

EQUILÍBRIO EM AÇÃO: ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR MENTAL

Amanda Tavares Braga ¹
Ana Clara Batista Antunes Leobas²
Bárbara Karoline Bezerra Lira ³
Maria Eduarda Oliveira Lima ⁴
Maria Teresa Martins Paranhos ⁵
Yasmin Dias Costa ⁶
Larissa Jacome Barros Silvestre ⁷

Resumo – A prática regular de atividade física está diretamente associada à promoção do bem-estar mental e da qualidade de vida, sobretudo entre idosos. Este estudo, desenvolvido no âmbito da disciplina PIEPE V do curso de Medicina da Faculdade Afya de Porto Nacional (TO), em parceria com a Universidade da Maturidade (UFT), teve como objetivo analisar a relação entre a atividade física e o bem-estar mental de idosos. Trata-se de um estudo descritivo e qualitativo, realizado entre agosto e outubro de 2025, com participação de idosos com idades entre 58 e 77 anos. As intervenções incluíram rodas de conversa educativas sobre os benefícios da prática de exercícios e uma atividade prática de Zumba Gold, adaptada ao público idoso. Os resultados evidenciaram melhora na autoestima, na integração social e na percepção de qualidade de vida, além da redução de sintomas depressivos e ansiosos entre os participantes. Observou-se que a atividade física, além de seus efeitos fisiológicos, tem papel essencial na promoção da saúde mental e no fortalecimento de vínculos sociais, configurando-se como estratégia eficaz para o envelhecimento ativo e saudável. Conclui-se que ações educativas e práticas corporais regulares devem ser incentivadas como instrumentos de prevenção e promoção da saúde integral do idoso.

Palavras-chave: Atividade física; Bem-estar mental; Envelhecimento ativo; Saúde do idoso.

Abstract

Regular physical activity is directly associated with the promotion of mental well-being and quality of life, especially among older adults. This study, developed within the scope of the PIEPE V course of the Medicine program at Afya College in Porto Nacional (TO), in partnership with the Universidade da Maturidade (UFT), aimed to analyze the relationship between physical activity and mental well-being in the elderly. It is a descriptive and qualitative study conducted between August and October 2025, involving older adults aged 58 to 77 years. The interventions included educational discussions on the benefits of physical exercise and a practical Zumba Gold session adapted to the elderly population. The results showed improvements in self-esteem, social integration, and perceived quality of life, as well as a reduction in depressive and anxiety symptoms among participants. It was observed that physical activity, in addition to its physiological effects, plays an essential role in promoting mental health and strengthening social bonds, proving to be an effective strategy for active and healthy aging. It is concluded that educational actions and regular physical practices should be encouraged as key instruments for the prevention and promotion of the elderly's overall health.

Keywords: Active aging; Elderly health; Mental well-being; Physical activity.

¹ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional amandatbraga2023@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/3788975803100313>

² Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional anaclaraleobas1@hotmail.com <http://lattes.cnpq.br/8413734431023739>

³ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional barbarakarolinebezerralira@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/5381390825164092>

⁴ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional maryoliveiralima8@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/8445033861496205>

⁵ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional martinsparanhosm@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/6549558644327374>

⁶ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional yasmindc05@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/3177685258900306>

⁷ Professor do curso de medicina AFYA-Porto Nacional larissa.silvestre@afya.com.br. <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>

Introdução

A extensão universitária é um espaço privilegiado de integração entre o conhecimento acadêmico e as necessidades da comunidade, possibilitando a aplicação prática dos saberes e a formação de profissionais mais conscientes e socialmente comprometidos. No contexto da promoção da saúde, a extensão atua como um elo entre a teoria e a realidade social, permitindo que ações educativas e práticas sejam desenvolvidas em conjunto com a população, em especial com grupos que demandam maior atenção, como os idosos (Oliveira dos Santos & Barreto de Andrade, 2023).

