e-ISSN: 2237-3756

ESTILO DE VIDA, EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL DE IDOSOS

Thalita dos Santos Pereira[1] Wandeli Cassiano de Souza Araújo[2] Aline Borburema Neves Veloso[3]
Leila Maria Gomes Ferreira[4] Gina Andrade Abdala[5]

RESUMO

O estilo de vida está associado ao bem-estar, representando um elemento crucial a ser investigado em populações senis. Assim, este trabalho objetiva avaliar o estilo de vida e a saúde mental de idosos brasileiros participantes de uma Feira de Saúde Virtual. Trata-se de um estudo observacional transversal incluindo pessoas com 60 anos ou mais. Os participantes foram recrutados pela técnica "*Snowball*". Os dados foram coletados por meio do website (www.q8rn.com) contendo questões sociodemográficas, de saúde, o Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN) e o questionário "Transtornos Mentais Leves" (SRQ-20). Realizou-se análise descritiva dos dados e o teste de correlação de Pearson. Como resultado, os participantes (n= 85) apresentaram uma média de idade de 65,7 (DP= 4,9), variando de 60 a 80 anos. Dentre estes, grande parte foi do sexo feminino (69,4%), cor branca (78,8%), casado (64,7%), ensino superior (38,8%) e de religião Adventista (57,6%). A população apresentou um estilo de vida considerado "muito bom" (51,8%), porém com deficiência no domínio exercício (6,46±3,84) amplitude 0-12. Houve associação inversa entre o estilo de vida e menor IMC (r= -,232; p=0,035) e menos transtornos mentais comuns (r=-0,444; p= 0,001). Conclui-se que apesar de os idosos apresentarem um estilo de vida 'muito bom', ainda é necessária uma maior disciplina na prática de exercícios físicos. Ademais, idosos com melhor estilo de vida apresentaram um IMC reduzido e menor prevalência de transtornos mentais comuns. Assim, a adoção de um estilo de vida saudável pelos idosos pode representar um fator protetor para a saúde mental.

Palavras-chave: Estilo de vida. Saúde mental. Promoção da Saúde. Idosos.

Recebido: 15/08/2025
Aprovado: 18/10/2025
DOI: https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v13.n00.pe1999

[1]Centro Universitário Adventista de São Paulo. Faculdade de Enfermagem. thalita_santos@educadventista.org
[2]Centro Universitário Adventista de São Paulo. Mestrado Profissional em Promoção da Saúde. wandeli.araujo@hotmail.com
[3]Centro Universitário Adventista de São Paulo. Mestrado Profissional em Promoção da Saúde. aline.veloso@unasp.edu.br
[4]Centro Universitário Adventista de São Paulo. Mestrado Profissional em Promoção da Saúde. ferreira.leila@acad.unasp.edu.br
[5]Centro Universitário Adventista de São Paulo. Mestrado Profissional em Promoção da Saúde e Mestrado em Teologia. ginabdala@gmail.com

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida envolve todo o campo biopsicossocial do sujeito e compreender sua relação com a saúde mental do idoso é de suma importância diante do vasto crescimento da população idosa brasileira (SILVA, SANTOS, PUCCI, 2021). O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos, número que representa 13% da população do país. E esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas, segundo a Projeção da População, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE (VIANA; SILVA; LIMA, 2020).

O surgimento de doenças crônicas estimuladas pelo ritmo de vida moderno que preza as atividades sedentárias, tabagismo, alimentação inadequada, inatividade física, e por outros motivos relatados por Camboim "fragilidade, medo de sofrer quedas, falta de orientações e estímulos por parte da família, comunidade ou profissionais da saúde, desenvolvimento de atividades ou exercícios físicos regulares", apresentam-se com frequência na população idosa (MENEZES, 2020)

