

QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR: PERCEPÇÕES SOBRE A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO ENTRE ATIVIDADES FÍSICAS E SAÚDE MENTAL

QUALITY OF LIFE AND WELL-BEING: INSIGHTS INTO THE IMPORTANCE OF BALANCE BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH

CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR: REFLEXIONES SOBRE LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD MENTAL

Karla Suzany Oliveira de Andrade¹, Bianca Fantin de Souza², Tatyane Alves Bernardes³, Rafael Natã Marques⁴, José Vilton Costa⁵, Adriana da Silva Barros Andrade⁶, Roselita Floriano Patú e Silva Andrade⁷, Rosane Aparecida Gomes Moscardini Alonso⁸, Diógenes Hebert de Araújo Freire⁹, Aldo Izidório Santos Filho¹⁰, Igor André Arruda¹¹

DOI: 10.54899/dcs.v22i83.3707

Recibido: 29/09/2025 | **Aceptado:** 24/10/2025 | **Publicación en línea:** 31/10/2025.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar as percepções das pessoas sobre a importância do equilíbrio entre atividades físicas e saúde mental na promoção da qualidade de vida e do bem-estar. A pesquisa, de caráter descritivo, foi realizada com uma amostra de 22 pessoas que atuam em um programa de exercícios físico municipal para o público adulto e para a terceira idade. Os dados coletados foram organizados, categorizados e analisados qualitativamente, buscando identificar padrões de percepção, benefícios relatados e desafios enfrentados na manutenção desse equilíbrio. Constatou-se que os entrevistados reconhecem a importância do equilíbrio entre corpo e mente para a promoção da qualidade de vida e do bem-estar. As falas evidenciaram que

¹ Pós-Graduada em Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa, FACEI (FACULDADE EIINSTEIN), Salvador, Bahia. E-mail: Karlasuzany@gmail.com

² Pós-Graduada em Dermatologia, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: bibs.fantin@gmail.com

³ Graduada em Medicina, Universidade Federal de Catalão, Universidade Catalão, Goiás, Brasil. E-mail: bernardes.taty95@gmail.com

⁴ Bacharel em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: rm9296099@gmail.com

⁵ Doutor em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. E-mail: josevilton@gmail.com

⁶ Doutora em Biotecnologia em Saúde Humana e Animal, Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Floriano, Piauí, Brasil. E-mail: adrianabarros@frn.uespi.br

⁷ Mestre em Saúde e Meio Ambiente, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Recife, Pernambuco, Brasil. E-mail: Rosepatu.nutri@gmail.com

⁸ Doutoranda em Promoção da Saúde, Universidade de Franca (UNIFRAN), Franca, São Paulo, Brasil. E-mail: rosanemoscardinalonso@gmail.com

⁹ Graduado em Medicina, Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, Pernambuco, Brasil. E-mail: Institutodrapriscillasantos@gmail.com

¹⁰, Graduado em Medicina, Universidade de Pernambuco. E-mail: Institutodrapriscillasantos@gmail.com

¹¹ Graduado em Educação Física, Faculdade Pitágoras de Belo Horizonte, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. E-mail: bladerunner.assessoria@gmail.com

a prática regular de exercícios proporciona benefícios como melhora do humor, redução da ansiedade, aumento da disposição, regulação do sono e fortalecimento da autoestima. Além dos ganhos físicos, o programa tem atuado como espaço de socialização e apoio emocional, favorecendo a convivência, o sentimento de pertencimento e o enfrentamento de situações de estresse. No entanto, também foram relatadas dificuldades relacionadas à falta de tempo, motivação e sobrecarga de responsabilidades, especialmente entre os adultos economicamente ativos. De modo geral, os dados revelam que o programa municipal exerce papel fundamental na promoção do bem-estar integral, oferecendo aos participantes oportunidades de autocuidado, fortalecimento psicológico e inclusão social, ainda que desafios de adesão e continuidade permaneçam presentes.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Saúde Mental. Atividades Físicas.

