

EFEITOS DA PARTICIPAÇÃO EM UM PROGRAMA COMUNITÁRIO DE EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A PERCEPÇÃO DE ANSIEDADE E SAÚDE MENTAL EM IDOSOS DO PROJETO MOVASE



<https://doi.org/10.22533/at.ed.7641225130512>

Data de aceite: 16/12/2025

Lucas Messias Mattar

Institutos Superiores do CENSA
-ISECENSA

Heloisa Landim Gomes

Universidade Estadual do Norte
Fluminense – UENF

Anderson Pontes Morales

Institutos Superiores do Censa
-ISECENSA

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo comparar a percepção subjetiva de ansiedade e depressão em idosos participantes do Projeto de Exercício Comunitário MOVASE, realizado no Parque Lebrez, com base na autopercepção antes e após o ingresso nas atividades. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e comparativo, de delineamento transversal com abordagem retrospectiva, desenvolvido por meio de um survey eletrônico elaborado no Google Forms. A amostra foi composta por 25 idosos com 60 anos ou mais, com frequência mínima de 80% nas aulas de ginástica supervisionadas por profissionais de Educação Física. As aulas, de 50 minutos, ocorrem três vezes por semana

e incluem exercícios aeróbicos, de força, equilíbrio e flexibilidade, além de palestras e rodas de conversa sobre saúde física e mental. A percepção subjetiva de ansiedade foi avaliada em escala ordinal de frequência: nunca, raramente, às vezes, frequentemente e muito frequentemente. Os resultados demonstraram uma redução expressiva nos níveis de ansiedade percebida: antes do projeto, 68% dos participantes relataram sentir-se ansiosos frequentemente ou muito frequentemente; após a participação, 61% passaram a relatar sentir-se raramente ou nunca ansiosos. Essa mudança indica uma melhora significativa na saúde mental dos participantes, atribuída à prática regular de exercícios físicos, à convivência social e ao fortalecimento dos vínculos afetivos. Conclui-se que o Projeto MOVASE contribui efetivamente para a promoção do bem-estar psicológico e para a prevenção de sintomas ansiosos entre idosos, corroborando evidências que apontam a atividade física comunitária como estratégia não farmacológica eficaz na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento ativo; Ansiedade; Saúde mental; Exercício físico; Convivência social.

EFFECTS OF PARTICIPATION IN A COMMUNITY-BASED PHYSICAL EXERCISE PROGRAM ON THE PERCEPTION OF ANXIETY AND MENTAL HEALTH IN ELDERLY PARTICIPANTS OF THE MOVASE PROJECT.

ABSTRACT: This study aimed to compare the subjective perception of anxiety and depression among older adults participating in the Community Exercise Project MOVASE, conducted at Parque Lebrez, based on self-perception before and after joining the program. It is a quantitative, descriptive, and comparative study with a cross-sectional and retrospective design, developed through an electronic survey created using Google Forms. The sample included 25 participants aged 60 years or older, with a minimum attendance of 80% in supervised gym classes conducted by Physical Education professionals. Each session lasted 50 minutes and was held three times per week, including aerobic, strength, balance, and flexibility exercises, as well as educational lectures and group discussions on physical and mental health. Subjective anxiety perception was assessed using an ordinal frequency scale: never, rarely, sometimes, frequently, and very frequently. Results showed a substantial reduction in perceived anxiety levels: before the project, 68% of participants reported feeling anxious frequently or very frequently; after participation, 61% reported feeling rarely or never anxious. This change indicates a significant improvement in mental health, attributed to regular physical activity, social interaction, and the strengthening of social bonds. The findings suggest that the MOVASE Project effectively promotes psychological well-being and helps prevent anxiety symptoms among older adults, supporting evidence that community-based physical activity represents an effective non-pharmacological strategy for promoting active and healthy aging.

KEYWORDS: Active aging Anxiety; Mental health; Physical exercise; Social interaction.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem se intensificado nas últimas décadas, configurando-se como um dos maiores desafios sociais, econômicos e de saúde pública do século XXI. A ampliação da expectativa de vida, impulsionada pelos avanços tecnológicos e biomédicos, promove uma mudança significativa na estrutura etária das sociedades contemporâneas, resultando no aumento expressivo do número de pessoas com 60 anos ou mais (OMS, 2023). Esse cenário exige uma reflexão aprofundada acerca das condições de vida, do bem-estar e, especialmente, da saúde mental dessa população, uma vez que o envelhecimento é um processo complexo que envolve dimensões biológicas, psicológicas e sociais interdependentes.

A saúde mental na velhice representa um componente essencial para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, conforme preconizado pela Organização Mundial da Saúde. Entretanto, a velhice ainda é permeada por desafios psicossociais significativos, decorrentes de fatores como o isolamento social, a solidão, as perdas afetivas, o declínio cognitivo e as mudanças no papel social do idoso (NERI, 2018). Esses fatores, somados às limitações físicas e às doenças crônicas, podem desencadear ou agravar sintomas de depressão, ansiedade, estresse e sofrimento psíquico, comprometendo substancialmente

a saúde e o bem-estar. De acordo com estudos recentes (BRUNONI et al., 2015), o bem-estar emocional do idoso está diretamente relacionado à sua capacidade de enfrentar as adversidades e adaptar-se às transformações do ciclo vital. Nesse sentido, a resiliência surge como uma competência psicológica fundamental, por permitir que o indivíduo mantenha o equilíbrio emocional diante das perdas, da solidão e das limitações impostas pelo envelhecimento. Além disso, aspectos como o suporte familiar, a participação comunitária e o envolvimento em atividades significativas exercem papel protetor sobre a saúde mental, reduzindo o impacto dos estressores psicossociais.