Os hábitos de vida podem influenciar diretamente a saúde mental dos idosos, e, à medida que a idade avança, aumentam os riscos de desenvolvimento de doenças mentais. Estima-se que a probabilidade de surgimento de transtornos como demência e disfunções cognitivas aumente de 43% aos 61 anos para 67% aos 81 anos (ALMEIDA, 2023). A depressão, em particular, afeta 13,3% da população idosa mundial (HU et al., 2022). Nesse contexto, a dependência funcional configura um desafio relevante tanto para a saúde mental quanto para a formulação de políticas públicas direcionadas a essa população no Brasil. Sousa et al. (2019), em estudo multicêntrico qualitativo com 47 idosos em cinco regiões do país, por meio de entrevistas semiestruturadas e análise de conteúdo baseada na hermenêutica-dialética, identificaram que a fragilidade física e emocional está associada a sintomas de depressão, ansiedade, pensamentos de morte, sensação de ser um fardo e solidão, frequentemente intensificados por contextos de violência. Por outro lado, dimensões como resiliência, bem-estar espiritual, socialização, relacionamentos interpessoais de qualidade e religiosidade surgem como recursos importantes para enfrentar adversidades e promover o bem-estar psicológico.

Tais fatores relacionados aos hábitos de vida podem ser investigados quanto à sua influência direta com a saúde mental dos idosos. À medida que a idade avança, aumentam os riscos de desenvolver doenças mentais. Estudos mostraram que a expectativa de desenvolver doenças mentais, como demência transtornos funcionais aumentam: aos 61 são 43%, até chegar em 67% aos 81 anos (ALMEIDA, 2023)

Assim, este estudo tem como propósito investigar o estilo de vida de idosos de 60 anos vou mais, participantes de uma Feira Virtual de Saúde e a sua relação com a saúde mental, utilizando

como referência a adesão aos princípios relacionados aos Oito Remédios Naturais (ORN): nutrição, exercício, água, luz solar, temperança, ar puro, descanso e confiança em Deus.

Estilo de Vida e a Promoção da Saúde

Se tratando de pessoas idosas, o bom estilo de vida está vinculado à continuidade do vigor físico, social, psíquico e espiritual. Para eles, a autonomia, liberdade de escolha, boa resistência física, relacionamento interpessoal, atividade e vínculos satisfatórios, são aspectos de boa qualidade de vida nessa fase vital (SILVA; SANTOS; PUCCI, 2021).

A Política Nacional de Promoção da Saúde - PNPS, aprovada pelo Ministro da Saúde do Brasil, propõe a integração de diferentes setores da sociedade para atender às necessidades de saúde de forma holística, incentivando práticas que promovam um estilo de vida saudável (BRASIL, 2006).

As feiras de saúde continuam sendo reconhecidas como estratégias educativas que favorecem a formação de cidadãos autônomos e críticos, promovendo trocas significativas de saberes e práticas de educação em saúde de forma acessível e participativa (TAVARES et al., 2025). O modelo das feiras de saúde que este projeto propõe é trabalhar com os Oito Remédios Naturais e o quanto eles podem influenciar na imunidade das pessoas. São eles: nutrição, exercício, água, sol, temperança, ar puro, descanso e confiança em Deus.

Estilo de vida e os oito remédios naturais

Tudo aquilo que se ingere exerce um grande impacto sobre a função cerebral, podendo interferir no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular (ALVES e CUNHA, 2020). O exercício físico pode ser visto como um aliado de grande importância para prevenir a depressão, aumentar a autoestima e promover a integração social. O exercício é um agente muito útil no que se refere “ao combate ao stress” (OLIVEIRA, VINHAS, RABELLO, 2020). A água possui características especiais que permitem a sobrevivência da vida na Terra. Ela não contém apenas nutrientes orgânicos e inorgânicos, mas também tem uma forte capacidade de dissolver substâncias, o que é vital para os seres vivos (BRITO et al., 2020). A exposição solar possui uma série de benefícios, tanto físicos quanto psicológicos, além de ser a principal fonte de vitamina D, importante na prevenção de diversas doenças (OLIVEIRA; FERREIRA, 2023). Segundo a Biblioteca Virtual em Saúde (2019), temperança é “moderação habitual na indulgência de um apetite natural, especialmente, mas não exclusivamente, com relação ao consumo de álcool". Temperança é a “qualidade ou característica de quem é moderado”. É o “comedimento ao consumir alimentos e bebidas” (COSTA et al., 2020). A qualidade do ar inspirado exerce importante efeito sobre a saúde, e tem grande influência no sistema

