



ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Fernanda Kelly da Silva¹, Júlia Laysa Maciel da Silva¹, Rachel Cavalcanti Fonseca²

RESUMO

Objetivo: Este estudo buscou analisar, à luz da literatura científica, os efeitos da prática de exercícios físicos na saúde mental de indivíduos na terceira idade, considerando os tipos de atividade mais recomendados, os transtornos mais prevalentes e os mecanismos preventivos e terapêuticos envolvidos. **Método:** A pesquisa consistiu em uma revisão de literatura qualitativa, de caráter descritivo e analítico, fundamentada em artigos nacionais e internacionais publicados nos últimos 20 anos, obtidos em bases como SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. **Resultados:** Os achados evidenciam que a atividade física contribui para melhorias na capacidade funcional, equilíbrio, força, mobilidade e cognição, além de reduzir sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Também foram identificados efeitos positivos na qualidade de vida, no bem-estar subjetivo e no fortalecimento de vínculos sociais, especialmente em intervenções coletivas que favorecem a socialização e o suporte emocional. **Conclusão:** Conclui-se que programas estruturados de exercício físico representam ferramenta essencial para a promoção do envelhecimento ativo, saudável e participativo, além de favorecer maior autonomia e melhor qualidade de vida para a população idosa.

Descritores: Saúde mental; Envelhecimento; Exercício físico; Idosos; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to analyze, in light of the scientific literature, the effects of physical exercise on the mental health of older adults, considering the most recommended types of activity, the most prevalent disorders, and the preventive and therapeutic mechanisms involved. **Method:** The research consisted of a qualitative literature review, of a descriptive and analytical nature, based on national and international articles published in the last 20 years, obtained from databases such as SciELO, LILACS, PubMed, and Google Scholar. **Results:** The findings indicate that physical activity contributes to improvements in functional capacity, balance, strength, mobility, and cognition, as well as reducing symptoms of depression, anxiety, and stress. Positive effects were also identified on quality of life, subjective well-being, and the strengthening of social bonds, especially in group interventions that promote socialization and emotional support. **Conclusion:** It is concluded that structured physical exercise programs represent an essential tool for promoting active, healthy, and participatory aging, as well as fostering greater autonomy and better quality of life for the elderly population.

Descriptors: Mental health; Aging; Physical exercise; Elderly; Quality of life.

1. Acadêmicas de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, João Pessoa, Paraíba.

2. Professora do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, João Pessoa, Paraíba.

1. INTRODUÇÃO

O Brasil vivencia, nas últimas décadas, um expressivo crescimento da população idosa, fenômeno impulsionado pela elevação da expectativa de vida e pela queda das taxas de fecundidade. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), a expectativa de vida ao nascer passou de 62,5 anos, em 1980, para 76,6 anos, em 2023. Esse aumento é atribuído a avanços significativos nas áreas da saúde pública, no acesso à vacinação, nas condições sanitárias e no tratamento de doenças crônicas.

Como resultado, há uma transição demográfica em curso, na qual a parcela da população com 60 anos ou mais cresce de maneira acelerada. Esse cenário demanda mudanças estruturais nos sistemas de saúde, previdência e assistência social, além da formulação de políticas públicas voltadas às necessidades específicas desse grupo etário. A ampliação da longevidade, embora positiva, impõe desafios sociais e institucionais, especialmente no que se refere à promoção da qualidade de vida e ao suporte necessário para um envelhecimento saudável (Miranda; Mendes; Silva, 2016).

O processo de envelhecimento é complexo e multifacetado, envolvendo modificações nas dimensões biológica, psicológica e social do indivíduo, que se inter-relacionam de forma contínua ao longo da vida. Do ponto de vista biológico, o corpo humano sofre uma redução gradual da sua capacidade funcional, o que pode acarretar maior suscetibilidade a doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e osteoporose (Neri, 2019).

