

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

EVERLLANY VITÓRIA NEVES DA SILVA
MARIA EDUARDA LIMA SANTOS
MÉRCIA MARQUES DE ARAÚJO

Prática de Atividades Físicas e o Impacto na Saúde Mental de Idosos

RECIFE/2025

EVERLLANY VITÓRIA NEVES DA SILVA
MARIA EDUARDA LIMA SANTOS
MÉRCIA MARQUES DE ARAÚJO

A prática de Atividades Físicas e o Impacto na Saúde Mental de Idosos

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. Tulio Guilherme
Martins Guimarães

RECIFE
2025

EVERLLANY VITÓRIA NEVES DA SILVA
MARIA EDUARDA LIMA SANTOS
MÉRCIA MARQUES DE ARAÚJO
PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E O IMPACTO NA SAÚDE
MENTAL DE IDOSOS

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: ____/____/____

RESUMO

O aumento da população idosa e a crescente prevalência de transtornos mentais nessa faixa etária evidenciam a necessidade de estratégias não farmacológicas que promovam o envelhecimento saudável. Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar os impactos da prática de atividades físicas na saúde mental dos idosos, com foco nos sintomas depressivos, no estado emocional e na qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com abordagem exploratória, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica em bases de dados científicas, utilizando como critérios de seleção publicações entre 2014 e 2024. Os resultados apontam que a atividade física regular contribui significativamente para a promoção do bem-estar psicológico, a prevenção de doenças neurodegenerativas e o fortalecimento de vínculos sociais, configurando-se como uma importante aliada à saúde mental na velhice.

Palavras-chave: Envelhecimento populacional. Saúde mental. Atividade física. Qualidade de vida. Idosos.

ABSTRACT

The increase in the elderly population and the growing prevalence of mental disorders in this age group have led me to reflect on the need for non-pharmacological strategies that promote healthy aging. In this regard, I set as the objective of this work to analyze the impacts of physical activity on the mental health of older adults, focusing on depressive symptoms, emotional state, and quality of life. To this end, I conducted a qualitative, exploratory study through a literature review in scientific databases, considering publications from 2014 to 2024 as selection criteria. The findings show that regular physical activity contributes significantly to the promotion of psychological well-being, the prevention of neurodegenerative diseases, and the strengthening of social bonds, establishing itself as an important ally to mental health in old age.

Keywords: Population aging. Mental health. Physical activity. Quality of life. Older adults.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	13
2 Materiais e métodos.....	15
3 Resultados e discussão.....	16
4 Conclusões.....	20
Referências.....	21

1. Introdução

O envelhecimento populacional é uma realidade global que impõe desafios crescentes para a qualidade de vida da população idosa nas últimas décadas. No Brasil, essa tendência é ainda mais evidente, com o aumento da expectativa de vida¹. Essa conquista da humanidade é muito importante, mas também traz desafios para o sistema de saúde e para a sociedade como um todo. Por isso, é fundamental desenvolver estratégias que favoreçam um envelhecimento ativo e saudável.²

Ser idoso não se resume à passagem do tempo cronológico, mas representa um processo contínuo de transformações biológicas, psicológicas e sociais que influenciam diretamente a forma como o indivíduo vive e se adapta às novas condições impostas pela idade. O envelhecimento é caracterizado pela redução gradual da capacidade funcional e pela diminuição das reservas fisiológicas do organismo, tornando-o mais suscetível a doenças e limitações³. Além dos aspectos físicos, o envelhecimento envolve também alterações cognitivas e emocionais que podem afetar a autonomia e a integração social, impactando de maneira direta a saúde mental e a percepção e diminuição da qualidade de vida ⁴.