A literatura científica demonstra que a atividade física regular é uma das estratégias mais eficazes para o fortalecimento da saúde mental e cognitiva em idosos. O exercício físico contribui para a liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfina, substâncias associadas ao bem-estar e à redução da ansiedade e da depressão. Além disso, promove integração social, senso de pertencimento e autonomia funcional, fatores que são determinantes para o enfrentamento das demandas emocionais e sociais dessa fase da vida.

Contudo, é importante reconhecer que as estratégias de enfrentamento não se limitam às práticas corporais. O acesso a políticas públicas de saúde mental, programas intergeracionais, grupos de convivência e intervenções psicossociais também desempenham papel crucial na promoção do envelhecimento saudável. A atuação interdisciplinar — envolvendo psicólogos, profissionais de educação física, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais e profissionais da saúde — é indispensável para atender às múltiplas necessidades da população idosa, favorecendo uma abordagem interdisciplinar e humanizada.

Assim, discutir a relação entre saúde mental e envelhecimento é fundamental para compreender os desafios e as potencialidades dessa etapa da vida. O envelhecimento não deve ser visto como um processo de perda, mas como uma fase de reconstrução, aprendizado e ressignificação. A valorização das experiências de vida, aliada ao fortalecimento das redes de apoio e à adoção de práticas saudáveis, constitui o caminho mais promissor para o enfrentamento dos desafios psicossociais que acompanham a longevidade.

O presente estudo tem como objetivo comparar a percepção subjetiva de ansiedade e depressão em idosos antes e depois de estarem inseridos nas aulas e atividades do Projeto de Exercício Físico Comunitário MOVASE. Busca-se compreender se a prática regular de atividades físicas em grupo, em um contexto comunitário, promove efeitos positivos sobre o bem-estar psicológico e emocional dos participantes. Além disso, objetiva-se analisar a influência dos fatores psicossociais, como o senso de pertencimento, os vínculos afetivos e a integração social, na modulação dos sintomas de ansiedade e depressão relatados pelos idosos. De forma específica, pretende-se: **a)** identificar variações na autopercepção dos sintomas de ansiedade e depressão ao longo do período de participação no projeto; **b)**

avaliar se a convivência em grupo e a inclusão social exercem papel protetor sobre a saúde mental dos idosos.

REFERENCIAL TEÓRICO

Ansiedade e Depressão na Velhice

Com o avanço da idade, os indivíduos enfrentam não somente desafios físicos e funcionais, mas também um conjunto crescente de demandas psicológicas e sociais que impactam diretamente a saúde mental. A incidência de transtornos como a ansiedade e a depressão entre idosos é um fenômeno crescente e relevante no âmbito da saúde pública global. Uma meta-análise recente encontrou que a prevalência global de ansiedade em idosos gira em torno de 28% (GARCIA et al., 2024). Já para a depressão, outros estudos apontam valores expressivos, como 28,4% de prevalência média em adultos mais velhos (LI et al., 2022). Esses dados evidenciam que a velhice não está imune ao sofrimento psíquico; pelo contrário, a transição para essa fase pode amplificar vulnerabilidades, tais como perdas de papéis sociais, redução de autonomia, lutos sucessivos, doenças crônicas e isolamento social.

Um estudo realizado com idosos chineses com doenças crônicas revelou prevalências de 32,7% para ansiedade e 37,3% para depressão, reforçando que os fatores de risco são amplos e multifacetados, envolvendo condições médicas, funcionais e sociais (ZHANG et al., 2023). Os sintomas de depressão e ansiedade muitas vezes se sobrepõem ou se apresentam de forma subclínica, dificultando o diagnóstico e o tratamento adequados. A coexistência de ambos os quadros acelera o declínio funcional e aumenta o risco de incapacidades (WU et al., 2020). Além disso, o perfil sintomatológico na velhice pode diferir daquele observado em adultos mais jovens, apresentando-se frequentemente sob a forma de queixas somáticas, fadiga, irritabilidade e alterações cognitivas leves (MENEGUCI et al., 2020; SEKHON et al., 2023; WHO, 2025).

Fatores psicossociais como o isolamento social, a perda de vínculos afetivos, a aposentadoria e a solidão são apontados como elementos centrais na gênese dos transtornos de humor em idosos (WHO, 2024). A Organização Mundial da Saúde enfatiza que a negligência e o isolamento social figuram entre os principais determinantes para o surgimento de depressão e ansiedade nessa faixa etária. Na perspectiva da vulnerabilidade, a velhice implica menor reserva cognitiva, fragilidade física e maior risco de hospitalizações, condições que funcionam como gatilhos para o surgimento de sintomas ansiosos e depressivos.