Paralelamente, os autores supracitados ainda afirmam que ocorrem alterações cognitivas, emocionais e comportamentais, exigindo do idoso mecanismos adaptativos para lidar com novas demandas. No âmbito social, observa-se com frequência o estreitamento das redes de convivência, seja por aposentadoria, perda de vínculos afetivos ou limitações físicas, o que pode desencadear sentimentos de solidão e isolamento. Portanto, compreender o envelhecimento sob a ótica biopsicossocial é fundamental para a elaboração de estratégias que contemplem o idoso em sua integralidade, promovendo não apenas longevidade, mas também bem-estar e dignidade (Bezerra; Nunes; Moura, 2021).

Dentre as transformações enfrentadas durante a velhice, a saúde mental se destaca como um aspecto que requer atenção específica, uma vez que suas fragilidades são frequentemente ignoradas ou minimizadas. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017) reconhece que a prevalência de transtornos mentais entre idosos, como depressão, ansiedade e demências, tende a ser elevada, influenciada por fatores como isolamento social, perdas emocionais, limitações funcionais e mudanças no papel social. Apesar disso, muitos casos permanecem sem diagnóstico ou tratamento,

devido à escassez de serviços especializados e ao estigma social que ainda recai sobre a saúde mental.

Além disso, parte da população idosa tende a considerar o sofrimento emocional como uma consequência “natural” do envelhecimento, o que contribui para a negligência dos sintomas e para a baixa adesão a intervenções terapêuticas. Dessa forma, torna-se imprescindível que as políticas de atenção ao idoso incorporem o cuidado em saúde mental como parte central de suas ações (Camargo *et al.*, 2021).

Com o objetivo de enfrentar tais fragilidades emocionais, diversas práticas e estratégias têm sido desenvolvidas e implementadas por profissionais da saúde e por instituições públicas e privadas. A psicoterapia, por exemplo, tem se mostrado uma ferramenta eficaz na promoção do autoconhecimento, no enfrentamento de perdas e na ressignificação das experiências vividas ao longo da trajetória do idoso. Além disso, a participação em atividades coletivas, como oficinas terapêuticas, grupos de convivência e ações comunitárias, estimula a socialização e o fortalecimento de vínculos sociais (Silva & Oliveira, 2020).

Tais iniciativas contribuem diretamente para a construção de um sentimento de pertencimento, essencial para a saúde mental e emocional. Paralelamente, políticas públicas voltadas à inclusão social, aliadas a uma atuação interdisciplinar e humanizada das equipes de saúde, são fundamentais para garantir um cuidado integral à população idosa. A promoção de ambientes acolhedores, o respeito à história de vida dos indivíduos e o estímulo à participação ativa nas decisões sobre o próprio cuidado são pilares para uma assistência qualificada (Silva *et al.*, 2020).

Outro componente essencial na promoção da saúde mental e física dos idosos é a prática regular de exercícios físicos. De acordo com Mazo *et al.* (2018), atividades como caminhadas, alongamentos, hidroginástica e pilates, quando adaptadas às capacidades e limitações do indivíduo, promovem benefícios expressivos tanto na manutenção da funcionalidade corporal quanto na redução de sintomas associados à ansiedade e à depressão (Benedetti, 2019).

O exercício físico, além de contribuir para a prevenção de doenças e a melhoria da mobilidade, favorece o bem-estar psicológico, a autoestima e a percepção de autonomia, aspectos fundamentais para um envelhecimento ativo. A inserção de práticas corporais no cotidiano dos idosos também pode fortalecer a integração social, ao promover encontros, interações e novos vínculos. Dessa forma, recomenda-se que tais práticas sejam incentivadas por profissionais da saúde, familiares e instituições, sendo vistas como parte integrante da promoção da saúde integral na velhice. (Gomes *et al.*, 2020)

Diante do exposto, torna-se evidente que o envelhecimento populacional no Brasil exige respostas eficientes e humanizadas por parte do poder público, da sociedade e dos profissionais de saúde. A promoção da saúde mental e do bem-estar da população idosa deve ser entendida como uma prioridade, especialmente em um contexto marcado por rápidas mudanças demográficas e sociais. A adoção de práticas terapêuticas, a valorização das relações sociais e o incentivo à atividade física são caminhos promissores para garantir não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida na terceira idade. Nesse sentido, surge a seguinte problemática norteadora deste estudo: quais os benefícios do exercício físico na saúde mental dos idosos?

2. MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de sintetizar e analisar evidências sobre os efeitos da prática regular de exercícios físicos na saúde mental de idosos. A abordagem integrativa possibilita incluir diferentes tipos de estudos, oferecendo uma visão ampla e atualizada do tema, essencial para fundamentar decisões em políticas públicas e práticas clínicas.

A pesquisa foi conduzida seguindo etapas sistemáticas, iniciando pela definição da questão norteadora: “Quais os benefícios do exercício físico na saúde mental dos idosos?”. Em seguida, foram estabelecidos os critérios de busca e seleção, contemplando a escolha das bases de dados, o recorte temporal, os descritores e os critérios de inclusão e exclusão.

Para a busca, foram utilizados os descritores “Exercício Físico”, “Idoso”, “Saúde Mental” e “Envelhecimento”, combinados com operadores booleanos (AND, OR). A expressão principal utilizada foi: “Exercício Físico” AND “Idoso” AND “Saúde Mental”, garantindo que os estudos abordassem simultaneamente os conceitos centrais da pesquisa. Destaca-se que a base SciELO foi amplamente utilizada, devido à sua abrangência em publicações científicas brasileiras e latino-americanas nas áreas de saúde e ciências sociais.

Foram considerados para inclusão artigos publicados em português, inglês ou espanhol, que investigassem a relação entre exercício físico e saúde mental em idosos, incluindo artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises disponíveis na íntegra. Excluíram-se estudos focados em populações não idosas, intervenções não físicas, resumos de eventos, dissertações, teses e artigos com metodologia pouco clara ou acesso restrito.

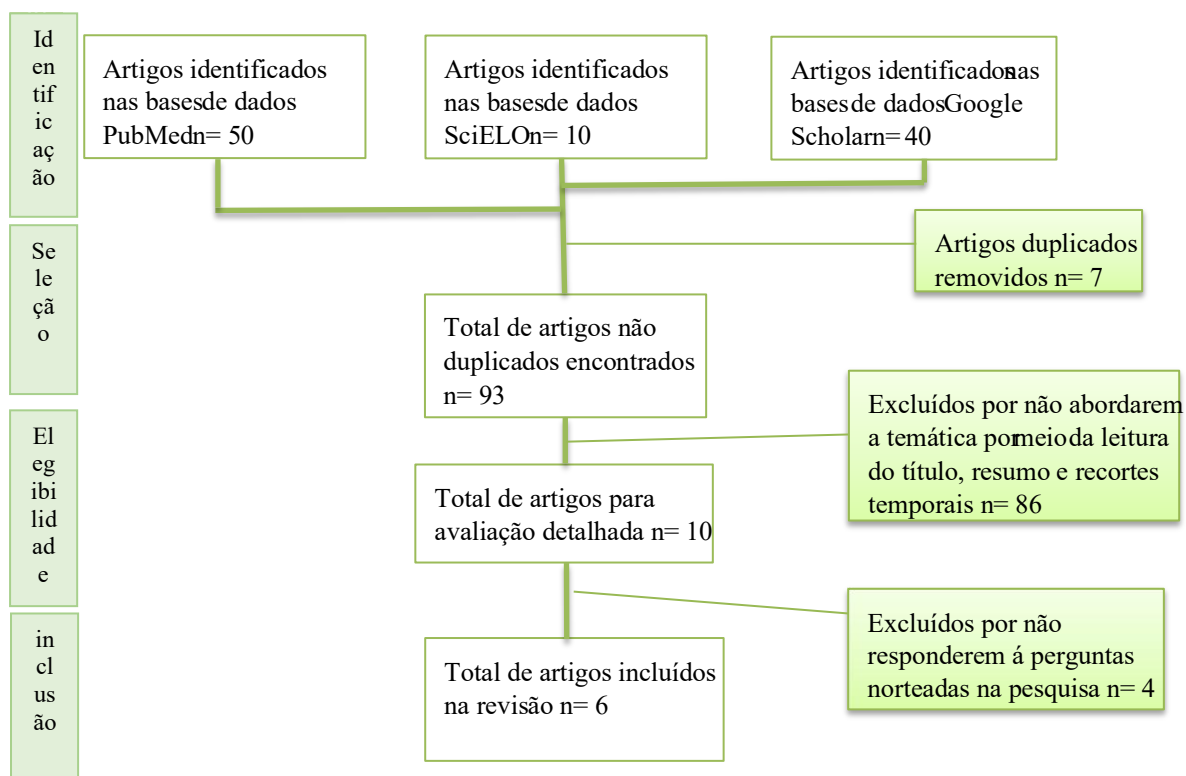
Na etapa de extração de dados, registraram-se informações sobre autor e ano da publicação, base de dados, periódico, objetivos, metodologia, principais achados e conclusões, permitindo a