A saúde mental na terceira idade constitui um tema de grande relevância, pois os idosos constantemente enfrentam desafios emocionais decorrentes de transformações físicas, cognitivas e sociais próprias do envelhecimento. Transtornos como depressão, ansiedade, pânico, isolamento social e declínio cognitivo são comuns nessa faixa etária e muitas vezes permanecem subdiagnosticados ou não tratados adequadamente⁵. Esses agravos costumam estar associados à presença de doenças crônicas, perda da capacidade de autogestão, limitações funcionais, luto e redução das interações sociais, fatores que comprometem a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida⁶. Nesse contexto, a prática regular de atividade física tem se mostrado uma estratégia não farmacológica eficaz para a promoção da saúde mental, pois contribui para a redução dos sintomas depressivos e ansiosos, melhora a autoestima, o desempenho cognitivo e favorece a socialização, fortalecendo o senso de pertencimento e a autoconfiança entre os idosos ⁷.

Diversos estudos evidenciam que a prática regular de atividade física promove benefícios expressivos para a saúde mental da população idosa, atuando tanto na prevenção quanto no controle de transtornos psicológicos. Pesquisas recentes apontam que o exercício físico contribui para a redução de sintomas de depressão e ansiedade, melhora a cognição e favorece o bem-estar emocional ⁸. Além disso, revisões integrativas demonstram que a prática

sistemática de exercícios auxilia no controle do declínio cognitivo e no fortalecimento das relações sociais, aspectos fundamentais para o envelhecimento saudável ⁹.

Dentre os diferentes tipos de exercícios praticados por idosos, atividades aeróbicas, alongamentos, treinamentos de força e exercícios de equilíbrio são amplamente recomendados. O impacto positivo dessas atividades se deve à liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfina, que são essenciais para a regulação do humor e para a sensação de bem-estar ¹⁰. Ademais, a prática de atividades em grupo também favorece a interação social, reduzindo o isolamento e fortalecendo laços comunitários, fatores cruciais para a saúde mental nessa fase da vida ¹¹.

No entanto, apesar das evidências científicas favoráveis, ainda há desafios na adesão dos idosos às atividades físicas. Barreiras como condições de saúde preexistentes, falta de incentivos, acesso limitado a espaços adequados e falta de conhecimento sobre os benefícios do exercício são alguns dos fatores que comprometem a inclusão dessa prática na rotina da população idosa ¹².

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos da prática de atividades físicas sobre a saúde mental da população idosa, destacando seus benefícios, desafios e estratégias para aumentar a adesão a essa prática. Para isso, será realizada uma revisão bibliográfica abordando evidências recentes sobre o tema, discutindo os efeitos físicos, cognitivos e sociais da prática de exercícios na terceira idade.

Com base nesse contexto, este estudo tem como objetivo analisar os impactos da prática de atividades físicas na saúde mental da população idosa, destacando seus benefícios, desafios e estratégias para ampliar sua adesão. Ao reunir e discutir evidências científicas atuais, pretende-se contribuir para a ampliação do conhecimento na área da saúde e fornecer subsídios que possam apoiar profissionais e gestores na elaboração de políticas e programas voltados à promoção do envelhecimento saudável e da qualidade de vida na terceira idade.

Para isso, será realizada uma revisão bibliográfica abordando estudos recentes sobre o tema e serão discutidos aspectos relacionados à implementação de programas de exercício voltados para a terceira idade.

2. Material e Métodos

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa de abordagem qualitativa, com o objetivo de analisar as evidências científicas disponíveis sobre o impacto da prática de atividades físicas na saúde mental de idosos. O método foi estruturado conforme os princípios de revisões sistemáticas adaptadas do modelo PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), adequado para estudos de síntese de literatura ¹³.

A busca dos estudos foi realizada entre janeiro e agosto de 2025, nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online) e PubMed/MEDLINE, utilizando os descritores controlados e não controlados combinados por operadores booleanos: “atividade física” OR “exercício físico” AND “saúde mental” AND “idosos” OR “terceira idade” OR “envelhecimento saudável”.