Pesquisas recentes apontam que a depressão de início tardio está associada a efeitos negativos sobre a função cognitiva, aumento da mortalidade e pior qualidade de vida (CHEN et al., 2024). Por outro lado, práticas de autocuidado, engajamento social,

suporte familiar e atividade física regular mostram efeitos protetores significativos sobre a saúde mental dos idosos (LIN et al., 2024). Exercícios de corpo e mente, como tai chi e yoga, demonstram potencial na redução da ansiedade e depressão, atuando na regulação emocional e no fortalecimento cognitivo (FRONTIERS IN PSYCHIATRY, 2024).

Assim, o reconhecimento precoce e o tratamento adequado dos sintomas emocionais são fundamentais para promover o envelhecimento saudável e ativo. É necessário que políticas públicas priorizem a triagem sistemática de sintomas ansiosos e depressivos, oferecendo programas de apoio psicossocial, oficinas terapêuticas e estratégias de enfrentamento que valorizem o idoso como sujeito ativo do seu processo de envelhecimento. Dessa forma, compreender a ansiedade e a depressão na velhice é essencial para a construção de intervenções interdisciplinares que promovam dignidade, autonomia e qualidade de vida.

No contexto brasileiro, o envelhecimento populacional tem se intensificado de forma acelerada, transformando-se em um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. A combinação entre o aumento da expectativa de vida, o avanço das doenças crônicas não transmissíveis e as desigualdades sociais cria um cenário complexo para a saúde mental das pessoas idosas. De acordo com Trevisan et al. (2025), estudos recentes indicam que os transtornos de humor, especialmente a ansiedade e a depressão, apresentam prevalência crescente entre os idosos brasileiros, frequentemente associados a fatores como baixa escolaridade, renda limitada, doenças crônicas e fragilidade nas redes de apoio social.

Um levantamento de base populacional derivado da última Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2019), publicada em 2021, revelou que mais de 28% dos brasileiros com 60 anos ou mais apresentavam sintomas depressivos, sendo a prevalência mais elevada entre mulheres, pessoas com menor nível de escolaridade e sem companheiro fixo. Tais achados reforçam o papel dos determinantes sociais — como desigualdade econômica, condições de moradia, acesso precário a serviços de saúde mental e discriminação etária — como fatores estruturais que amplificam o sofrimento psíquico e dificultam a busca por tratamento adequado.

Nesse contexto, a síndrome do ninho vazio tem sido amplamente discutida como um fenômeno psicossocial que afeta o equilíbrio emocional de muitos idosos. Segundo (Camarano, 2014) com a saída dos filhos da residência e a consequente redução das interações familiares, alguns idosos vivenciam sentimentos de solidão, inutilidade e perda de propósito, o que pode favorecer o surgimento de quadros depressivos leves a moderados. Esse processo é agravado quando coexistem fatores como aposentadoria precoce, viuvez ou ruptura de laços afetivos, o impacto emocional da transição familiar, somado à escassez de espaços de convivência e apoio social, contribui para o isolamento e o declínio do bem-estar psicológico nessa circunstância.

Segundo Holt-Lunstad (2021), a conexão social desempenha um papel essencial para a saúde mental, e a falta de vínculos significativos aumenta o risco de ansiedade,

depressão e outros agravos emocionais. A autora destaca que o fortalecimento das relações familiares, o incentivo à participação comunitária e a criação de políticas públicas que ampliem o apoio social são medidas fundamentais para mitigar os efeitos negativos do isolamento social e promover o bem-estar psicológico ao longo do envelhecimento.

De acordo com a (OMS, 2015), o envelhecimento saudável não deve ser entendido apenas como a ausência de doenças, mas como um processo de manutenção da autonomia, da autoestima e do sentido de pertencimento social, garantindo ao idoso dignidade e bem-estar emocional ao longo da vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde, compreender a ansiedade e a depressão na velhice a partir dos determinantes sociais da saúde é essencial para orientar estratégias eficazes de cuidado. A promoção da saúde mental nessa etapa da vida envolve ações intersetoriais, fortalecimento das redes familiares, ampliação de espaços comunitários de convivência e estímulo à participação social. Além disso, o envelhecimento saudável deve ser entendido como a manutenção da autonomia, autoestima e pertencimento social, garantindo dignidade e bem-estar emocional do idoso ao longo do ciclo de vida.

A Importância dos Exercícios Físicos na Prevenção da Ansiedade e Depressão em idosos

De acordo com Park, Kim e Lee (2024), a prática regular de exercícios físicos representa uma das estratégias mais eficazes para a promoção da saúde mental em pessoas idosas, por influenciar diretamente mecanismos neuroquímicos e hormonais associados ao bem-estar. Os autores destacam que atividades aeróbicas e de força estimulam a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, favorecendo o equilíbrio emocional, a cognição e a sensação geral de vitalidade. Além disso, ressaltam que o exercício contribui para a manutenção da capacidade funcional e atua na prevenção de doenças crônicas, consolidando-se como uma intervenção sustentável e essencial para o envelhecimento saudável.

Segundo Hossain et al. (2023), a prática regular de exercícios físicos desencadeia uma série de alterações neurobiológicas que desempenham papel fundamental na redução de sintomas depressivos. Os autores explicam que o exercício atua diretamente sobre sistemas hormonais e neurotransmissores, aumentando a disponibilidade de substâncias como serotonina, dopamina, noradrenalina e endorfinas — todas essenciais para a regulação do humor, da motivação e da sensação de bem-estar. Essa modulação neuroquímica contribui para diminuir a intensidade de pensamentos negativos, melhorar a resposta ao estresse e favorecer a estabilidade emocional.