respiratório. O papel do sono na função regulatória do organismo auxilia no controle dos hormônios relacionados ao estresse, regulação do humor e funcionamento adequado do sistema imunológico. A privação de sono, por sua vez, pode ser considerado um fator de risco para transtornos do humor, aumentando os sentimentos organismo (MELO et al., 2022). Por fim, a espiritualidade pode funcionar como suporte psicológico, propiciando aos indivíduos a capacidade de rever, reinventar e reorganizar a vida (MENDONÇA et al., 2023)

Estilo de vida e saúde mental de idosos

O idoso vem passando por transformações com o passar do tempo, sendo atribuído a velhice, com uma carga negativa imposta por uma sociedade que preza o que é ativo e produtivo, tratando-se de alguém que tinha muito para contribuir, e assim, passa a ser visto como alguém sem um status social. Segundo Vieira e Lima, o impacto de estereótipos negativos para autopercepção levam o idoso a crer que suas possibilidades de ação se esgotaram, e essas considerações trazem impactos negativos que resultam na não aceitação ou distorção desta etapa da vida. Os estudos de Gazelle, destacam que de todos os distúrbios adquiridos na velhice, a depressão é o que exige maior atenção, pois prejudica toda estrutura emocional, afetiva e cognitiva do indivíduo, interferindo nos sentimentos, na autoestima, autoimagem, na aceitação das próprias limitações, bem-estar físico e psicológicos (SILVA, SANTOS, PUCCI, 2021).

Os transtornos mentais são tidos como condições clinicamente significativas caracterizadas por alterações do modo de pensar e do humor ou por comportamentos associados com angústia e/ou deterioração do funcionamento pessoal (MARCELINO, 2020).

Em um estudo com 237 idosos, utilizando o instrumento de saúde mental SRQ-20, que avalia os Transtornos Mentais Comuns (TMC), com indícios de depressão, ansiedade e estresse, os autores afirmaram que é preciso cuidar da saúde mental desse grupo específico, já que o número de doenças crônicas entre eles é maior (PIMENTEL, SILVA, SALDANHA, 2022).

Mesmo tendo uma rotina ativa e saudável é inevitável não sentir as mudanças que acontecem com o passar dos anos, portanto é importante garantir aos idosos um bom estilo de vida, visando cada vez mais se alcançar uma melhor saúde mental e colaborar na gerência de patologias como a depressão, ansiedade e o estresse que são os Transtornos Mentais Comuns (PEREIRA e CHAVATE, 2022).

Assim, o objetivo geral deste estudo é analisar o estilo de vida de idosos com 60 anos ou mais, participantes de uma feira virtual de saúde e a sua relação com a saúde mental. Já os específicos são: descrever o perfil do estilo de vida e saúde mental dos idosos participantes da Feira Virtual de Saúde e; analisar a relação entre estilo de vida (por meio do Q8RN) e a saúde mental (por meio do SRQ-20) destas pessoas.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de inquérito populacional, corte transversal, abordagem quantitativa (POLIT E BECK, 2006), que investigou o estilo de vida e a saúde mental desses idosos participantes com 60 anos ou mais que, espontaneamente participaram da Feira Virtual de Saúde, recebendo orientações sobre os oito remédios naturais. A participação se deu por indicação, pela técnica do "Snowball" (GOODMAN, 1961; VINUTO, 2015). Essa técnica permite que cada participante recrute um outro sujeito próximo a ele para participar no estudo. *Snowball* abre portas para grupos inacessíveis e permite coletar dados relevantes onde outros métodos falham (COSTA, 2018).

A Feira Virtual de Saúde em realidade aumentada com a experiência de uma imersão em ambiente 360 graus foi criada pela "OnCloud7" e hospedada no site da empresa de saúde Sementes Tecnógicas - "VIDA 10".