ABSTRACT

This study aimed to analyze people's perceptions of the importance of the balance between physical activity and mental health in promoting quality of life and well-being. The descriptive research was conducted with a sample of 22 people participating in a municipal physical exercise program for adults and the elderly. The collected data were organized, categorized, and qualitatively analyzed, seeking to identify patterns of perception, reported benefits, and challenges faced in maintaining this balance. It was found that the interviewees recognize the importance of the balance between body and mind for promoting quality of life and well-being. Their statements revealed that regular exercise provides benefits such as improved mood, reduced anxiety, increased energy, sleep regulation, and strengthened self-esteem. In addition to physical gains, the program has acted as a space for socialization and emotional support, fostering coexistence, a sense of belonging, and coping with stressful situations. However, difficulties related to lack of time, motivation, and an overload of responsibilities were also reported, especially among economically active adults. Overall, the data reveal that the municipal program plays a fundamental role in promoting overall well-being, offering participants opportunities for self-care, psychological strengthening, and social inclusion, even though challenges to adherence and continuity remain.

Keywords: Quality of Life. Mental Health. Physical Activities.

RESUMEN

Este estudio analizó las percepciones de las personas sobre la importancia del equilibrio entre la actividad física y la salud mental para promover la calidad de vida y el bienestar. Se realizó una investigación descriptiva con una muestra de 22 personas participantes en un programa municipal de ejercicio físico para adultos y personas mayores. Los datos recopilados se organizaron, categorizaron y analizaron cualitativamente para identificar patrones de percepción, beneficios reportados y desafíos para mantener este equilibrio. Se encontró que los participantes reconocen la importancia del equilibrio entre cuerpo y mente para promover la calidad de vida y el bienestar. Sus declaraciones revelaron que el ejercicio regular proporciona beneficios como la mejora del estado de ánimo, la reducción de la ansiedad, el aumento de la energía, la regulación del sueño y el fortalecimiento de la autoestima. Además de los beneficios físicos, el programa ha servido como un espacio para la socialización y el apoyo emocional, fomentando la convivencia, el sentido de pertenencia y el afrontamiento de situaciones estresantes. Sin embargo, también se

reportaron dificultades relacionadas con la falta de tiempo, la motivación y la sobrecarga de responsabilidades, especialmente entre los adultos económicamente activos. En general, los datos revelan que el programa municipal desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar general, ofreciendo a los participantes oportunidades para el autocuidado, el fortalecimiento psicológico y la inclusión social, si bien persisten dificultades en cuanto a la adherencia y la continuidad.

Palabras clave: Calidad de Vida. Salud Mental. Actividad Física.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

A busca pela qualidade de vida e pelo bem-estar tornou-se um tema central nas discussões contemporâneas sobre saúde. Em uma sociedade marcada por ritmo acelerado, pressões profissionais e mudanças constantes, as pessoas têm reconhecido a importância de adotar hábitos que contribuam para o equilíbrio físico e mental. Nesse contexto, a integração entre atividade física e saúde mental emerge como um dos pilares fundamentais para uma vida saudável e equilibrada (Goulart *et al.*, 2024).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doenças, mas como um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Essa definição amplia a compreensão tradicional do termo, enfatizando a necessidade de se considerar o indivíduo em sua totalidade. Assim, cuidar do corpo e da mente não são ações isoladas, mas dimensões complementares que se influenciam mutuamente (Moura *et al.*, 2024).

A prática regular de atividades físicas está diretamente relacionada à melhora do humor, da autoestima e da capacidade cognitiva, bem como à redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Exercícios físicos estimulam a liberação de endorfinas e serotonina, substâncias associadas ao prazer e ao bem-estar emocional. Por outro lado, a negligência com a saúde mental pode comprometer o desempenho físico, gerar fadiga e impactar negativamente a motivação para manter uma rotina ativa (Silva; Feitosa; Soares, 2025; Gonçalves *et al.*, 2025).

Em contrapartida, o estresse e a sobrecarga emocional, cada vez mais presentes no cotidiano, têm levado muitas pessoas a buscar alternativas para lidar com esses desafios. Nesse sentido, a prática de atividades físicas tem se mostrado uma estratégia eficaz de enfrentamento e de promoção da saúde mental. Academias, grupos de corrida, yoga e outras modalidades têm sido

amplamente adotados como meios de aliviar tensões e cultivar hábitos saudáveis (Lima *et al.*, 2025a; Lima *et al.*, 2025b; Lima *et al.*, 2025c; Lima; Domingues Junior, 2023; Lima; Domingues Júnior; Silva, 2024; Lima; Domingues Júnior; Gomes, 2025; Lima; Silva; Domingues Júnior, 2024; Lima *et al.*, 2025d; Lima *et al.*, 2025e; Lima *et al.*, 2025f).