Nesse sentido, Koyanagi et al. (2021) apontam que a atividade física deve ser compreendida não apenas como prática corporal, mas como uma intervenção psicobiológica de alto impacto na saúde mental do idoso, capaz de atuar sobre aspectos neurofisiológicos,

cognitivos e emocionais. Em seu Estudo Heijnen et al. (2016) já apontava que o exercício aeróbico atua como modulador neuroquímico ao influenciar o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, os endocanabinoides, o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) e neurotransmissores como dopamina e serotonina, mecanismos responsáveis pela melhora do humor e pelo fortalecimento da saúde mental.

Durante a execução de exercícios aeróbicos e treinamento de força — como caminhadas, musculação, natação, ciclismo —, ocorre o aumento da circulação cerebral de neurotransmissores associados à regulação de humor e motivação, como a serotonina, dopamina e noradrenalina. A serotonina possui efeito ansiolítico e antidepressivo natural, modulando a percepção de prazer e tranquilidade; a dopamina está relacionada à motivação e recompensa; enquanto a noradrenalina contribui ao estado de alerta e disposição mental. Por exemplo, evidências recentes mostram que o exercício melhora o humor através da liberação desses neurotransmissores, bem como da liberação de endorfinas, “hormônios da felicidade”, que ativam receptores opióides centrais, promovendo sensação de bem-estar, alívio da dor e relaxamento psicológico Park, Kim e Lee (2024).

Além disso, um mecanismo-chave é o aumento do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF - Brain-Derived Neurotrophic Factor). Estudos com adultos mais velhos demonstraram que sessões de exercício aeróbico elevam os níveis séricos de BDNF, o que favorece a neuroplasticidade, a formação de sinapses e a sobrevivência neuronal — processos associados à melhoria de humor, memória e regulação emocional. Por exemplo, um estudo registrou um aumento significativo dos níveis de BDNF em idosos após 35 minutos de exercício aeróbico moderado. Håkansson et al. (2017). Do ponto de vista neuroendócrino, a atividade física regula o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), reduzindo a liberação persistente de cortisol — o hormônio do estresse — cuja elevação crônica compromete a imunidade e favorece sintomas ansiosos e depressivos.

Nesse sentido, Soong et al. (2025) apontam que estudos recentes também apontam que a intervenção baseada em exercício reduz significativamente sintomas de depressão e ansiedade em idosos ou populações vulneráveis. Por exemplo, uma meta-análise de 27 ensaios clínicos com participantes idosos apresentou associação entre intervenções de exercício e redução da gravidade de depressão e ansiedade, além de melhora na qualidade de vida relacionada à saúde (HRQOL). Esse dado reforça a prática de atividade física como um componente essencial de programas de saúde mental geriátrica.

De acordo com Setayesh e Rahimi (2023), o treinamento de resistência tem efeito significativo sobre a redução dos sintomas depressivos e o aumento dos níveis de BDNF em idosos, favorecendo a plasticidade cerebral e o bem-estar emocional. Conforme Park, Kim e Lee (2024, p 43-51) o exercício físico regular melhora a neuroplasticidade, aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e modula vias neuroquímicas que aliviam sintomas de depressão e ansiedade, promovendo maior resiliência emocional e qualidade de vida em idosos. Adicionalmente, a atividade física favorece o fluxo sanguíneo cerebral, melhora a

oxigenação e fortalece conexões sinápticas, atuando como fator de resiliência emocional, autoconfiança e senso de propósito — todos os elementos cruciais para a mitigação da ansiedade e da depressão em idosos. Recentes revisões sistemáticas realçam que tanto o treinamento aeróbico quanto o resistido impactam positivamente o humor e os marcadores neurotróficos, com evidência moderada a alta.

Nesse contexto, estudo de metanálise de Szuhany, Bugatti e Otto (2015) a prática de exercícios aeróbicos — como caminhada, corrida leve, ciclismo ou natação — demonstra notável eficiência na mitigação de sintomas de ansiedade, especialmente em populações mais velhas. Estudos indicam que sessões de 30 a 45 minutos de atividade aeróbica aumentam significativamente os níveis circulantes de Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), um fator neurotrófico essencial para a neuroplasticidade, resistência ao estresse e regulação emocional. Esse mecanismo neuroquímico favorece a conexão entre neurônios nas regiões do hipocampo e córtex pré-frontal — áreas-chave na modulação da ansiedade e do humor. Schuch e Stubbs (2021) afirmam que a atividade física provoca adaptações neurológicas importantes, incluindo aumento de BDNF, redução da inflamação e melhora da conectividade cerebral, fatores decisivos para a redução de sintomas depressivos. Em paralelo, a atividade aeróbica reduz o impacto de respostas fisiológicas agudas ao estresse, como a ativação exagerada do sistema nervoso simpático e a liberação de cortisona e adrenalina, contribuindo para um perfil neuroendócrino mais equilibrado.

Segundo Gomez-Pinilla e Hillman (2021) quando a ansiedade se torna crônica, o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) permanece ativado por longos períodos, mantendo níveis elevados de cortisol que prejudicam o sono, a imunidade e as funções cognitivas — fatores que agravam o risco de depressão. A atividade aeróbica regular age como um “reset” fisiológico: reduz a liberação persistente de cortisol, aumenta o tônus vagal (sistema parassimpático) e promove maior regulação emocional. Além disso, o exercício estimula o aumento de endorfina, o “hormônio da felicidade”, que se liga aos receptores opiídeos endógenos, produzindo sensação de bem-estar e alívio imediato do estresse.

