

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DE CIÊNCIAS HUMANAS E ARTES

### **SAÚDE MENTAL E OS IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA VELHICE: GRUPO SAÚDE E VIDA NO LAGO**

*Laura Maria Cunha (laura.cunha@uece.br)*

*Francisca Helena Da Silva Firmino (helenafirmino13@gmail.com)*

*Deusdeth Alves De Lima (deusdeth67@gmail.com)*

*Keven Kennedy Oliveira Fernandes  
(kevenkennedyoliveirafernandes@gmail.com)*

*Bianca Giglietti (biancakariny362@gmail.com)*

*Arilson Fernando Da Silva (arilsonfernandofer@gmail.com)*

*Maria Silvany Da Silva Freires (vany2913@hotmail.com)*

*Bruna Myrla Ribeiro Freire (brunafreire@professor.uniateneu.edu.br)*

*Silvelyne Abreu Rocha (silvelyneabreurocha@gmail.com)*

## INTRODUÇÃO

A OMS define saúde mental como um estado de bem-estar que permite desenvolver habilidades e lidar com desafios. Também destaca que a atividade física regular previne doenças, reduz sintomas de depressão e ansiedade e retarda o declínio cognitivo. Frazão (2025) reforça que exercícios frequentes trazem importantes benefícios físicos e psicológicos (Frazão et al., 2024, p. 4). Diante disso, surgiu o projeto de extensão.

## OBJETIVO

Obter informações sobre os impactos do exercício físico na saúde mental no grupo Saúde e Vida no Lago, a partir das vivências pessoais e de como essa atividade tem influenciado a rotina.

## MÉTODOS E MATERIAIS

Para a realização do projeto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e estabelecida uma parceria com o grupo Saúde e Vida no Lago. A proposta foi desenvolver uma atividade de extensão sobre os impactos do exercício físico na saúde mental. As etapas incluíram contatos com a líder e membros do grupo, troca de saberes, coleta de depoimentos e divulgação de informações por meio de um folder.

## RESULTADOS

Como resultado, foi possível obter conhecimento e informações sobre o impacto da atividade física na vida das idosas. Todos os depoimentos destacaram melhorias significativas na saúde mental a partir da prática de exercícios. Como mostra o depoimento:

## CONCLUSÃO

Com a realização do projeto, constatamos que o exercício físico é essencial para a qualidade de vida, melhorando condições físicas e mentais. As atividades do grupo proporcionam sentimento de pertencimento, rompendo isolamento, solidão, tristeza e depressão. Todos os depoimentos enfatizaram que a participação no grupo Saúde e Vida no Lago foi fundamental para promover a melhora completa da saúde.

## REFERÊNCIAS

FRAZÃO, Luiz Felipe Neves et al. Impactos da física na saúde geral e mental: uma revisão baseada em evidência. *Journal of Medical and Biosciences Research*, Volume 1, Número 4 (2024) Páginas 751 - 758.

<https://www.observatoriodesaudemental.com.br/documents/impactos%20da%20atividade%20f%C3%ADsica.pdf>. Acesso em: 12 nov 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 10 nov 2025.

Palavras-chave: saúde mental; exercício físico e velhice.