construção de um panorama detalhado e crítico, fundamental para a análise e interpretação dos resultados.

Na busca inicial, foram identificados 100 artigos: 50 na PubMed, 10 na SciELO e 40 no Google Scholar. Desses, 7 foram excluídos por duplicidade, 25 por não abordarem a temática de forma específica e 7 por não atenderem à questão norteadora. Além disso, 51 artigos foram descartados devido ao recorte temporal estabelecido nos critérios de inclusão. Após essa triagem, 10 artigos foram selecionados para leitura integral, dos quais 4 não responderam à questão norteadora, resultando em 6 estudos incluídos na revisão. O processo de seleção e as razões para exclusão estão detalhados na Figura 1.

Essa abordagem sistemática permitiu não apenas identificar os estudos mais relevantes, mas também organizar as informações de forma clara e consistente, oferecendo uma base sólida para análise e discussão dos efeitos do exercício físico sobre a saúde mental em idosos.

FIGURA 1- Fluxograma PRISMA para seleção de artigos.



Fonte: Dados da pesquisa 2025.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da distribuição dos artigos, segundo a base de dados em que foram encontrados, está apresentada na Figura 1. Observa-se que, ao todo, 6 estudos atenderam aos critérios de

inclusão, com os percentuais correspondentes indicados na tabela. Quanto à distribuição temporal, os artigos foram publicados entre 2013 e 2025, apresentando uma dispersão equilibrada ao longo dos anos, sem que um período específico se sobressaísse, o que evidencia uma amostra diversificada e representativa da produção científica sobre o tema.

Para fins de organização e análise crítica, os estudos selecionados foram classificados segundo o nível de evidência, adotando-se um sistema composto por sete categorias: Nível 1: evidências provenientes de revisões sistemáticas com ensaios clínicos; Nível 2: estudos randomizados completos; Nível 3: revisões integrativas e estudos bibliográficos; Nível 4: pesquisas completas de caráter original; Nível 5: estudos de fácil compreensão e leitura; Nível 6: pesquisas com abordagem temática alinhada à proposta da presente revisão; Nível 7: estudos recentes, publicados recentemente.

Quadro 1 - Distribuição dos artigos incluídos na pesquisa, 2025.

