

A RELEVÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

THE RELEVANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN OLD AGE FOR PROMOTING PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Gabriela Vitória do Amaral Ferreira¹

Larissa Fonseca Vilaça²

Letícia Ketely Borges Maia³

Manuela Vitória Policarpo⁴

Manuela Vitória Policarpo⁵

Maria Teresa Antunes Bechtluft⁶

RESUMO

Este projeto extensionista foi realizado com o objetivo de promover o bem-estar físico, emocional, social e cognitivo de pessoas idosas por meio de atividades físicas lúdicas. A ação foi fundamentada na relevância da atividade corporal como estratégia de enfrentamento de quadros de depressão, ansiedade e solidão, condições comuns na terceira idade. A metodologia aplicada consistiu na realização de duas dinâmicas corporais – a “Dança do Balão” e a “Toca do Coelho” – que estimularam a coordenação motora, a socialização e a expressão emocional dos participantes. A atividade foi desenvolvida no Centro Municipal da Melhor Idade, na cidade de Pequi (MG), com registro audiovisual e entrevistas qualitativas com seis idosos. Os relatos indicaram efeitos positivos como melhora do humor, aumento da motivação, fortalecimento de vínculos afetivos e redução do sentimento de isolamento social. Durante a execução do projeto, observou-se forte engajamento dos participantes, expressado por meio de expressões faciais de alegria, entusiasmo e dedicação. Conclui-se que iniciativas que unem prática corporal e convivência social têm alto potencial de impacto positivo na qualidade de vida de idosos, promovendo não apenas saúde física, mas também integração social, autonomia e saúde mental. O projeto reforça a importância de ações preventivas e humanizadas voltadas à terceira idade, fortalecendo redes de apoio e favorecendo um envelhecimento ativo, digno e significativo.

PALAVRAS-CHAVE: Projeto extensionista; Envelhecimento ativo; Saúde mental; Terceira idade; Atividade física.

ABSTRACT

This extension project was carried out with the aim of promoting physical, emotional, social, and cognitive well-being in elderly individuals through playful physical activities. The initiative was based on the importance of body movement as a strategy to address conditions such as depression, are common in old age. The methodology involved the application of two dynamic group exercises -

¹Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

“Balloon Dance” and “Rabbit Hole”– designed to stimulate motor coordination, social interaction, and emotional expression. The activity took place at the Municipal Center for the Elderly, in the city of Pequi (MG), and included audiovisual records and qualitative interviews with six elderly participants. The testimonials revealed positive effects such as improved mood, increased motivation, stronger affective bonds, and reduced feelings of social isolation. During the intervention, participants showed strong engagement, expressed through visible signs of joy, enthusiasm, and commitment. It is concluded that initiatives combining physical activity with social interaction have significant potential to positively impact the quality of life of older adults, promoting not only physical health, but also autonomy, mental well-being, and community integration. The project highlights the importance of preventive, humanized actions aimed at the elderly, contributing to the strengthening of support networks and the promotion of active, meaningful aging.

KEYWORDS: Extension Project; Active aging; Mental health; Elderly; Physical activity.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em diversos países, inclusive no Brasil, exigindo novos olhares sobre as necessidades e o cuidado com a população idosa. Essa etapa do ciclo vital envolve transformações físicas, cognitivas e emocionais que impactam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos. Como mostra a revisão apresentada no artigo “Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos” (Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., 2018), a promoção da saúde mental e do bem-estar em idosos está intimamente ligada ao estilo de vida adotado, especialmente no que diz respeito à prática de atividades físicas e à manutenção de vínculos sociais.

Nesse contexto, torna-se fundamental compreender como a prática de atividades físicas pode atuar como estratégia de fortalecimento da saúde mental na terceira idade, promovendo benefícios que vão além da dimensão corporal e alcançam aspectos subjetivos como autoestima, autonomia e senso de pertencimento.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo refletir sobre a importância da atividade física na promoção da saúde mental de pessoas idosas, à luz de aportes teóricos da Psicologia do Desenvolvimento e de evidências científicas recentes. Busca-se compreender de que forma essas práticas contribuem para um envelhecimento mais ativo, saudável e integrado, considerando as dimensões psicossociais envolvidas nesse processo.

2 OBJETIVO

Promover a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos por meio de atividades lúdicas e interativas, incentivando a participação ativa e a expressão individual.

- a) Desenvolver brincadeiras que integrem músicas, interações e atividades guiadas, estimulando o engajamento dos idosos.

- b) Inserir práticas lúdicas no cotidiano dos participantes, desmistificando a ideia de passividade na terceira idade.
- c) Realizar entrevista com seis participantes após as atividades, proporcionando um espaço de escuta e compartilhamento de experiências, com enfoque, sobretudo, na saúde mental da comunidade.