Foram incluídos artigos publicados entre 2014 e 2025, em português e inglês, que interpelassem a relação entre a prática de atividades físicas e os aspectos de saúde mental da população idosa. Excluíram-se publicações duplicadas, artigos de opinião, resumos de eventos e estudos com amostras não compostas por idosos. A seleção dos estudos ocorreu em três etapas: a primeira foi a identificação – onde todos os estudos encontrados foram inicialmente reunidos. A segunda foi a triagem – onde foram removidos artigos duplicados e aqueles cujos títulos e resumos não se encaixavam nos critérios de inclusão. Depois, a elegibilidade e inclusão – onde os textos completos dos artigos restantes foram avaliados, resultando em uma amostra final composta apenas por estudos que atenderam integralmente aos objetivos da pesquisa.

Após essa triagem, os estudos incluídos foram lidos e analisados integralmente, sendo extraídos dados como ano de publicação, tipo de estudo, principais resultados e conclusões relacionadas ao tema central.

Os resultados serão apresentados de forma descritiva e categorizada, destacando as principais evidências encontradas sobre os efeitos físicos, cognitivos e emocionais da prática de atividades físicas sobre a saúde mental dos idosos, bem como as barreiras e estratégias para a adesão a essas práticas.

3. Resultados e Discussão

A análise dos estudos aqui citados, nos mostrou que nos últimos anos, temos visto um crescimento rápido na quantidade de pessoas idosas ao redor do mundo e também no Brasil. Isso acontece porque a expectativa de vida aumentou, as condições de saúde melhoraram bastante e os avanços na medicina continuam evoluindo ². Estima-se que, até 2050, mais de 30% da população brasileira terá 60 anos ou mais ¹¹. Com esse aumento, fica mais importante cuidar da saúde física e mental dessas pessoas, já que elas passam por mudanças importantes no corpo, na vida social e na mente. Pesquisas mostram que mais de 60% dos idosos no Brasil se preocupam com a saúde e buscam maneiras de manter sua autonomia, evitar doenças crônicas e ter uma vida mais saudável e feliz ^{2,11}.

Com o prolongamento da vida, também observamos um aumento na incidência de enfermidades crônicas e dificuldades relacionadas à saúde mental, que impactam a qualidade de vida dos indivíduos, o que exige um maior investimento em medidas preventivas. Portanto, é essencial que as políticas governamentais estimulem um envelhecimento saudável, apoiando a prática de exercícios, check-ups regulares e iniciativas comunitárias ¹¹.

Idosos são mais propensos a desenvolver problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e dificuldades de memória ^{3,5}. Entre esses, a depressão é especialmente comum e representa um grande desafio para a saúde pública. Segundo Santos e colegas (2024), a falta de exercícios físicos aliada ao isolamento social aumenta bastante o risco de depressão entre os idosos. Por isso, é importante buscar maneiras de incentivar a prática de atividades físicas e fortalecer os laços sociais dessa população.

Ademais, as dificuldades para conciliar o sono têm sido ligadas ao aumento do estresse e a sintomas depressivos em pessoas idosas. Iroldi et al. (2020) apontam que indivíduos com dificuldades para dormir frequentemente enfrentam níveis mais altos de ansiedade e depressão, evidenciando a importância de ações preventivas, como a prática de atividades físicas, para promover a saúde emocional na velhice.

De acordo com estudos, outros fatores que também podem levar a problemas de saúde mental, incluem a perda da autonomia, doenças crônicas como hipertensão, diabetes e osteoartrite, além de mudanças químicas no cérebro e experiências de vida desafiadoras, como aposentadoria, ou a perda de pessoas próximas ^{3,5}. Esses aspectos podem piorar sintomas depressivos, ansiosos, dificultando a memória, afetando diretamente a qualidade de vida e a independência do idoso.