Os demais participantes da Feira Virtual, mesmo os que não autorizaram a utilização dos seus dados para a pesquisa, puderam participar de todas as atividades propostas durante o evento online.

Antes da navegação à Feira, houve um hall de recepção em que os participantes aceitaram participar do evento e confirmaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e em seguida responderam um formulário com dados sociodemográficos e de saúde (saúde física, mental e presença ou não da Covid-19), um questionário sobre estilo de vida – Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN: www.q8rn.com), validado no Brasil (ABDALA et al., 2018) e o Short Form SRQ-20, sobre transtornos mentais comuns, recomendado pela Organização Mundial da Saúde como instrumento de rastreamento psiquiátrico (GONÇALVES, STEIN, KAPCZINSKI, 2008).

O questionário Q8RN possui 22 perguntas com oito dimensões e mede a adesão aos hábitos saudáveis de vida relacionados aos oito remédios naturais: nutrição, exercício, água, sol, temperança, ar puro, descanso e confiança em Deus. Cada questão mede de 0-4 pontos, somando 88 pontos para o escore final (ABDALA et al., 2018).

Já o SRQ é um questionário de identificação de distúrbios psiquiátricos em nível de atenção primária, foi desenvolvido por HARDING et al. (1980) e validado no Brasil por MARI & WILLIANS (1986). É composto por 20 questões elaboradas para detecção de distúrbios neuróticos, chamados atualmente de transtornos mentais comuns (TMC). Para uma pessoa ser considerada como possível caso, se utiliza a pontuação de sete ou mais respostas afirmativas (sim) que valem um ponto cada uma. Este escore foi obtido através de determinação da sensibilidade, especificidade e dos valores preditivos positivos e negativos em outras amostras. Este ponto de corte permite a obtenção de dois grupos: de um lado os indivíduos com maior probabilidade de ter um transtorno mental comum e de outro, um grupo com maior probabilidade de não o ter.

As variáveis sociodemográficas e de saúde utilizadas neste estudo foram: idade, peso e altura estimados (autorreferidos), sexo, cor da pele referida, escolaridade, religião, nível de satisfação com a própria saúde, doenças referidas, saúde física e mental referidas.

A Feira Virtual ofereceu um link de acesso para entrada dentro do ambiente imersivo em realidade aumentada, e após a introdução a porta de acesso a Feira Virtual ocorreu o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Logo após, o participante respondeu ao formulário com os dados sociodemográficos e de saúde e após isso, a segunda etapa com as respostas do instrumento Q8RN e o SRQ-20. A seguir, foram encaminhados para os diversos stands onde receberam palestras, orientações e as recomendações para adequação do estilo de vida, visando melhoria do seu perfil de saúde. Durante o circuito, em cada stand, foram realizadas vários atividades e orientações educativas sobre os Oito Remédios Naturais.

Foi realizada análise estatística descritiva dos dados coletados, considerando os aspectos quantitativos relacionados às variáveis sóciodemográficas e de saúde: idade, sexo, cor da pele referida, estado civil, escolaridade, religião, doença referida e saúde física e mental referidas. Também foi realizado o teste *t* de Student (DANCEY, REIDY, 2013) para comparação das médias dos escores nas variáveis contínuas dos questionários, bem como associações entre o estilo de vida e a saúde mental, segundo o sexo, idade e escolaridade.

A pesquisa seguiu as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo a proteção dos participantes. Todos os idosos foram informados sobre os objetivos, riscos e benefícios da pesquisa, além de terem assegurado o direito de desistir a qualquer momento sem prejuízos. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi obtido virtualmente, garantindo o anonimato e o sigilo das informações pessoais. Não houve riscos significativos envolvidos, e os participantes tiveram a oportunidade de tirar dúvidas sobre hábitos saudáveis, contribuindo indiretamente para a sociedade acadêmica.

RESULTADOS

O grupo estudado (n= 85) apresentou uma média de idade de 65,7 (DP= 4,9), variando de 60 a 80 anos. A maioria é do sexo feminino (69,4%), cor branca (78,8%), casados (64,7%), ensino superior (38,8%) e de religião Adventista (57,6%) (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização dos participantes por sexo, cor da pele referida, estado civil, escolaridade e religião. São Paulo, SP, 2025.