3 JUSTIFICATIVA

O envelhecimento da população brasileira é uma realidade crescente, trazendo consigo diversos desafios relacionados à saúde física, mental e social dos idosos. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2020, cerca de 14,3% da população brasileira tinha 65 anos ou mais, e essa porcentagem está projetada para aumentar para 23,5% em 2060.

Esse aumento na longevidade, por um lado, é motivo de celebração, mas também exige uma atenção redobrada à qualidade de vida dos idosos, especialmente no que diz respeito à sua saúde mental e bem-estar.

Neste contexto, a prática regular de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para promover um envelhecimento saudável. Estudos científicos demonstram que a atividade física regular melhora a saúde física, previne doenças crônicas e oferece benefícios mentais, emocionais e sociais. Para os idosos, esses benefícios incluem a melhoria da mobilidade, o fortalecimento muscular e ósseo, a redução do risco de quedas, o controle de doenças como hipertensão e diabetes, a promoção da autoestima, a redução da ansiedade e depressão, além do combate ao isolamento social.

O presente projeto foi realizado no Centro Municipal da Melhor Idade, localizado na Rua Belo Horizonte, S/N, Bairro Nova República, Pequi - MG, CEP 35667-000. O objetivo é aproveitar o potencial da atividade física de forma lúdica e acessível para os idosos, utilizando a "Toca do Coelho" e a "Dança do Balão" como atividades principais. Essas brincadeiras são simples, dinâmicas e adaptáveis, permitindo que os idosos participem de maneira prazerosa e divertida. A proposta é desenvolver uma abordagem motivacional e alegre para engajar o público-alvo, demonstrando que a prática de atividades físicas pode ser divertida, leve e essencial para o bem-estar.

Além disso, as atividades serão conduzidas sob a supervisão de um instrutor capacitado, garantindo a segurança e o conforto dos participantes. Durante as atividades, os idosos não apenas exercitarão o corpo, mas também promoverão interações sociais importantes, reduzindo o isolamento social e estimulando a socialização dentro do grupo.

4 METODOLOGIA

A metodologia adotada para o projeto foi baseada em duas brincadeiras: Dança do Balão e Toca do Coelho, realizadas de forma sequencial com o objetivo de envolver os idosos de maneira dinâmica, lúdica e socialmente estimulante.

Antes do início das atividades, o espaço no Centro Municipal da Melhor Idade foi preparado e delimitado, garantindo segurança, conforto e liberdade de movimento aos participantes. Foram utilizados materiais auxiliares, como faixas de marcação, bambolês, balões e músicas animadas, que contribuíram para tornar o ambiente mais acolhedor e interativo.

Primeira brincadeira: Dança do Balão

Essa atividade visou promover a coordenação motora e a interação social. Os participantes foram instruídos a formar duplas, posicionando-se frente a frente, com as mãos estendidas à altura do peito. Um balão foi posicionado entre eles, e o desafio consistia em mantê-lo suspenso entre os corpos durante a dança, sem deixá-lo cair. As músicas orientavam o ritmo dos movimentos, que deveriam ser suaves e coordenados. À medida que as duplas se movimentavam, o balão podia cair ou estourar. Quando isso acontecia, as duplas ficavam de fora para observar as próximas rodadas. A atividade foi encerrada ao final das duas músicas selecionadas, restando apenas algumas duplas. O desempenho foi avaliado de forma lúdica, considerando o tempo de sustentação do balão e a harmonia dos movimentos da dupla.

Segunda brincadeira: Toca do Coelho

Essa atividade estimulou a atenção, agilidade e cooperação. Diversos bambolês foram distribuídos no chão, simulando “tocas”. Durante a música, os participantes (“coelhos”) caminhavam livremente pelo espaço. Enquanto a música tocava, o professor auxiliar anunciava um número, e os coelhos deveriam formar grupos correspondentes dentro dos bambolês. A cada rodada, o número variava, exigindo reorganização rápida. Aqueles que não conseguiam se agrupar ficavam de fora para observar as próximas rodadas. A atividade seguia até que restasse um único grupo, encerrando a brincadeira de forma divertida e inclusiva.

Encerramento das atividades

Ao final das dinâmicas, foi realizado um momento de escuta e partilha, no qual seis participantes voluntários relataram suas experiências, percepções e sentimentos em relação às atividades. Essa etapa buscou estimular a expressão emocional, o exercício da memória e o fortalecimento dos vínculos sociais entre os idosos.

5 DESENVOLVIMENTO

Conforme propõe Erik Erikson (1998), o envelhecimento corresponde ao oitavo estágio do desenvolvimento psicossocial, caracterizado pelo embate entre a integridade do ego e o desespero. Nesse período, o sujeito idoso é convidado a refletir sobre sua trajetória de vida, atribuindo-lhe sentido e buscando a aceitação de suas experiências. Quando tal processo ocorre de forma satisfatória, emerge um senso de integridade e sabedoria; em contrapartida, a avaliação negativa do percurso existencial pode culminar em sentimentos de arrependimento, angústia e temor diante da finitude.