O tratamento medicamentoso é frequentemente empregado para gerenciar transtornos mentais em pessoas idosas. Antidepressivos, ansiolíticos e estabilizadores de humor podem aliviar sintomas, porém trazem efeitos colaterais, como sedação, tontura, mudanças cardiovasculares e risco de quedas ^{3,5}. O uso de vários remédios é uma questão comum nessa faixa etária, elevando o risco de outras complicações e internações ^{3,5}. Com isso, abordagens que não envolvem medicamentos, como o exercício físico, aparecem como alternativas de baixo risco e grande vantagem, possibilitando a diminuição da necessidade de elevar doses ou de usar remédios por períodos prolongados.

A prática constante de exercícios físicos é essencial para melhorar a saúde mental dos idosos, contribuindo tanto para a prevenção quanto para o tratamento de problemas emocionais e cognitivos. Vários estudos indicam que a prática de exercícios físicos promove a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina, endorfina e noradrenalina, compostos que contribuem para a sensação de prazer, bem-estar e diminuição dos sintomas de ansiedade (Fittipaldi et al., 2020; Silva et al., 2023). Ademais, a maior circulação sanguínea no cérebro durante a atividade física melhora a oxigenação cerebral e estimula a neurogênese, auxiliando na preservação das funções cognitivas e na prevenção de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e demência vascular (Benedetti et al., 2002; Iroldi et al., 2020).

A atividade física favorece o sono, o bem-estar emocional e a autoconfiança, aspectos que estão diretamente associados à saúde mental. Pessoas idosas que seguem uma rotina ativa demonstram ter uma menor ocorrência de sintomas depressivos, insônia e irritação, além de afirmarem ter mais autonomia e uma melhor qualidade de vida (Santos et al., 2024). A realização de exercícios aeróbicos, de força e de alongamento também contribui para a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que é essencial na resposta ao estresse, diminuindo os níveis de cortisol e, assim, amenizando os efeitos psicofisiológicos adversos (Souza et al., 2022).

Um ponto relevante a ser destacado, é a função social e de integração proporcionada pelas práticas de atividade física, especialmente quando são realizadas em grupo. Elas possibilitam momentos de convivência, interação e apoio mútuo, contribuindo para a redução do isolamento social, um dos maiores fatores de risco para depressão na população idosa (Santana, 2011; Oliveira et al., 2025). Nesse contexto, a realização de exercícios sob a supervisão de profissionais de Educação Física assegura não apenas a segurança e a adequação das atividades às necessidades individuais, mas também promove a motivação e a participação contínua, ampliando a adesão e os benefícios psicossociais.

Dessa forma, nota-se que a prática de atividade física tem um efeito multifatorial, contribuindo para o equilíbrio emocional, aprimoramento da função cognitiva, diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, além de um maior envolvimento social. Esses efeitos combinados reforçam o exercício como uma abordagem não farmacológica fundamental para promover a saúde mental e o bem-estar dos idosos.

O especialista em Educação Física exerce uma função crucial na promoção da saúde e na prevenção de problemas para os idosos, atuando diretamente na preservação da capacidade física, independência e bem-estar. Seu trabalho abrange muito mais do que apenas recomendar atividades físicas, incluindo a avaliação das condições físicas e funcionais, a elaboração de planos personalizados, o monitoramento constante e o incentivo individual ¹⁷.

A atuação desse especialista é fundamental para assegurar que as tarefas sejam executadas de maneira segura e alinhada às condições de saúde do idoso, levando em conta limitações musculoesqueléticas, articulares, cardiovasculares e neurológicas ¹⁸. O profissional de educação física possui a expertise necessária para escolher os tipos, intensidades e frequências de exercícios mais apropriados, considerando as características e metas de cada pessoa. De acordo com a pesquisa de Moraes et al. (2022), os idosos que foram assistidos por profissionais capacitados mostraram uma diminuição de 35% no risco de lesões musculoesqueléticas e uma melhor adesão às rotinas de atividade física em comparação àqueles que se exercitavam sem supervisão ¹⁹.