Ren e Xiao (2023) explicam que outro neurotransmissor essencial é a Serotonina, cuja deficiência está relacionada à ansiedade e ao humor deprimido. A atividade física demonstra acelerar a síntese e liberação de serotonina e também de Dopamina — associadas à motivação, recompensa e prazer — e Noradrenalina — que regula atenção e estado de alerta. Essa liberação coordenada melhora o humor e reduz sintomas ansiosos.

Segundo Dinoff et al. (2021), o aumento do BDNF estimula a neurogênese (criação de novos neurônios) e a plasticidade sináptica, fortalecendo circuitos cerebrais envolvidos no controle do medo e da ansiedade. Uma meta-análise recente mostra que intervenções de exercício em idosos aumentam níveis de BDNF em repouso, contribuindo para melhorias emocionais e cognitivas.

Segundo Fernandes et al. (2021), com o estímulo físico regular, o idoso ativa um conjunto de respostas neuroendócrinas que favorecem o equilíbrio emocional: menor

cortisol, maior endorfina, serotonina, dopamina e BDNF — todos atuando no sistema de regulação do humor. Esse conjunto contribui para a diminuição da ansiedade, melhora do humor e prevenção da depressão. Portanto, os exercícios aeróbicos devem ser integrados em programas de saúde mental para a terceira idade, adaptados individualmente, com supervisão e repetidos de forma consistente (idealmente 3-5 vezes por semana) para consolidar os efeitos benéficos.

METODOLOGIA

Delineamento da Revisão

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, ao analisar dados numéricos (percentuais de frequência de ansiedade) obtidos por meio de respostas estruturadas em um questionário (survey). O caráter descritivo se justifica porque o estudo busca descrever o perfil e as percepções dos participantes, sem manipular variável, somente observando e relatando os resultados. O caráter comparativo decorre da análise das diferenças percebidas entre dois momentos: o período antes de ingressar no projeto MOVASE, e o momento após participar das atividades por 03 meses de participação contínua.

O delineamento do estudo é Estudo transversal com abordagem retrospectiva. Embora você compare “antes” e “depois”, os dados foram coletados em um único momento, por meio de recordação subjetiva dos participantes (ou seja, eles responderam como se sentiam antes e como se sentem agora). Isso caracteriza um estudo transversal, pois não houve acompanhamento longitudinal direto, mas com uma perspectiva retrospectiva, já que os participantes relataram suas percepções passadas. Esse tipo de delineamento é comum em pesquisas sobre percepção, bem-estar e saúde mental, quando o objetivo é avaliar o impacto percebido de uma intervenção contínua do Projeto MOVASE sem necessidade de medidas experimentais ou controle de variáveis externas.

Estratégia de Busca

Apartir da aplicação de um survey eletrônico elaborado por meio da ferramenta Google Forms. A amostra foi composta por 25 participantes com 60 anos ou mais, regularmente frequentes nas atividades do Projeto MOVASE, realizado em ambiente público, no Parque Lebrez, sob supervisão de profissionais de Educação Física e equipe multiprofissional de apoio. O critério de inclusão adotado foi a participação mínima de 80% de frequência nas aulas de ginástica, conforme registro do diário de presença da turma, garantindo que apenas os idosos com engajamento contínuo nas atividades fossem incluídos na amostra. Essa definição assegurou que os resultados refletissem as percepções de indivíduos efetivamente integrados ao programa e expostos de forma regular aos benefícios físicos e sociais promovidos pelo projeto.

O Projeto MOVASE tem como proposta promover a mudança de comportamento de estilo de vida, saúde e bem-estar em idosos por meio da prática regular de exercícios e da criação de espaços comunitários de convivência e aprendizado, se pautando pelos princípios da Medicina do Estilo de Vida e seus pilares. As aulas ocorrem 2 vezes por semana, com duração média de 60 minutos, e incluem exercícios aeróbicos como caminhada e trote, exercícios de força muscular, equilíbrio e flexibilidade, realizados em grupos heterogêneos e adaptados às condições individuais de cada participante. As atividades seguem um planejamento estruturado e progressivo, orientado segundo as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) e do Ministério da Saúde (MS) para promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas em pessoas idosas. Além das práticas físicas, o MOVASE oferece ciclos de palestras educativas, rodas de conversa temáticas e passeios de turismo cultural, compondo uma abordagem integral de promoção da saúde e bem-estar.

Esses encontros abordam temas variados, como sono e qualidade de vida, alimentação saudável, saúde emocional e mental, saúde bucal, direitos da pessoa idosa e hábitos saudáveis para o envelhecimento ativo. Todas as atividades são gratuitas, reforçando o caráter inclusivo e comunitário do projeto, que busca ampliar o acesso da população idosa a práticas de cuidado integral e convivência social. O instrumento de coleta de dados utilizado neste estudo foi composto por questões estruturadas, organizadas em quatro blocos principais: 1. Dados sociodemográficos, incluindo idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda familiar e tempo de participação no projeto; 2. Autopercepção de ansiedade e depressão antes de ingressar no projeto MOVASE e autopercepção atual, após pelo menos um ano de participação contínua; 3. Aspectos psicossociais, como o sentimento de pertencimento ao grupo, vínculos sociais, motivação para o autocuidado e percepção de apoio social; 4. Satisfação geral com o programa MOVASE, de fortalecimento de veículos e pertencimento ao grupo de participantes.

