fett CA, Piva AB. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends Psychiatry Psychother.* 2019;41(1):36-42.
17. Geraldles AAR, da Silva WB, Balikian Júnior P, Pereira PMG. Effects of walking on the mood

of physically active older people. *Rev Bras Med Esporte*. 2019;25(1):63-6.

18. Hernandez JAE, Voser RC. Exercício físico regular e depressão em idosos. *Estud Pesqui Psicol*. 2019;19(3):718-34.

19. Hou B, Wu Y, Huang Y. Physical exercise and mental health among older adults: the mediating role of social competence. *Front Public Health*. 2024;12:1385166.

20. An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(13):4817.

21. Dalal VP, Khatri S. Level of physical activity and its correlation with mental health in community-dwelling older individuals: a cross-sectional study. *J Clin Diagn Res*. 2025;19(1):YC01-YC03.

22. Bandeira JVC, Ferreira ML. O exercício físico na saúde física e mental de idosos de um projeto social. *FIEP Bull*. 2023;93:339-47.

23. Carcelén-Fraile MC, Déniz-Ramírez NP, Sabina-Campos J, Aibar-Almazán A, Rivas-Campo Y, González-Martín AM, et al. Exercise and Nutrition in the Mental Health of the Older Adult Population: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Nutrients*. 2024;16(11):1741.

24. Camões M, Fernandes F, Silva B, Rodrigues T, Costa N, Bezerra P. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. *Motricidade*. 2016;12(1):96-105.

25. Bavoso D, Galeote L, Montiel JM, Cecato JF. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. *Rev Bras Psicol Esporte*. 2017;7(2):26-37.

26. Conceição AF, Furtado GE, Santos CA, Ferreira BMP, Rocha SV. Effectiveness of a multicomponent physical activity program on depressive symptoms in elderly people in Brazil's Family Health Strategy. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2025;27:e98597.

27. Melo EO, Silva RJR, Rosa DAS, Abdala GA, Meira MDD. Estilo de Vida, Saúde Física e Mental de Idosos no Contexto da Covid-19. *Res Soc Dev*. 2022;11(15):e405111537329.

28. Nora CD, Lima JD, Teixeira IA, Silva FO, Almeida JS, Monteiro FC, et al. Online physical exercise and the neuropsychiatric symptoms in patients with dementia: a cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Dement Neuropsychol*. 2022;16(3):253-60.

29. Pucci GCMF, Neves EB, Santana FS, et al. Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2020;23(5):e200283.

30. Nascimento MM, Carvalho ECF. A percepção da qualidade de vida de septuagenárias praticantes do método Pilates. *Rev CPAQV*. 2016;8(3).

31. Petry DM, Nery S, Gonçalves CJS. Avaliação neuropsicológica de idosos praticantes de capoeira. *Rev Bras Med Esporte*. 2014;20(1):51-4.