Além de cuidar do corpo, esse profissional também atua na parte emocional e social. O educador físico, ao ouvir com atenção, mostrar empatia e incentivar, ajuda bastante a elevar a autoestima, diminuir o isolamento social e promover o bem-estar emocional dos idosos. Atividades em grupo, como caminhadas, hidroginástica, alongamento ou dança, incentivam a convivência e o sentimento de fazer parte de um grupo, o que ajuda a amenizar sintomas de depressão e ansiedade.

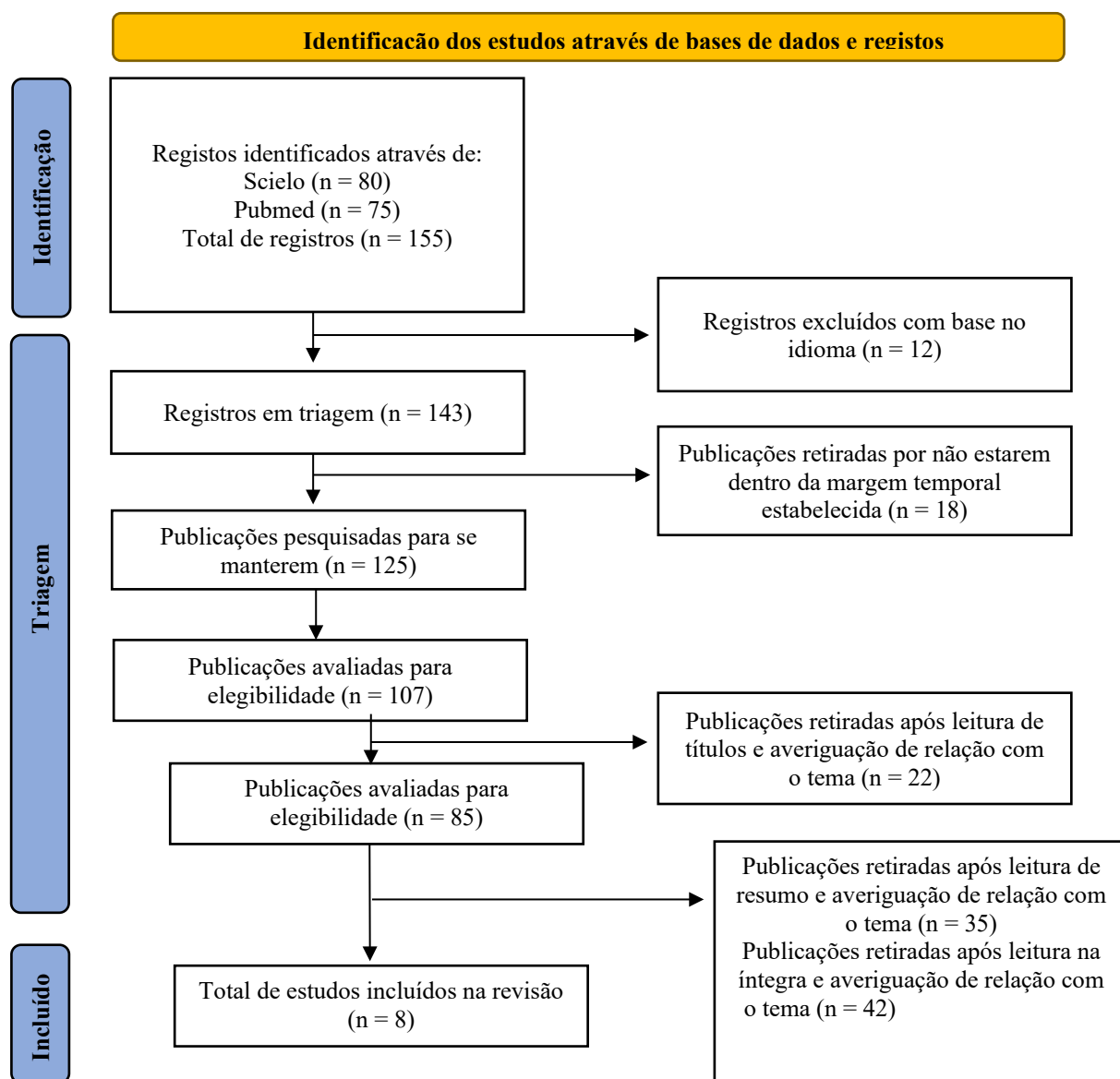
Um aspecto importante é a função do profissional como promotor de educação em saúde. Sua atuação envolve esclarecer a relevância da movimentação, orientar sobre estilos de vida saudáveis e auxiliar os idosos a entender que a prática de exercícios é uma abordagem terapêutica e preventiva tão essencial quanto a medicação ²². Segundo Oliveira e Santos (2023), iniciativas de exercícios monitorados por educadores físicos levaram a um crescimento de 42% na percepção positiva da saúde entre os idosos que participaram ²³.