Processo de Seleção e Extração de Dados

A coleta dos dados foi realizada de forma anônima, confidencial e voluntária, respeitando integralmente os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa e confirmaram sua concordância por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob número do Parecer: 7.635.409, CAAE: 89373425.1.0000.5524. A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva e comparativa, utilizando medidas de frequência, médias e variação percentual das respostas fornecidas pelos participantes sobre seus sentimentos de ansiedade antes de ingressar e após 3 meses de participação no projeto. Essa abordagem permitiu identificar mudanças subjetivas no bem-estar emocional, bem como os efeitos psicossociais decorrentes da prática regular

de exercício físico e do fortalecimento dos vínculos sociais e do senso de pertencimento ao grupo.

A percepção subjetiva de ansiedade foi avaliada por meio de uma escala ordinal de frequência, composta por cinco categorias descritivas, que buscavam representar com que frequência os participantes se sentiam ansiosos. As opções de resposta apresentadas foram: *Nunca* – ausência completa de sintomas de ansiedade; *Raramente* – ansiedade percebida de forma esporádica, sem interferir nas atividades diárias; *Às vezes* – ocorrência moderada de sintomas, em situações específicas ou ocasionais; *Frequentemente* – presença regular de sintomas de ansiedade no cotidiano; *Muito frequentemente* – sensação persistente de ansiedade, com ocorrência quase diária. Essas categorias permitiram que os participantes comparassem sua percepção antes e depois da participação no projeto MOVASE, indicando, de forma subjetiva, se houve redução na frequência dos sentimentos de ansiedade ao longo do tempo. Esse tipo de escala de frequência, embora não numérica, tem sido amplamente utilizado em pesquisas sobre percepção emocional e saúde mental em idosos, por favorecer a compreensão do impacto subjetivo de intervenções psicossociais (Sousa et al., 2022; Rabelo et al., 2023).

Segundo Meneguci et al. (2020), o autorrelato de frequência emocional é uma ferramenta válida para detectar mudanças percebidas no estado emocional em grupos que participam de programas de atividade física. Além disso, Figueira et al. (2023) destacam que escalas descritivas simples favorecem a adesão de idosos à pesquisa, tornando os resultados mais representativos e compreensíveis. Assim, a escolha dessa escala de frequência verbal se mostra coerente com o perfil da amostra e com o propósito do estudo, permitindo captar de forma direta e significativa as percepções subjetivas sobre ansiedade antes e depois da participação prolongada nas atividades do Projeto MOVASE.

RESULTADOS

A análise dos dados obtidos por meio do survey eletrônico revelou uma redução significativa na percepção subjetiva de ansiedade entre os idosos participantes do Projeto de Exercício Comunitário MOVASE, quando comparados os períodos antes do ingresso e após a participação regular nas aulas. Antes da participação no projeto, cerca de 68% dos respondentes relataram sentir-se ansiosos “com frequência” ou “muito frequentemente”, enquanto apenas 22% afirmaram que raramente experimentavam sintomas de ansiedade e 10% indicaram não sentir ansiedade de forma relevante. Esse cenário reflete o quadro comum entre a população idosa, em que fatores como isolamento social, inatividade física e insegurança emocional elevam a vulnerabilidade a transtornos ansiosos (Sousa et al., 2022).

10. Você sente ansiedade com frequência?

Antes do MOVA-SE:

25 respostas

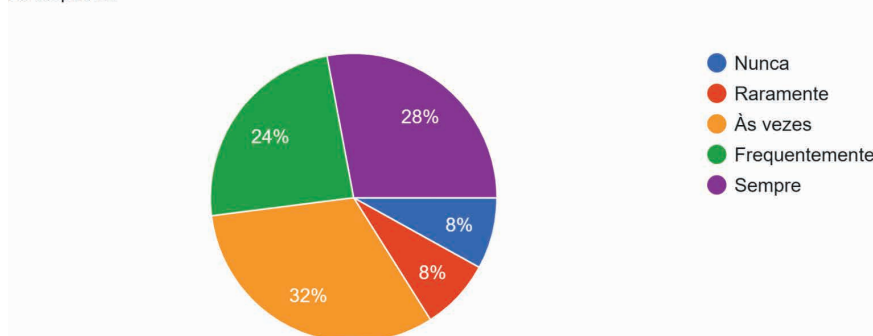


Figura 1: Distribuição percentual das respostas à pergunta “Você sente mais ansiedade?”, indicando a frequência com que os participantes relatam aumento de ansiedade.

Fonte: elaboração própria (2025).

Após um período de três meses de participação contínua nas aulas de ginástica comunitária do projeto, observou-se uma inversão expressiva desses percentuais. Os dados indicam que 61% dos participantes passaram a relatar sentir-se ansiosos “raramente” ou “nunca”, enquanto apenas 18% ainda declararam sentir ansiedade com frequência e 21% mantiveram percepção intermediária (“às vezes”). Essa mudança demonstra uma tendência consistente de melhora na saúde mental, evidenciando o impacto positivo do envolvimento em atividades físicas coletivas e de convivência social.