Autor e ano	Título	Objetivo	Resultado
R. Barcelos-Ferreira <i>et al.</i> (2013)	Qualidade de vida e atividade física associadas à menor prevalência de depressão em idosos da comunidade de São Paulo	Analisar a relação entre atividade física, qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos.	Idosos ativos apresentaram melhor qualidade de vida e menor prevalência de sintomas depressivos; faixa etária influenciou os resultados.
Schuch <i>et al.</i> , (2016)	Efeitos de um programa de atividade física na qualidade de vida de idosos no Brasil	Avaliar os efeitos de um programa de atividade física na qualidade de vida de idosos em comunidade.	A prática regular de atividade física mostrou redução significativa de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em idosos, com benefícios observados em diferentes modalidades de exercício.
Lok <i>et al.</i> (2017)	O efeito da atividade física nos sintomas depressivos e na qualidade de vida entre idosos residentes em lares de idosos: ensaio clínico randomizado	Avaliar efeitos da atividade física sobre depressão e qualidade de vida em idosos residentes em lares.	Grupo de intervenção apresentou redução significativa nos escores de depressão (BDI) e melhora em oito subescalas do SF-36; efeitos não observados no grupo controle.

Hemmeter UM (2022)	Atividade física e saúde mental em idosos	Revisar a literatura sobre os efeitos da atividade física na saúde mental de idosos	A atividade física regular está associada à prevenção de depressão e demência e melhora sintomas de comprometimento cognitivo e comportamental em idosos
Ruiz-Comellas <i>et al.</i> (2022)	Efeitos de intervenções de atividade física em idosos com ansiedade, depressão e baixo apoio social: um ensaio clínico multicêntrico randomizado	Avaliar impacto de programa de atividade física moderada em grupo sobre ansiedade, depressão, suporte social e qualidade de vida em idosos (>64 anos).	Grupo intervenção teve melhora significativa em depressão, ansiedade, percepção de saúde e suporte social; caminhada em grupo duas vezes/semana reduziu depressão (~59%) e ansiedade (~45%); alta adesão e satisfação.
XU <i>et al.</i> , 2025	Efeitos do exercício físico na saúde física e mental em idosos com distúrbios da marcha: uma revisão sistemática	Avaliar os efeitos do exercício físico na saúde física e mental de idosos com distúrbios de marcha, por meio de uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados.	Revisão incluiu 15 ensaios clínicos. Em 10 estudos, houve benefícios físicos (melhora da marcha, equilíbrio, mobilidade e redução de quedas) e mentais (cognição, qualidade de vida, ansiedade e confiança no equilíbrio).

Fonte: Dados da pesquisa 2025.

Ao analisar os estudos apresentados, observa-se uma concordância predominante quanto aos benefícios da atividade física sobre a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos. R. Barcelos-Ferreira *et al.* (2013) apontam que idosos fisicamente ativos apresentam melhor qualidade de vida e menor prevalência de sintomas depressivos, sugerindo uma relação direta entre movimento corporal e bem-estar emocional. Essa perspectiva é reforçada por Schuch *et al.* (2016), que identificaram reduções significativas nos níveis de depressão, ansiedade e estresse em idosos participantes de programas regulares de exercício físico. Ambos os estudos concordam que o exercício atua como um importante fator protetor da saúde mental, embora se diferenciem quanto ao ambiente e à intensidade das atividades propostas.

Em consonância com esses achados, Lok *et al.* (2017) demonstraram que idosos submetidos a programas de atividade física apresentaram melhora significativa nos escores de

depressão e em diversos domínios da qualidade de vida, resultados semelhantes aos de Schuch et al. (2016). No entanto, Lok *et al.* destacam que tais efeitos foram mais evidentes em idosos institucionalizados, enquanto Schuch et al. observaram benefícios em idosos da comunidade. Essa diferença pode ser justificada pelo fato de que, em instituições, o convívio social é mais restrito, e a introdução de exercícios em grupo pode representar não apenas uma prática física, mas também uma oportunidade de interação social e estímulo emocional.

Por outro lado, Hemmeter (2022) amplia a discussão ao abordar não apenas o aspecto emocional, mas também o cognitivo. O autor evidencia que a prática regular de atividade física está associada à prevenção de doenças neurodegenerativas, como depressão e demência, e à melhora de sintomas cognitivos e comportamentais. Embora nem todos os estudos anteriores tenham focado especificamente nessa dimensão, os achados de Hemmeter complementam a literatura, demonstrando que o exercício físico também exerce influência positiva sobre o funcionamento cerebral e o envelhecimento saudável.