Variáveis	Categorias	n	%
Sexo	Feminino	59	69,4
	Masculino	25	29,4
Cor da pele referida	Branca	67	78,8
	Parda	15	17,6
	Preta	1	1,2
	Amarela	1	1,2
Estado civil	Solteiro	5	5,9
	Casado	55	64,7
	Desquitado ou separado	3	3,5
	Divorciado	7	8,2
	Viúvo	12	14,1
Escolaridade	Fundamental	10	11,8
	Médio	12	14,1
	Superior	33	38,8
	Pós Graduado	17	20
	Mestrado	9	10,6
	Doutorado	2	2,4
Religião	Adventista	49	57,6
	Evangélico	19	22,4
	Católico	11	12,9
	Espírita	1	1,2
	Outra	2	2,4
	Não tem	2	2,4

Nota: Q8RN – Questionário Oito Remédios Naturais; IMC- Índice de Massa Corporal; SRQ-20 – Self Report Questionnaire; r – Rho de Spearman; *p* – valor de p.
Fonte: Dados da pesquisa

A população apresentou um estilo de vida considerado "muito bom" (51,8%) de acordo com a classificação do Escore total do Q8RN (Abdala et al., 2018), porém com deficiência no domínio exercício (6,46±3,84) amplitude 0-12.

Ao observar as doenças referidas, encontrou-se uma prevalência de 14% com depressão e transtorno de ansiedade.

Quanto ao questionário do SRQ-20 que avalia indícios de transtornos mentais comuns 16,5% apresentaram respostas com sete ou mais "sim".

Ao dicotomizar a idade em dois grupos (60-69 anos e 70-80 anos), encontrou-se que o grupo de 60-69 anos possui melhor estilo de vida e menos transtornos mentais comuns, porém não estatisticamente significante ($p > 0,05$) (Tabela 2).

Tabela 2 – Teste de comparação de média (t de Student) entre Q8RN e SRQ-20, por grupo de idade (60-79 anos e 70 – 80 anos). São Paulo, 2025.

Variáveis		**Valores de média**	**Valor de *p***
Q8RN	60-69	63,32	0,211
	70-80	58,50	
SRQ-20 (quantos sim)	60-69	3,11	0,162
	70-80	4,90	

Nota: Q8RN – Questionário Oito Remédios Naturais; SRQ-20 – Self Report Questionnaire; *p* – valor de p.
Fonte: Dados da pesquisa

Ao fazer um teste de associação entre variáveis, observou-se que existe uma correlação inversa fraca, mas significante entre o estilo de vida (Q8RN) e o IMC e o SRQ-20 ($p<0,05$). Quanto melhor o estilo de vida, menor IMC e menos indícios para transtornos mentais comuns (Tabela 3).

Tabela 3 – Distribuição dos valores de correlação (rho de Spearman) e valores de p entre Q8RN e as variáveis IMC e SRQ-20. São Paulo, 2025.

Variáveis		**Valor de r**	**Valor de *p***
Q8RN	IMC	-0,232	**0,035**
	SRQ-20	-0,444	**0,001**

Nota: Q8RN – Questionário Oito Remédios Naturais; IMC- Índice de Massa Corporal; SRQ-20 – Self Report Questionnaire; r – Rho de Spearman; *p* – valor de p.

DISCUSSÃO

Os achados deste estudo confirmam a relação entre um estilo de vida saudável e a saúde mental dos idosos. Observou-se que, apesar de a maioria dos participantes apresentar um estilo de vida classificado como "muito bom", persiste uma baixa adesão ao domínio da prática regular de atividade física. Esse dado é relevante, considerando que o exercício físico, um dos componentes dos Oito Remédios Naturais, é amplamente associado à promoção da saúde física, mental e da qualidade de vida na terceira idade (GOULART et al., 2024).