A atuação em múltiplas disciplinas é uma qualidade fundamental desse profissional. O educador físico tem a possibilidade de colaborar com médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos, ajudando a promover uma visão abrangente da saúde em idosos. Essa união de

conhecimentos potencializa os resultados, especialmente quando se busca melhorar a funcionalidade e o bem-estar emocional. Além disso, o educador físico pode trabalhar em diferentes contextos, como academias, Unidades Básicas de Saúde, Centros de Convivência e iniciativas públicas voltadas para a saúde, exercendo papéis de prevenção, reabilitação e inclusão social.

Nos programas destinados ao cuidado da população idosa, o educador físico tem a função de acompanhar fatores de saúde, como pressão arterial, composição do corpo, flexibilidade e força, para analisar o progresso dos participantes e evitar problemas ²⁶. Além disso, ele ajuda a diminuir a dependência de remédios, já que a atividade física regular, quando supervisionada corretamente, melhora a qualidade do sono, o bem-estar emocional e a energia, diminuindo a necessidade de ansiolíticos e antidepressivos ²⁷.

Finalmente, a função do profissional de educação física ultrapassa a mera atividade física, a ele é um auxiliador na promoção de um envelhecimento que é ativo, independente e saudável. Sua atuação pode transformar visões negativas sobre o processo de envelhecer, ressaltar a importância da vivência e aumentar a autoconfiança dos idosos em suas habilidades tanto físicas quanto mentais. Assim, o educador físico se torna um componente fundamental na formação de uma sociedade que valoriza a atividade como um fator indisponível para a saúde e o bem-estar na terceira idade.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Silva et al., (2021) (7)	Investigar de que forma a prática regular de atividade física influencia o bem-estar psicológico e a qualidade de vida de idosos.	Revisão Integrativa	25 artigos Examinados 25 artigos entre 2015 e 2023. Estudos incluídos em revisão nacional, envolvendo idosos acima de 60 anos, dados coletados em bases públicas PubMed e Scielo.	A revisão concluiu que a prática regular de atividades físicas melhora o humor, reduz sintomas de depressão e ansiedade, e promove interações sociais mais saudáveis entre os idosos.
Benedict et al. (2002)	Mostrar como a prática regular de atividades físicas influencia o bem-estar emocional, a autoestima e a autonomia de idosos, observando mudanças no humor e na qualidade de vida	Estudo observacional transversal.	134 mulheres e homens idosos participantes de grupos de convivência, com idade média: entre 60 e 79 anos, em Santa Catarina.	A prática regular do exercício físico foi associada a menor incidência de sintomas depressivos e maior percepção de autonomia e vitalidade.
Fittipaldi et al. (2020)	Analisar o papel da atividade física na regulação do humor e na promoção do bem-estar psicológico em idosos	Estudo experimental	120 idosos que participavam de programas comunitários da academia da cidade com idade média de 68+- na cidade do Recife (PE)	A prática regular e orientada de atividade física aumentou a produção de endorfina e serotonina, melhorando o humor e reduzindo sintomas depressivos.
Santos et al. (2024)	Investigar a relação entre a ausência de atividade física e o surgimento de sintomas depressivos em idosos, considerando também o impacto do isolamento social	Estudo transversal	210 idosos de sexos masculino e feminino, com idade entre 60 e 85 anos, que vivem na área urbana de São Paulo.	A falta de exercícios e o isolamento mostraram-se fortemente associados a quadros de depressão. A socialização e a prática regular de atividade física reduziram os sintomas

