



A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

MAYSA MARIA GUALBERTO SILVA DA COSTA; ADILON FERNANDO SANTOS DE SOUZA; CAROLYNE VITÓRIA DA SILVA MACHADO; ALINE ALFAIA MEIRELES; ANA LAURA FAZZI FARO

Introdução: A prática de atividade física (AF), valorizada desde a antiguidade, sempre foi associada ao bem-estar geral, como na Grécia Antiga. A saúde mental, outrora negligenciada, conta com a AF como grande aliada. Exercícios regulares contribuem para melhorar o humor, reduzir o estresse e prevenir doenças mentais, atuando como uma poderosa ferramenta terapêutica, principalmente para os idosos. **Objetivo:** Analisar, por meio da revisão de literatura, a importância da relação entre a atividade física e a saúde mental para a pessoa idosa. **Metodologia:** Revisão bibliográfica qualitativa de artigos publicados no período de 2019 a 2024 nos idiomas português, inglês e alemão nas bases de dados: Scielo e Medline. A busca inicial considerou os títulos e os resumos dos artigos para uma seleção ampla de prováveis pesquisas que tivessem textos completos. Ao final foram selecionados 5 artigos que atendiam à faixa etária de pessoas pesquisadas a partir de 60 anos. **Resultados:** Estudos mostram que a prática de atividade física (AF) traz benefícios psicológicos e fisiológicos, incluindo a síntese de serotonina, neurotransmissor que controla emoções e humor, auxiliando no combate ao estresse e à ansiedade. Isso é relevante diante do aumento dos distúrbios mentais, como ansiedade e depressão. Estudos indicam que a prática regular de AF reduz o risco de depressão em 17-21% e exerce efeito protetor em doenças crônicas, como AVE, câncer, diabetes e doenças neurológicas, que elevam os riscos de sintomas depressivos. Além disso, pessoas fisicamente inativas têm até 30% mais risco de desenvolver ansiedade, enquanto indivíduos ativos apresentam uma redução de 24% nos sintomas ansiosos. A AF também se mostrou mais eficaz que placebo terapia na melhora da depressão em idosos, promovendo benefícios para a saúde mental. **Conclusão:** A prática de atividade física é amplamente reconhecida por seus benefícios para a saúde mental e física, especialmente entre idosos. Os estudos citados no presente resumo comprovam sua eficácia na promoção da qualidade de vida, na prevenção de doenças e no impacto positivo em indivíduos com doenças crônicas, enfatizando a serotonina que, quando estimulada pela atividade física, desempenha um papel crucial no controle emocional e na redução do estresse.

Palavras-chave: **SAÚDE; ATIVIDADE FÍSICA; IDOSO**