A prática de atividade física contribui significativamente para a manutenção da autonomia, da capacidade funcional e do bem-estar geral dos idosos. Além disso, favorece a socialização, aspecto que impacta diretamente na qualidade de vida, especialmente por possibilitar ao idoso viver de forma mais ativa em comunidade (ACACIO; LEGEY; HÖFELMANN, 2024).

Além dos ganhos físicos, o exercício contribui para o bem-estar emocional, uma vez que reduz sentimentos de solidão, ansiedade e sintomas depressivos, comuns entre idosos, especialmente aqueles expostos a situações de isolamento social (SANTANA; AOYAMA, 2020).

Por outro lado, a inatividade física pode acelerar os declínios funcionais associados ao envelhecimento, tornando-se um fator de risco para complicações físicas, emocionais e sociais, e comprometendo, assim, uma velhice saudável e satisfatória (COSTA, 2025).

A feira de saúde é uma atividade realizada em grupo, onde o idoso faz contato com profissionais de saúde de diversas áreas. Quando há uma busca pela promoção da saúde dos idosos, com ações operacionalizadas em grupo junto a essa população, há uma contribuição na redução de sintomas depressivos, na educação em saúde na perspectiva da aprendizagem ativa, visando a alfabetização em saúde, e a oficina de memória, fortalecendo espaços de socialização (SOUZA et al,2022). O presente estudo também identificou que um estilo de vida mais saudável está associado a menores índices de massa corporal (IMC) e a uma menor ocorrência de transtornos mentais comuns. Esse achado reforça a literatura que aponta que a adoção de hábitos saudáveis exerce um efeito protetivo sobre a saúde mental, reduzindo sintomas como ansiedade, depressão e estresse, comuns no processo de envelhecimento (FERRARI, 2025).

Além dos aspectos físicos e mentais, a dimensão espiritual se destacou entre os participantes, especialmente pelo elevado percentual de indivíduos vinculados a práticas religiosas. De acordo com (BACKES et.al., 2025) A correlação entre a saúde e a espiritualidade é valorizada desde os primórdios da humanidade, mesmo que tenham sido separadas na prática médica moderna. A religiosidade surge como um fator relevante para o bem-estar na velhice, funcionando como um recurso de enfrentamento e de ressignificação das perdas e limitações inerentes ao envelhecimento. Evidências apontam que indivíduos engajados em práticas religiosas apresentam maiores níveis de satisfação com a vida, bem como desenvolvem virtudes como gratidão, bondade e perdão, o que favorece a saúde mental e emocional (SOUSA et a., 2025).

Apesar da relevância, este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. A amostra foi composta por idosos que participaram voluntariamente de uma Feira Virtual de Saúde, recrutados por meio da técnica *Snowball*. Tal método, embora útil em contextos de difícil acesso e em pesquisas exploratórias, pode introduzir viés de seleção, uma vez que tende a favorecer a inclusão de indivíduos com características semelhantes, reduzindo a heterogeneidade da amostra. Esse aspecto pode explicar, em parte, a elevada proporção de indivíduos com ensino superior e pertencentes a um grupo religioso específico, restringindo a representatividade da amostra em relação à população idosa brasileira em sua diversidade regional, cultural e socioeconômica. Além disso, o delineamento da pesquisa como transversal não permite estabelecer relações de causalidade entre estilo de vida e saúde mental, limitando-se a identificar associações entre as variáveis estudadas. Outro ponto a ser considerado refere-se ao uso de questionários de autorrelato, que, embora validados e amplamente utilizados, podem estar sujeitos a viés de memória, influenciando a precisão das informações fornecidas. Ademais, o tamanho amostral relativamente reduzido limita

a generalização dos achados, ainda que os dados levantados contribuam na compreensão sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis como fator protetivo à saúde mental de idosos.