Iroldi et al. (2020)	Analisar a associação entre qualidade do sono, estresse e sintomas depressivos em idosos.	Estudo Transversal	95 idosos na faixa etária entre 60 e 82 anos, em Belo Horizonte (MG).	Idosos com dificuldades de sono apresentaram níveis mais altos de estresse e depressão, reforçando a importância da atividade física para melhorar o sono e o bem-estar emocional.
Oliveira et al. (2022) (13)	Investigar a relação entre atividade física e sintomas de ansiedade em idosos institucionalizados.	Estudo Transversal	130 idosos (65% são mulheres na média de idade 69 anos. Em Recife (PE).	O estudo mostrou que os praticantes de atividades físicas apresentaram menores índices de ansiedade e maior satisfação com a vida.
Fernandes & Lima (2023) (15)	Observar o papel do educador físico na saúde mental do idoso	Qualitativo	15 profissionais e 60 idosos (cerca de 20 mulheres e 5 homens), entre 62 e 81 anos, na cidade de Fortaleza (CE)	Observou-se que a supervisão profissional aumentou a segurança, socialização e a motivação
Costa et al. (2023) (17)	Avaliar o uso de medicamentos antidepressivos e sua relação com a prática de exercícios físicos.	Longitudinal	110 idosos de 60 e 86 anos, participantes de programas de atividade física Região Sul (Curitiba, PR).	ao longo do período de acompanhamento, os participantes ativos desenvolveram maior autoconfiança, melhorando qualidade do sono e aumento da sensação de melhoria na qualidade de vida.

4. Conclusão

Os resultados desta revisão bibliográfica permitem afirmar que a prática regular de atividades físicas exerce influência direta e positiva sobre a saúde mental da população idosa. As evidências apontam que o exercício físico atua como uma intervenção não farmacológica eficaz na prevenção e no tratamento de transtornos mentais, especialmente depressão, ansiedade e declínio cognitivo. Além dos benefícios fisiológicos, como a melhora da circulação, da oxigenação cerebral e do equilíbrio hormonal, destacam-se os ganhos psicológicos e sociais decorrentes da prática, como o fortalecimento da autoestima, o senso de pertencimento e a ampliação das interações interpessoais.

As pesquisas analisadas reforçam que programas de exercícios físicos, quando devidamente planejados e adaptados às condições individuais, promovem o bem-estar emocional e contribuem para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, atividades aeróbicas, resistidas, de flexibilidade e de equilíbrio mostram-se complementares no processo de envelhecimento ativo, oferecendo efeitos combinados sobre o corpo e a mente.

Constata-se, entretanto, que ainda existem barreiras à adesão dos idosos à prática regular de exercícios, incluindo limitações físicas, falta de motivação, ausência de espaços adequados e carência de orientação profissional. Diante disso, torna-se essencial o papel do profissional de Educação Física e das equipes multiprofissionais de saúde na promoção de estratégias que incentivem a prática segura e prazerosa de atividades físicas.

Conclui-se, portanto, que o incentivo à atividade física deve ser considerado um pilar central nas políticas públicas voltadas à terceira idade, uma vez que contribui de maneira significativa para a promoção do envelhecimento saudável e da saúde mental. A integração entre educação física, saúde, psicologia e assistência social constitui um caminho promissor para a construção de programas abrangentes, que valorizem o idoso como sujeito ativo, autônomo e participante da sociedade.