De maneira semelhante, Ruiz-Comellas *et al.* (2022) destacam que os efeitos da atividade física se estendem para além do indivíduo, alcançando o campo social. Em seu estudo, o exercício físico em grupo foi capaz de reduzir significativamente sintomas de depressão e ansiedade, além de aumentar a percepção de suporte social e satisfação pessoal. Apesar de não ser o foco dos estudos de Barcelos-Ferreira et al. (2013) e Lok *et al.* (2017), esse aspecto social reforça a ideia de que a socialização durante a prática de exercícios é um fator determinante para a saúde mental do idoso, o que justifica possíveis variações nos resultados observados entre estudos com diferentes formatos de intervenção.

Já Xu *et al.* (2025) apresentam uma abordagem mais abrangente ao realizar uma revisão sistemática de ensaios clínicos, mostrando benefícios físicos e mentais em idosos com distúrbios de marcha. Embora o foco principal seja o desempenho motor, o estudo também evidencia ganhos em cognição, autoconfiança e qualidade de vida, confirmando o impacto global da atividade física. Esses achados corroboram os resultados de Hemmeter (2022) e Schuch et al. (2016), reforçando a noção de que o exercício promove benefícios tanto fisiológicos quanto psicológicos, mesmo em populações com limitações funcionais.

Dessa forma, verifica-se que a literatura converge ao reconhecer a importância da prática regular de atividade física como estratégia promotora da saúde mental e da qualidade de vida dos idosos. As pequenas divergências entre os estudos — como o tipo de exercício, o ambiente de prática ou o público-alvo — não invalidam os resultados, mas antes justificam-se pela diversidade metodológica e pelas especificidades das amostras investigadas. Em síntese, os autores analisados estão em concordância teórica e empírica, evidenciando que a atividade física exerce papel

fundamental tanto na prevenção quanto na redução de sintomas depressivos e ansiosos, fortalecendo, assim, o equilíbrio físico, emocional e social na terceira idade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os benefícios da prática regular de exercícios físicos na saúde mental de idosos, a partir de uma revisão integrativa da literatura. A partir da análise dos artigos selecionados, observou-se que a atividade física constitui uma ferramenta essencial para a promoção do bem-estar físico, psicológico e social na terceira idade. Os resultados indicam que idosos ativos apresentam menor prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, maior autoestima, melhor qualidade de vida e maior percepção de autonomia, confirmando a importância do movimento corporal para o envelhecimento saudável.

Além dos benefícios individuais, o exercício físico em grupo mostrou-se relevante para o fortalecimento de vínculos sociais, estímulo à socialização e ampliação da rede de apoio, aspectos fundamentais para a prevenção do isolamento e da solidão, fatores de risco para transtornos mentais na velhice. Os achados também evidenciam que, mesmo em idosos com limitações físicas ou cognitivas, programas adaptados e supervisionados podem gerar ganhos significativos na saúde mental e funcional.

Os resultados desta revisão reforçam a necessidade de políticas públicas que incentivem a prática regular de exercícios físicos entre a população idosa, associadas a uma atuação interdisciplinar das equipes de saúde e ao engajamento comunitário. A promoção de ambientes acolhedores, seguros e motivadores para a atividade física deve ser compreendida como estratégia central para garantir não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos idosos.

Por fim, apesar das evidências favoráveis apresentadas, há lacunas na literatura, especialmente relacionadas à padronização de programas de exercícios, acompanhamento de longo prazo e efeitos em populações com diferentes condições de saúde. Assim, novos estudos são recomendados, com foco em intervenções diversificadas, mensuração de resultados multifacetados e maior abrangência populacional, de modo a consolidar práticas baseadas em evidências e contribuir para um envelhecimento ativo, saudável e digno.