Destaca-se, assim, a importância de estratégias de promoção da saúde, como as Feiras de Saúde Virtuais, que se mostraram eficazes na orientação dos idosos quanto à adoção de hábitos saudáveis. Tais intervenções são fundamentais não apenas para a melhoria dos indicadores físicos, como também para a prevenção de transtornos mentais, ao promoverem um envelhecimento mais ativo, saudável e integrado. Segundo (SOUZA et al. 2021) quando pessoas idosas realizam atividades que promovam a saúde há uma autopercepção da melhora da memória, da autoestima, a diminuição da ansiedade, maior conscientização quanto à relevância do engajamento no processo de autocuidado, proporcionando-lhes bem-estar, interesse pela vida, ganho de conhecimento e adoção de hábitos saudáveis de vida.

Portanto, os achados deste estudo reforçam que a adoção de um estilo de vida saudável atua como fator de proteção à saúde física e mental dos idosos. Contudo, é necessário intensificar ações que incentivem a prática regular de exercícios físicos, uma vez que esse ainda se apresenta como o domínio de menor adesão, embora de grande relevância para a promoção da saúde e da qualidade de vida na velhice.

Limites:

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que um estilo de vida saudável está associado a menor índice de massa corporal e a menos transtornos mentais comuns em idosos. Entretanto, observou-se que a prática de exercícios físicos permanece como o domínio de menor adesão, o que requer maior atenção em ações de promoção da saúde.

O exercício físico é capaz de reduzir significativamente os sintomas depressivos em idosos, funcionando como uma intervenção não farmacológica eficaz e de baixo custo. Isso reforça a necessidade de intensificar programas que incentivem a prática regular de exercícios, mesmo entre aqueles que já apresentam bons hábitos em outros domínios.

Dessa forma, conclui-se que a promoção de um estilo de vida saudável entre idosos deve priorizar o incentivo a diferentes modalidades de atividade física associadas a ações comunitárias de socialização. A integração entre programas de exercício estruturado, centros de convivência e recursos lúdicos pode potencializar os efeitos sobre a saúde mental, favorecendo um envelhecimento ativo, saudável e equilibrado.

REFERÊNCIAS

ABDALA, G. A.; MEIRA, M. D. D.; ISAYAMA, R. N.; RODRIGO, G. T. *et al*. Validation of the Eight Natural Remedie. Lifestyle Journal, v. 5, n. 2, p. 109-135-1594, 2018.

ACACIO, E. O.; LEGEY, Â. L. C.; HÖFELMANN, D. A.. Qualidade de vida entre idosos: associação com características demográficas, comportamentais e estado de saúde. Cadernos Saúde Coletiva, v. 32, n. 4, p. e32040114, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1414-462X202432040114 . Acesso em 19 jun. 2025.

ALMEIDA, A. L. et al. Desafiando os estigmas das doenças mentais na velhice: abordagens psicológicas para o bem estar dos idosos. Projeto Integrado, Centro Universitário Octávio Bastos, 2023. Disponível em http://ibict.unifeob.edu.br:8080/jspui/bitstream/prefix/6193/1/2023%20-%20Desafiando%20os%20estigmas%20das%20doenças%20da%20Velhice%3d%20PI.pdf

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. Humanas Sociais & Aplicadas, v. 10, n. 27, p. 46-62, 21 fev. 2020.

BACKES, D. S. et al. Espiritualidade como dimensão indutora de saúde e bem-estar. Ciência & Saúde Coletiva [online]. v. 30, n. 03, e14092023. Mar.2025 Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232025303.14092023. Acesso em: 10 Jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução 466/12 que dispõe sobre pesquisas envolvendo seres humanos. 2013. Disponível em http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução 510/16 que dispõe sobre pesquisas envolvendo seres humanos. 2016. Disponível em http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf Acesso em 01 abr 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília; 2006.

BRITO, J. P. S. et al. Benefits of the physical properties of water for the human body. Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e5889108911, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.8911. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8911 . Acesso em: 8 apr. 2024.

COSTA, E. S. et al. Revisão integrativa: temperança e saúde do adolescente. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 24, n. 260, p. 123-135, 2020.

COSTA, K. P. A importância da avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos e idosos. Revista Centífica Multidisciplinar O Saber, v. 1. N. 1, 2025.