5. Referências

1. Publicações Periódicas

Artigos de revistas em português

Benedetti TRB, Borges LJ, Petroski ÉL, Gonçalves LHT. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2008[citado em 10 jan. 2025];42(2):302-9. Português. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/gzGbzKM6LXKfyB5TtFxfg8R/?lang=pt>

Oliveira RRA. Atividade física e mente: como o exercício potencializa a memória, atenção e saúde mental. *MLS Sport Research*. 2025;1(1):22-31. Português.

Fittipaldi EOS, Souza LRM, Alves JS, Rodrigues RM. Sintomas depressivos estão associados a níveis séricos elevados de colesterol de lipoproteína de baixa densidade em idosos com diabetes mellitus tipo 2. *Arq Bras Cardiol*. 2020;115(3):462-7. Português.

Benedetti TRB, Mazo GZ, Barros MVG. Atividade física e saúde mental em idosos: uma revisão sistemática. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2002;7(2):55-62. Português.

Fraga ALC, Silva CM, Santos LL. Efeitos do treinamento resistido sobre a saúde mental e funcionalidade de idosos. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2025;28(1):e2304. Português.

Moreira AG, Furtado C, Andrade M. Benefícios da atividade física para o bem-estar emocional de idosos. *Rev Bras Ciênc Envelhec Hum* [Internet]. 2023[citado em 10 jan. 2025];20(2):112-9. Português. Disponível em: <https://www.scielo.br>

Silva P, Marques R, Almeida L. Efeitos de programas de exercício físico sobre sintomas depressivos e ansiosos em idosos portugueses. *Rev Port Ciênc Desporto*. 2022;22(3):45-56. Português.

Santos DR, Costa J, Barbosa T. Atividade física e isolamento social como fatores associados à depressão em idosos. *Rev Enferm Atual In Derme*. 2024;98(34):112-21. Português.

Iroldi RC, Souza AB, Matos PR. Associação entre sono, estresse e sintomas depressivos em idosos. *Rev Neuropsiquiatr Geriátrica*. 2020;12(3):14-22. Português.

Santana LM. Participação social e prática de atividades físicas em grupos de idosos: implicações para a saúde mental. *Rev Kairós Gerontol*. 2011;14(4):63-78. Português.

De Jesus PLS, Moura FB, Lima AP. Atividade física, autoestima e propósito de vida em idosos institucionalizados. *Rev Psicol Saúde*. 2025;17(1):98-107. Português.

Artigos publicados em língua inglesa

Miwa Y, Kobayashi R, Yoshinaga A, Suzuki H, Inoue N. Physical exercise and mental health among older adults. *BMC Geriatr* [Internet]. 2024[citado em 10 jan. 2025];24(1):139. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38962779/>

Yoon HK, Kim J, Lee JS, Park SM. The impact of rhythmic physical activity on mental health and quality of life. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023[citado em 10 jan. 2025];20(15):11522. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38002696/>

Guo M, Zhang L, Wang F, Chen Y, Li X. Effect of physical activity interventions on physical and mental health in elderly: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychol* [Internet]. 2024[citado em 10 jan. 2025];15(1):11289. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40415159/>

Błaszczuk-Bębenek E, Kostrzewa-Nowak D, Nowak R. Exercise and nutrition in the mental health of the older adult. *Nutrients* [Internet]. 2024[citado em 10 jan. 2025];16(7):1540. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38892674/>

Xiang Y, Lin Q, Gao Y, Chen Y. Effect of aerobic exercise on mental health in older adults: a systematic review. *Front Psychiatry* [Internet]. 2021[citado em 10 jan. 2025];12:780253. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8634786/>

2. Monografias, Livros e Documentos

Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12^a ed. São Paulo: Hucitec; 2010.

Banco Mundial. Envelhecimento saudável e políticas públicas para a terceira idade. Relatório técnico. Brasília: Banco Mundial; 2011.