Nesse contexto, a prática de atividades físicas na terceira idade configura-se como uma estratégia potencialmente eficaz na mediação desse conflito psicossocial. Por meio do exercício físico — especialmente em contextos grupais —, o idoso pode experimentar o fortalecimento da autoestima, das relações interpessoais, a sensação de pertencimento e de utilidade, além da promoção de uma maior autonomia corporal. Tais benefícios contribuem significativamente para a promoção de um envelhecimento ativo e subjetivamente mais satisfatório, tanto no aspecto físico quanto no emocional, promovendo bem-estar e qualidade de vida nesta etapa final do ciclo vital.

A mudança da pirâmide etária global, intensificada a partir da década de 1950, evidencia o acelerado processo de envelhecimento populacional, inclusive em países em desenvolvimento, como o Brasil. No contexto brasileiro, a velhice é juridicamente reconhecida pela Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) e pelo Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), instrumentos legais que estabelecem diretrizes de proteção e garantia de direitos para indivíduos com 60 anos ou mais. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2004) apontam que, à época, 8,9% da população brasileira era composta por pessoas idosas — percentual que vem apresentando crescimento contínuo e expressivo.

Dentro desse grupo, estima-se que cerca de 20% da população idosa seja acometida por transtornos mentais, destacando-se, entre eles, a depressão e as demências, que afetam, conjuntamente, cerca de 10 milhões de idosos no país. Diante desse panorama, a Organização Mundial da Saúde (OMS) ressalta que a prática regular de atividades físicas, mesmo de intensidades leves ou moderadas, pode retardar os declínios funcionais e atuar de forma preventiva no campo da saúde mental. Há evidências científicas de que indivíduos idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de transtornos mentais em comparação aos sedentários, o que reforça a importância de políticas públicas e intervenções multidimensionais que promovam o envelhecimento ativo como estratégia de cuidado integral na terceira idade.

Diante dessa crescente quantidade de pessoas idosas, a OMS propõe o conceito de envelhecimento ativo como o processo de otimizar oportunidades para saúde, participação e segurança, com o

objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. Esse modelo amplia a compreensão do envelhecimento ao incluir não apenas a ausência de doenças, mas também a valorização da autonomia, da inserção social e da participação cidadã.

O psicólogo Paul Baltes, por exemplo, um dos principais teóricos da Psicologia do Ciclo Vital, também contribuiu para a compreensão do envelhecimento por meio do modelo da Otimização Seletiva com Compensação (OSC). Segundo essa abordagem, o desenvolvimento humano continua ao longo de toda a vida, e o envelhecimento não deve ser entendido apenas como um processo de perdas, mas também como um campo de possibilidades de adaptação. A teoria propõe que os idosos tendem a selecionar atividades que consideram significativas, otimizando suas capacidades restantes e compensando limitações com novas estratégias. Nesse contexto, a prática de atividades físicas pode ser compreendida como uma forma concreta de otimização e compensação: ao manter o corpo ativo, o idoso fortalece sua autonomia funcional, reduz riscos de doenças e amplia sua capacidade de lidar com os desafios do envelhecimento. Além disso, ao escolher modalidades adaptadas à sua realidade, o sujeito assume um papel ativo na gestão da própria saúde e bem-estar, o que contribui diretamente para sua saúde mental e autoestima.

Nesse sentido, percebe-se a importância da promoção de projetos que envolvam atividades físicas na terceira idade, pois contribuem diretamente para a construção de espaços de promoção da saúde física e mental para essa população. Ao ofertarem atividades regulares, orientadas e acessíveis, essas ações favorecem a integração comunitária, a prevenção de doenças e o fortalecimento da autoestima dos idosos, alinhando-se às diretrizes internacionais de promoção do envelhecimento saudável.

Além disso, revisões recentes da literatura reforçam que o estilo de vida ativo está diretamente relacionado à melhora da percepção de qualidade de vida em idosos, especialmente nos domínios físico, psicológico e social, o que reforça a importância de estratégias que estimulem a atividade corporal como recurso de cuidado integral. Assim, iniciativas como a do presente projeto não apenas geram benefícios individuais, mas também impactam positivamente a sociedade ao promover inclusão, dignidade e valorização da velhice.

Ademais, diante do exposto, observa-se que o envelhecimento, embora envolva desafios físicos e emocionais, pode ser vivido de forma ativa, saudável e significativa quando há suporte social, políticas públicas efetivas e acesso a práticas que promovam o bem-estar. A teoria psicossocial de Erikson, a abordagem de desenvolvimento ao longo da vida de Baltes e o conceito de envelhecimento ativo da OMS convergem ao enfatizar a importância da autonomia, da participação e do cuidado integral na terceira idade. Ademais, dados estatísticos e evidências científicas fortalecem o papel central das atividades físicas como instrumento de promoção da saúde mental e da qualidade de vida nessa fase do ciclo vital.