Depois do MOVA-SE:

25 respostas

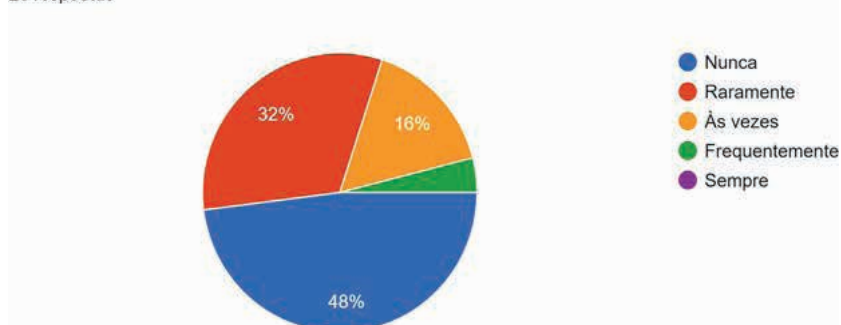


Figura 2: Mudança na frequência de ansiedade após intervenção com exercício físico e socialização (Projeto MOVASE).

Fonte: elaboração própria (2025).

DISCUSSÃO

Esses resultados corroboram achados prévios na literatura científica, que apontam o exercício físico regular como fator essencial para a redução de sintomas de ansiedade e depressão em idosos. Segundo Figueira et al. (2023), a prática sistemática de exercícios aeróbicos e de resistência está associada à liberação de endorfinas e serotonina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e pelo controle emocional. Além disso, Lin, Huang e Wu (2024) destacam que o exercício em grupo potencializa tais efeitos, pois agrega estímulos psicossociais, como o sentimento de pertencimento, a solidariedade e o reforço da autoeficácia.

No contexto do Projeto MOVASE, o ambiente grupal e a convivência social emergem como elementos centrais desse processo. As aulas coletivas e as rodas de conversa criam um espaço seguro de interação, no qual os participantes desenvolvem vínculos afetivos e trocam experiências que reforçam a autoconfiança e a coesão social. Rabelo et al. (2023) evidenciam que o apoio social percebido é um dos preditores mais fortes de resiliência emocional e bem-estar psicológico entre idosos. Essa dimensão social do projeto amplia o impacto do exercício físico, atuando não apenas sobre o corpo, mas também sobre o senso de pertencimento e propósito de vida.

Além dos efeitos psicossociais, há também uma resposta fisiológica positiva associada à redução do estresse. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) reconhece que a prática regular de exercícios físicos é uma estratégia eficaz para a prevenção e o controle de transtornos de ansiedade, reduzindo os níveis de cortisol e melhorando o equilíbrio neuro-hormonal. O MOVASE, ao integrar atividade física, lazer e socialização, demonstra alinhar-se às recomendações globais de promoção da saúde mental e envelhecimento ativo.

Portanto, os resultados indicam que a participação contínua no Projeto MOVASE está associada a uma melhora substancial na percepção subjetiva de ansiedade, reforçando o papel do exercício físico como intervenção não farmacológica eficaz para a promoção da saúde mental em idosos. Essa constatação reitera a importância de programas públicos de atividade física, com enfoque comunitário e gratuito, como instrumentos de inclusão social, prevenção de agravos mentais e valorização do envelhecimento ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

BRUNONI, L.; SCHUCH, F. B.; DIAS, C. P.; KRUEL, L. F. M.; TIGGEMANN, C. L. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 189-196, 2015.

CAMARANO, Ana Amélia; EL GHAOURI, Solange Kanso. **Famílias com idosos: ninhos vazios?** Texto para Discussão 950. Rio de Janeiro: IPEA, abril de 2003. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/items/f42ea547-4305-49a6-d50eff0b38fc>. Acesso em: 21 nov. 2025. Repositório Ipea

CARCELÉN-FRAILE, M. C. et al. *Exercise and Nutrition in the Mental Health of the Older Adults*. *Nutrients*, v. 16, n. 11, p. 1741, 2024. DOI: 10.3390/nu16111741. Acesso em: 21 nov. 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/11/1741>- DOI: 10.3390/nu16111741

DINOFF, A. et al. **The effect of aerobic exercise intensity on memory and brain-derived neurotrophic factor (BDNF) levels: a randomized controlled trial**. Disponível em: *Psychoneuroendocrinology*, v. 129, p. 105–242, 2021. Acesso em: 21 nov. 2025. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105242>

FERNANDES, B. S. et al. **Effects of exercise on neuroplasticity, mood regulation, and brain-derived neurotrophic factor levels: insights from clinical and experimental studies**. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 131, p. 38–50, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.022> Acesso em: 21 nov. 2025.

FIGUEIRA, H. A. et al. Impact of Physical Activity on Anxiety, Depression, Stress and Quality of Life in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 2, p. 1127, 2023.

FRONTIERS IN PSYCHIATRY. *The effects of mind-body exercise on anxiety and depression in older adults: a systematic review*. **Frontiers in Psychiatry**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1305295>.

GARCIA, A. M. et al. *Global prevalence of depression, anxiety, and stress in the elderly: a meta-analysis*. **BMC Geriatrics**, v. 24, n. 53, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05311-8>.