FERRARI, G. T. Índice de Massa Corporal como um preditor para piores desfechos de saúde mental em ndivíduos que foram hospitalizados por COVID-19: análse secundária de um estudo de coorte prospectivo. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Medicina, UFRG, 2025. https://lume.ufrgs.br/handle/10183/283877

GOULART, I. S. et al. The influence of physical exercise on the menal health of elderly people with depression: a systematic review. ARACÊ, v. 6, n. 2, p. 2746-2760, 2024. https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/837/1711

HU, T. et al. Prevalência de depressão em idosos: uma revisão sistemática e meta-análise. Pesquisa em psiquiatria, *311*, 114511, 2022. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.11451

MARCELINO, E. M. et al. Associação de fatores de risco nos transtornos mentais comuns em idosos: uma revisão integrativa. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 4, p. 22270-22283, 2020.

MELO, E. O. et al. Lifestyle, Physical and Mental Health of Elderly in the Context of Covid-19. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 15, p. e405111537329, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37329. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37329. Acesso em: 8 apr. 2024.

MENDONÇA, R. F. A. et al. Espiritualidade e Saúde Mental durante a pandemia de Covid-19. In Psicologia: diálogos entre pesquisas e práticas, v. 1. Rio de Janeiro: Publicar Editora, 2023.

MENEZES, G. R. S. et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 2490–2498, 2020. https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158

OLIVEIRA, F. S. V. M; FERREIRA, E. P. P. A EXPOSIÇÃO SOLAR PARA OBTENÇÃO DA VITAMINA D E O DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER DE PELE: REVISÃO DE LITERATURA. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 9, n. 4, p. 294–308, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i4.9172. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/9172. Acesso em: 8 abr. 2024.

OLIVEIRA, J. C.; VINHAS, W.; RABELLO, L. G. Benefícios do exercício físico regular para idosos / Benefits Of Regular Physical Exercise For Elderly. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 15496–15504, 2020. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8157. Acesso em: 8 apr. 2024.

PEREIRA, A. C .D.; CHAVATE, M. V. Fisioterapia na relação entre saúde do idoso no tratamento físico, mental e social. Revista Científica Rumos da inFormação, v. 3, n. 1, p. 283-298, 2022.

PIMENTEL, P. L. B.; SILVA, J.; SALDANHA, A. A. W. Transtornos Mentais comuns, distress, ansiedade depressão em idosos brasilieiros no contexto da Covid-19. Estudos de Psicologia, v. 27, n. 2, p. 137-145, 2022.

SANTANA, J. C.; AOYAMA, E. A. A prática da atividade física para melhoria da qualidade de vida no processo do envelhecimento. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde – *ReBIS*, v. 2, n. 2, p. 1-11, 2020.

SILVA, E. SANTOS, E.; PUCCI, S. H. M. O IMPACTO DA QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 481–511, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2588. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2588. Acesso em: 8 abr. 2024.

SOUSA, G. S. et al. Pessoas idosas dependentes e sua saúde mental: estudo multicêntrico brasileiro. Cadernos de Saúde Pública, v. 41, n. 5, p. e00142424, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0102-311XPT142424 . Acesso em: 19 jun. 2025

SOUSA, G. S., et al. Pessoas idosas dependentes e sua saúde mental: estudo multicêntrico brasileiro. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 41, n. 5, e00142424, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0102-311XPT142424. Acesso em: 30 ago. 2025

SOUZA, A. P. et al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. Ciência & Saúde Coletiva [online]. v. 27, n. 05, maio 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021. Acesso em: 10 jul. 2025.

SOUZA, E. M.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 4, p. 1355–1368, abr. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019. Acesso em: 10 jul. 2025.

TAVARES, A. C. A. L. de L et al. A importância da educação em saúde como ferramenta de intervenção: relato de experiência. 2025. Disponível em: file:///C:/Users/wande/Downloads/Feira_interativa_Utilizacao_de_metodologias_inovat.pdf. Acesso em: 30 ago. 2025.

VIANA, S. A; SILVA, M. L.; LIMA, P. T. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença COVID-19: uma revisão literária. Diálogos em saúde, v. 3, n. 1, 2020.