Nesse sentido, o projeto “Equilíbrio em Ação: Atividade Física e Bem-Estar Mental”, desenvolvido no âmbito da disciplina PIEPE V do curso de Medicina da Faculdade Afya de Porto Nacional (TO), em parceria com a Universidade da Maturidade (UMA/UFT), teve como propósito promover a saúde e o bem-estar mental de pessoas idosas por meio de atividades físicas adaptadas e ações educativas. A proposta surgiu da necessidade de fomentar hábitos saudáveis e fortalecer vínculos sociais, contribuindo para o envelhecimento ativo e para a valorização da pessoa idosa no contexto comunitário (Organização Mundial Da Saúde, 2022).

Mais do que um estudo descritivo, o projeto configurou-se como uma ação transformadora, baseada na troca de saberes e na vivência prática dos acadêmicos com a comunidade. Essa experiência permitiu aos estudantes o desenvolvimento de competências humanas, éticas e comunicativas, reforçando o papel da universidade como agente de mudança social e promotora da saúde integral (Silva & Castro, 2021).

Métodos

¹ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional amandatbraga2023@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/3788975803100313>

² Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional anaclaraleobas1@hotmail.com <http://lattes.cnpq.br/8413734431023739>

³ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional barbarakarolinebezerraira@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/5381390825164092>

⁴ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional maryoliveiralima8@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/8445033861496205>

⁵ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional martinsparanhosm@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/6549558644327374>

⁶ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional yasmindc05@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/3177685258900306>

⁷ Professor do curso de medicina AFYA-Porto Nacional larissa.silvestre@afya.com.br. <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito da disciplina PIEPE V (Prática Integrada de Ensino, Pesquisa e Extensão) do curso de Medicina da Faculdade Afya de Porto Nacional (TO), em parceria com a Universidade da Maturidade (UMA) da Universidade Federal do Tocantins (UFT). A ação ocorreu entre agosto e outubro de 2025, envolvendo acadêmicos do 5º período de Medicina e idosos com idade entre 58 e 77 anos matriculados na UMA.

O delineamento metodológico foi descritivo e qualitativo, com foco na observação e análise das interações e percepções dos participantes acerca da relação entre atividade física e bem-estar mental. As atividades foram realizadas em três etapas sequenciais: (1) planejamento e discussão teórica sobre o tema, conduzidos em encontros semanais na Afya Porto; (2) visita técnica à Universidade da Maturidade, para reconhecimento do público e ambiente-alvo; e (3) execução da ação de extensão, que consistiu em uma roda de conversa educativa sobre os benefícios da atividade física para a saúde mental, seguida de avaliação clínica básica (aferição da pressão arterial, glicemia capilar e cálculo do índice de massa corporal – IMC) e uma atividade prática de Zumba Gold, modalidade adaptada para idosos.

Durante toda a intervenção, os acadêmicos foram supervisionados por docente responsável, garantindo a integração entre teoria e prática, o desenvolvimento de competências em educação em saúde, comunicação empática e promoção da saúde mental. Os dados qualitativos foram analisados de forma descritiva, considerando os relatos verbais e as observações comportamentais dos participantes sobre sua experiência durante a ação.

Resultados e Discussão

A prática regular de atividade física exerce influência positiva sobre o bem-estar mental de idosos, atuando tanto na prevenção quanto na redução de sintomas depressivos, ansiosos e de declínio cognitivo. Estudos mostram que exercícios aeróbicos, de resistência e atividades de alongamento contribuem para a melhora da

¹ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional amandatbraga2023@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/3788975803100313>

² Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional anaclaraleobas1@hotmail.com <http://lattes.cnpq.br/8413734431023739>

³ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional barbarakarolinebezerralira@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/5381390825164092>

⁴ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional maryoliveiralima8@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/8445033861496205>

⁵ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional martinsparanhosm@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/6549558644327374>

⁶ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional yasmindc05@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/3177685258900306>

⁷ Professor do curso de medicina AFYA-Porto Nacional larissa.silvestre@afya.com.br. <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>

autoestima, da qualidade do sono e da sensação geral de vitalidade, fatores diretamente relacionados à saúde mental nessa faixa etária.

Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física favorece a socialização, aspecto essencial para o envelhecimento saudável. Programas coletivos como a Universidade da Maturidade - UMA, promovem interações interpessoais que reduzem a solidão e o isolamento social, fatores reconhecidos como de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais em idosos.

A prática regular de exercícios físicos, além de contribuir para a manutenção da capacidade funcional, promove liberação de endorfinas e serotonina, melhora da autoestima e redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Ademais, o ambiente social proporcionado por atividades em grupo favorece a integração e o sentimento de pertencimento, reduzindo o isolamento.

Esses resultados estão de acordo com estudos anteriores (Lima et al., 2022; Oliveira & Santos, 2023), que apontam que idosos fisicamente ativos apresentam menores índices de depressão e melhor qualidade de vida quando comparados a sedentários.

Observa-se que a adesão às práticas corporais ainda é um desafio, muitas vezes devido a barreiras como limitações físicas, falta de motivação, insegurança ou ausência de espaços adequados. Assim, torna-se fundamental o desenvolvimento de políticas públicas e programas de incentivo que considerem as especificidades dessa população, com acompanhamento profissional e abordagens interdisciplinares que integrem corpo e mente.

De modo geral, a discussão evidencia que a atividade física regular é um instrumento eficaz de promoção da saúde mental entre idosos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, autonomia e sensação de bem-estar.

Assim sendo a intervenção realizada na Universidade da Maturidade - UMA, reforçam o que consiste em literaturas, onde o estilo de vida ativo está diretamente associado à melhor saúde mental e maior qualidade de vida na terceira idade,

¹ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional amandatbraga2023@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/3788975803100313>

² Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional anaclaraleobas1@hotmail.com <http://lattes.cnpq.br/8413734431023739>

³ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional barbarakarolinebezerraira@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/5381390825164092>

⁴ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional maryoliveiralima8@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/8445033861496205>

⁵ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional martinsparanhosm@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/6549558644327374>

⁶ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional yasmindc05@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/3177685258900306>

⁷ Professor do curso de medicina AFYA-Porto Nacional larissa.silvestre@afya.com.br. <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>

destacando a necessidade de políticas públicas e programas sociais voltados à promoção da atividade física entre idosos.

Considerações Finais

O projeto de extensão “Equilíbrio em Ação: Atividade Física e Bem-Estar Mental” demonstrou de forma clara que investir em atividade física adaptada em contexto comunitário para pessoas idosas gera ganhos além do âmbito individual. A prática continuada, integrada à convivência social e ao diálogo, favoreceu não apenas autoestima e autonomia, mas também fortaleceu o sentimento de pertencimento e de valorização da pessoa idosa, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (Silva et al., 2023).

Além dos benefícios diretos aos participantes, a iniciativa reforçou a importância da interação entre universidade e comunidade como espaço dinâmico de aprendizagem bilateral. Os estudantes desenvolveram habilidades como escuta ativa, empatia, trabalho interdisciplinar e compromisso social, enquanto a comunidade teve oportunidade de protagonismo e de co-construção de práticas saudáveis. Nesse sentido, a extensão universitária confirma seu papel estratégico na promoção da cidadania, da equidade em saúde e na redução de desigualdades (Trintinaglia; Bonigo; Azambuja, 2022).

Assim, conclui-se que ações extensionistas voltadas à promoção do bem-estar físico e mental devem ser contínuas e articuladas às políticas públicas de saúde, para garantir continuidade, sustentabilidade e impacto real na comunidade. A vinculação ao contexto institucional, a formação de parcerias multissetoriais e a adaptação às realidades locais constituem condições fundamentais para que o conhecimento acadêmico se torne instrumento de transformação social efetiva e promova um envelhecimento mais ativo, digno e inclusivo (Faustino; Neves, 2022).