GOMEZ-PINILLA, F.; HILLMAN, C. **The influence of exercise on cognitive health: molecular and cellular mechanisms**. *Trends in Neurosciences*, v. 44, n. 10, p. 775–788, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tins.2021.06.003> . Acesso em: 21 nov. 2025.

HÅKANSSON, Krister; LEDREUX, Aurélie; MOHAMMED, Abdul Kadir H.; et al. BDNF responses in healthy older adults to 35 minutes of physical exercise, cognitive training and mindfulness: associations with working memory function. *Journal of Alzheimer's Disease*, v. 55, n. 2, p. 645-657, 2017. . Acesso em: 8 nov. 2025.

HEIJNEN, S.; HOMMEL, B.; KIBELE, A.; COLZATO, L. S. Neuromodulation of Aerobic Exercise — a Review. *Frontiers in Psychology*, v. 6, art. 1890, 2016. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01890/full> . Acesso em: 8 nov. 2025.

HOLT-LUNSTAD, J. *A pandemic of social isolation?* *American Psychologist*, v. 76, n. 3, p. 478–487, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/amp0000707>. Acesso em: 21 nov. 2025.

HOSSAIN, Md Najmul; LEE, Jaeeun; CHOI, Hongseok; KWAK, Yi-Sub; KIM, Jongnam. **The impact of exercise on depression: how moving makes your brain and body feel better**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 5, p. 1–15, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20054541> Acesso em: 21 nov. 2025.

KOYANAGI, Ai; SMITH, Lee; HARO, Josep Maria; SHIMIZU, Yuya; OH, Hans; BIRTELLI, Adrian; et al. Physical activity and depression in older adults: a global perspective. *Journal of Affective Disorders*, v. 294, p. 85–93, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33515871/> Acesso em: 8 nov. 2025

LI, W. et al. *Global prevalence of anxiety in older adults: a systematic review and meta-analysis*. **Journal of Affective Disorders**, v. 318, p. 312–324, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.014>.

LIN, J.; HUANG, Y.; WU, L. *The association between physical activity and depressive symptoms in older adults: evidence from a national cohort study*. **Frontiers in Public Health**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1385166>.

MENEGUCI, J.; et al. Prevalência de sintomatologia depressiva em idosos e sua associação com fatores sociodemográficos, de saúde e de funcionalidade. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bpsiq/a/7Mqj59KfhfmZ9NmFn4dFmnw/>. Acesso em: 8 nov. 2025. NERI, A. L. *Palavras-chave em gerontologia*. 3. ed. Campinas: Alinea, 2018.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organization, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde*. Genebra: OMS, 2023.

PARK, S.; KIM, Y.; LEE, J. The impact of exercise on depression: how moving makes your brain and body feel better. *Physical Activity and Nutrition*, v. 28, n. 2, p. 43–51, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.20463/pan.2024.0015>. Acesso em: 8 nov. 2025.

PARK, S.; KIM, Y.; LEE, J. **The impact of exercise on depression: how moving makes your brain and body feel better**. *Physical Activity and Nutrition*, v. 28, n. 2, p. 43–51, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.20463/pan.2024.0015>. Acesso em: 21 nov. 2025.

REN, J.; XIAO, H. **Exercise for Mental Well-Being: Exploring Neurobiological Mechanisms**. *Life*, v. 13, n. 7, p. 1505, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/life13071505>. Acesso em: 21 nov. 2025.

SCHUCH, F. B.; STUBBS, B. **The role of exercise in preventing and treating depression**. *Current Sports Medicine Reports*, v. 20, n. 4, p. 188–194, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000830>. Acesso em: 21 nov. 2025.

SEKHON, S.; MUGHAL, A.; CONWAY, C. Late-Life Depression. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551507/>. Acesso em: 8 nov. 2025.

SETAYESH, Shayan; RAHIMI, Gholam Rasul Mohammad. The impact of resistance training on brain-derived neurotrophic factor and depression among older adults aged 60 years or older: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Geriatric Nursing*, v. 54, p. 23–31, nov./dez. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.08.022>. Acesso em: 8 nov. 2025.

SOONG, Rou Yi; BAW, Chen Ee; ONG, Vanessa; et al. Exercise interventions for depression, anxiety, and quality of life in older adults with cancer: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, v. 8, n. 2, e2457859, 2025.

SZUHANY, K. L.; BUGATTI, M.; OTTO, M. W. **A meta-analytic review of the effects of exercise on brain-derived neurotrophic factor**. *Journal of Psychiatric Research*, v. 60, p. 56–64, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.10.003> Acesso em: 21 nov. 2025.

TREVISAN, F. K.; SILVA, R. H.; REIS, S. F. A.; GIEHL, M. W. C. **Prevalence of depressive symptoms and associated factors in Brazilian older adults: 2019 Brazilian National Health Survey**. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, n. 12, e00006124, 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11805524/>. Acesso em: 8 nov. 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health of older adults**. World Health Organization, Geneva, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>. Acesso em: 3 nov. 2025.

WU, Q. et al. *Comorbidity of anxiety and depression in late life: impact on disability and quality of life*. **International Psychogeriatrics**, v. 32, n. 3, p. 345–356, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1041610219001613>.

ZHANG, L. et al. *Prevalence and factors associated with anxiety and depression among community-dwelling older adults with chronic diseases in China*. **BMC Psychiatry**, v. 23, n. 45, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s128>