REFERÊNCIAS

1. ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.
2. BATISTA, K. T. *et al.* A saúde mental na velhice: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 157–166, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/VmVmW8yM7KZkjhjPtXw9pXH/?lang=pt>.
3. BENEDETTI, T. R. B. *et al.* Associação entre atividade física e saúde mental de idosos: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 24, 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13743>.
4. BEZERRA, P. A.; NUNES, J. W.; MOURA, L. B. de A. Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 34, eAPE02661, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/apc/a/yWmVrhzcDq8mfZCvLFfj8yq/abstract/?lang=pt>.
5. CAMARGO, C. H. R. *et al.* Saúde mental na terceira idade: desafios e possibilidades no contexto brasileiro. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 1–9, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br>.
6. CAMPOS, A. C. V.; FERREIRA, E. F. Saúde mental e apoio social na velhice: uma relação necessária. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 21, n. 1, p. 55–70, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psrev/a/tDcxDyWh64pB7W3TQPc4Jqw/?lang=pt>.
7. FERREIRA, C. L.; BORGES, M. R. A prática de atividade física como fator de proteção para a saúde mental em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 1045–1053, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/YT8Tw5fzRykWQZjYzxdgpr/?lang=pt>.
8. GIACOMIN, K. C. Envelhecimento populacional, políticas públicas e a agenda de cuidado integral à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1369–1376, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4TsxQZqTNh3PgxMjjTtbG7k/?lang=pt>.
9. GOBBI, S. *et al.* Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em idosos: recomendações para promoção de programas eficazes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 26, n. 1, p. 1–12, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15154>.
10. GOMES, M. J. *et al.* Exercício físico e envelhecimento: benefícios biopsicossociais para a população idosa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1–11, 2020. Disponível em: <https://www.rbgg.com.br/edicoes/2020/v23n6/1.pdf>.
11. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Tábuas completas de mortalidade para o Brasil – 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>.
12. KAIROS. **Revista de Gerontologia**. São Paulo, v. 23, n. 3, p. 85–103, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/issue/view/2089>.

13. KRAMER, A. F.; ERICKSON, K. I. Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*, Amsterdam, v. 11, n. 8, p. 342–348, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.06.009>.
14. LINO, V. T. S. *et al.* Saúde mental de idosos: desafios para a atenção básica. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 925–934, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/HZRzmsfQbCBV8c7Bd8d8pF5/?lang=pt>.
15. MATSUDO, S. M. *et al.* Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 23–30, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/KPQCVFfZhwVZrB5TqmrFRzB/?lang=pt>.
16. MAZO, G. Z. *et al.* Atividade física e envelhecimento: aspectos relacionados à saúde física e mental. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 345–356, 2018. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/240917642.pdf>.
17. MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507–519, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/NWJswKfGLMhRH7mrVGdVpdF/?lang=pt>.
18. NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2017.
19. NERI, A. L. O envelhecimento bem-sucedido na perspectiva da psicologia do desenvolvimento: desafios para geriatria e gerontologia. **Revista Kairós Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, p. 1–15, 2019.
20. NUNES, P. V.; FORLENZA, O. V. Aspectos clínicos e neurobiológicos da depressão no envelhecimento. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 33, n. 4, p. 372–380, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/S3sDZ3TR9wh9ZZ9q6tJQfBN/?lang=pt>.
21. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial sobre o envelhecimento e a saúde. Genebra: OMS, 2013. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>.
22. PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento humano. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.
23. PEREIRA, D. S. *et al.* Benefícios do exercício físico na saúde mental de idosos: uma revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 119–124, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/7YhLt2ZCpb3vVhWR8Zb3C9R/?lang=pt>.
24. SILVA, M. A.; OLIVEIRA, L. M. Práticas terapêuticas e promoção da saúde mental de idosos: oficinas e grupos de convivência como estratégia. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio

de Janeiro, v. 36, n. 9, p. e00123420, 2020. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/VyQv6VnmrM9Wr8Tsnxzs4d/?lang=pt>.