¹ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional amandatbraga2023@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/3788975803100313>

² Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional anaclaraleobas1@hotmail.com <http://lattes.cnpq.br/8413734431023739>

³ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional barbarakarolinebezerraira@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/5381390825164092>

⁴ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional maryoliveiralima8@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/8445033861496205>

⁵ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional martinsparanhosm@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/6549558644327374>

⁶ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional yasmindc05@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/3177685258900306>

⁷ Professor do curso de medicina AFYA-Porto Nacional larissa.silvestre@afya.com.br. <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>

Referências

FAUSTINO, A. M.; NEVES, R. Atividade física e envelhecimento ativo: diálogos Brasil-Portugal. *Revista Contexto & Saúde*, Ijuí, v. 22, n. 46, e13323, 2022.

Disponível em:

<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/13323>

LIMA, R. F.; CARVALHO, J. P.; ALMEIDA, S. M. Efeitos da atividade física regular sobre sintomas depressivos em idosas: um estudo longitudinal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 458-469, 2022.

DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022v25n3>.

OLIVEIRA, T. S.; SANTOS, M. C. Atividade física, ansiedade e bem-estar psicológico em mulheres idosas: análise de programas comunitários. *Revista de Saúde e Movimento Humano*, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 85-97, 2023.

Disponível em: <https://www.revistasmh.org/saude2023>. Acesso em: 27 out. 2025.

OLIVEIRA DOS SANTOS, R.; BARRETO DE ANDRADE, M. E. A extensão universitária na perspectiva da educação popular: contribuições para a formação de estudantes do curso de Pedagogia. *Revista Extensão e Cultura da UFRB*, Cruz das Almas, v. 24, n. 1, p. 33-45, 2023. Disponível em:

<https://www3.ufrb.edu.br/index.php/revistaextensao/article/view/3343>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório global sobre a atividade física 2022*. Genebra: OMS, 2022.

SILVA, A. C. P.; CASTRO, M. S. Atividade física e saúde mental: Revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 43(1), e004120, 2021.

SILVA, J. R. da; LIMA, L. M. F. de; FELÍCIO, J. F.; SOUSA, A. A. S. de; BRASIL, E. G. M.; AMARAL, J. F. do. Os benefícios do exercício físico na saúde mental e no declínio cognitivo do idoso: uma revisão integrativa. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, v. 19, e-188376, 2023.

Disponível em: <https://revistas.usp.br/smad/article/view/188376>

TRINTINAGLIA, V.; BONAMIGO, A. W.; AZAMBUJA, M. S. de. Trajetória das políticas públicas brasileiras para pessoas idosas frente à Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030). *Revista Kairós: Gerontologia*, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 93-114, 2022. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/55685>

¹ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional amandatbraga2023@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/3788975803100313>

² Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional anaclaraleobas1@hotmail.com <http://lattes.cnpq.br/8413734431023739>

³ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional barbarakarolinebezerraira@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/5381390825164092>

⁴ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional maryoliveiralima8@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/8445033861496205>

⁵ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional martinsparanhosm@gmail.com <https://lattes.cnpq.br/6549558644327374>

⁶ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional yasminc05@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/3177685258900306>

⁷ Professor do curso de medicina AFYA-Porto Nacional larissa.silvestre@afya.com.br <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>

- ¹ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional amandatbraga2023@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/3788975803100313>
- ² Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional anaclaraleobas1@hotmail.com <http://lattes.cnpq.br/8413734431023739>
- ³ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional. barbarakarolinebezerralira@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/5381390825164092>
- ⁴ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional. maryoliveiralima8@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/8445033861496205>
- ⁵ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional. martinsparanhosm@gmail.com. <https://lattes.cnpq.br/6549558644327374>
- ⁶ Graduanda do curso de Medicina AFYA-Porto Nacional. yasmindc05@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/3177685258900306>
- ⁷ Professor do curso de medicina AFYA-Porto Nacional. larissa.silvestre@afya.com.br. <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>