6 APLICAÇÃO

O projeto foi aplicado no dia 15 de maio de 2025, no Centro Municipal da Melhor Idade, na cidade de Pequi (MG), com a participação de aproximadamente 50 idosos. A atividade teve como objetivo promover saúde física e mental por meio de dinâmicas lúdicas e interativas.

Foram realizadas duas brincadeiras: “Dança do Balão” e “Toca do Coelho”, escolhidas por estimularem o movimento corporal, a animação e a interação social. As atividades foram conduzidas com cuidado e respeito aos limites dos participantes, promovendo acolhimento e bem-estar.

Durante a execução, foram registrados vídeos e fotos como evidência da participação e do impacto positivo da ação, além de depoimentos dos idosos sobre a importância do momento vivenciado.

As entrevistas realizadas com os seis participantes revelaram melhorias significativas na saúde mental, disposição, qualidade de vida e sentimento de pertencimento ao grupo.

Como disse a participante Marlene Soares: “Eu tive uma depressão muito forte... Quase morri mesmo. E depois que eu entrei aqui (no projeto), tudo mudou na minha vida. Tudo. Pra melhor.”

Outro participante, Sebastião de Oliveira Barbosa, afirmou: “Eu já participo desse projeto desde 2011 e aconselho todo mundo a participar, porque faz bem pra mente e pro corpo.”

Esses relatos reforçam a relevância de iniciativas que promovem o envelhecimento ativo e a saúde integral na terceira idade.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência vivenciada no dia 15 de maio de 2025 reforçou, de maneira prática e sensível, a importância das atividades físicas e sociais na vida dos idosos. As dinâmicas propostas não apenas promoveram movimento corporal, mas também despertaram emoções positivas, fortaleceram vínculos sociais e contribuíram para o resgate da autoestima dos participantes. A interação observada, marcada por alegria, empenho e companheirismo, revelou que o envelhecimento pode ser vivido com leveza, significado e vitalidade quando há oportunidades adequadas.

Além disso, o engajamento e a competitividade saudável entre os idosos mostraram o quanto desejam permanecer ativos, reconhecidos e valorizados socialmente. O ambiente acolhedor proporcionado pelo projeto AMI se destacou como um espaço de segurança emocional e social, essencial para o bem-estar durante a terceira idade. A entrevista com os participantes evidenciou o impacto positivo das atividades em suas vidas, não só fisicamente, mas também como uma ferramenta no enfrentamento de questões como depressão, ansiedade e solidão.

Portanto, concluímos que iniciativas como esta são fundamentais para promover uma velhice mais saudável e feliz. O contato com os idosos, suas histórias e suas superações nos ensinou que o cuidado com o corpo e a mente deve ser contínuo e que o acolhimento, o respeito e a escuta ativa fazem toda a diferença. Que possamos, enquanto sociedade, ampliar e valorizar espaços que incentivem a autonomia, a saúde e a integração dos nossos idosos, reconhecendo neles a sabedoria, a força e a beleza de uma vida inteira.

8 ANEXOS









REFERÊNCIAS

- BALTES, Paul B.; BALTES, Margret M. (Org.).** *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
- BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo; BORGES, Lucélia Justino; PETROSKI, Édio Luiz; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase.** *Atividade física e estado de saúde mental de idosos*. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 302–307, abr. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008005000007>.
- BRASIL. Ministério da Saúde.** *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- DIAS DA SILVA, P.; PEREIRA, J.; LOPES, M. L.; COELHO, T. L. M.; SANTOS, L. M. M.** *Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal*. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais*, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 1–13, 2018. Disponível em: http://www.seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/2991. Acesso em: 1 maio 2025.
- ERIKSON, Erik H.** *O ciclo da vida completo: uma revisão*. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- FERREIRA, Luana Karoline; FERRAZ, Luciana; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase; PETROSKI, Édio Luiz.** *Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 1–13, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180028>.
- LIMA, Silvia de Jesus Pereira; FERREIRA, Wanessa Karem Silva; MORET, Márcia Cristina Florêncio Fernandes.** *Prevenção e promoção da saúde mental: contribuições da psicologia para um envelhecimento saudável*. *Revista FIMCA*, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 25–31, out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i2.747>.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS).** *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- SILVA, Joanair Rodrigues da; LIMA, Lorena Maria Ferreira de; FELÍCIO, Janiel Ferreira; SOUSA, Albertina Antonielly Sydney de; BRASIL, Eysler Gonçalves Maia; AMARAL, Jeferson Falcão 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*, São Paulo, v. 19, e188376, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2023.188376>.