Contudo, mesmo diante da ampla divulgação dos benefícios das atividades físicas e da saúde mental, muitos indivíduos ainda enfrentam dificuldades para conciliar esses aspectos no cotidiano. Fatores como falta de tempo, excesso de tarefas e ausência de políticas institucionais de incentivo acabam comprometendo a adoção de um estilo de vida mais saudável, sobretudo para as pessoas que estão em fase adulta e/ou na terceira idade. Essa lacuna entre o reconhecimento da importância e a efetiva prática do equilíbrio corpo-mente motiva a presente pesquisa (Pinto *et al.*, 2024).

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi analisar as percepções de um grupo de pessoas que participam de um projeto municipal de exercícios físicos da terceira idade, a fim de compreender sobre a importância do equilíbrio entre atividades físicas e saúde mental na promoção da qualidade de vida e do bem-estar, buscando bem como esses elementos se manifestam no cotidiano e quais estratégias são utilizadas para manter esse equilíbrio.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracterizou-se como descritiva e de abordagem qualitativa, uma vez que buscou compreender as percepções e significados atribuídos pelos participantes ao tema proposto. O estudo foi desenvolvido entre os meses de junho e agosto de 2025, com uma amostra intencional de 22 pessoas que participaram de um programa de atividades físicas municipal que abrange o público adulto e da terceira idade.

O critério de seleção baseou-se na disponibilidade e no interesse em participar do estudo, não havendo restrição de idade ou gênero. O instrumento de coleta de dados foi um questionário, contendo dez perguntas abertas. As questões abordaram temas como hábitos de atividade física, percepção de bem-estar, relação entre exercício e saúde mental, barreiras enfrentadas e estratégias para manter o equilíbrio entre corpo e mente.

A coleta dos dados ocorreu de forma online, por meio do envio de formulários digitais via plataforma Google Forms, garantindo maior acessibilidade e praticidade aos participantes. Antes da aplicação, todos receberam um termo de consentimento livre e esclarecido, assegurando a

confidencialidade das informações e o anonimato dos respondentes, identificados apenas por códigos (E01 a E22).

Os dados obtidos foram organizados em planilhas e submetidos à análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2011). O processo envolveu três etapas: (1) pré-análise, com leitura flutuante das respostas; (2) exploração do material, com identificação de categorias temáticas; e (3) tratamento e interpretação dos resultados. As categorias emergiram a partir da frequência e relevância dos temas nas falas dos participantes.

Foram identificadas quatro categorias principais: (1) percepção sobre o conceito de qualidade de vida, (2) benefícios da atividade física para a saúde mental, (3) barreiras para a prática regular de exercícios e (4) estratégias pessoais de equilíbrio e autocuidado. A partir dessas categorias, os resultados foram descritos e analisados de forma detalhada, ilustrados por trechos representativos dos relatos.

RESULTADOS E ANÁLISE

Os resultados evidenciaram que a grande maioria dos participantes compreende a qualidade de vida como um conceito que vai além da condição física, envolvendo bem-estar emocional, social e mental. Segundo E01, “ter qualidade de vida é sentir-se bem consigo mesmo, tanto fisicamente quanto mentalmente, mesmo em meio aos desafios do dia a dia”. Essa definição reforça a visão integral do ser humano, presente nas diretrizes da OMS.

A análise dessas respostas demonstra que os participantes, inseridos em um programa de atividade física municipal voltado a adultos e idosos, percebem a qualidade de vida de forma holística, reconhecendo a importância da integração entre saúde física e mental. Essa percepção mostra que o programa não apenas incentiva o movimento corporal, mas também promove reflexões sobre o autocuidado e o equilíbrio emocional.

Além disso, observa-se que, ao compreenderem a qualidade de vida como algo que inclui dimensões psicológicas e sociais, os participantes demonstram uma apropriação de conceitos de saúde ampliada, indo além da ideia tradicional de ausência de doença. Isso indica a efetividade do programa municipal em estimular uma visão mais humanizada da saúde.

E03 destacou que qualidade de vida envolve também a “capacidade de equilibrar responsabilidades e momentos de prazer”, indicando uma percepção ampliada, que abarca aspectos profissionais e pessoais. Já E05 relatou que “quando a mente está cansada, o corpo

sente”, evidenciando a relação indissociável entre as duas dimensões.

Essas falas revelam uma consciência clara de que o bem-estar depende da harmonia entre os deveres cotidianos e o lazer, especialmente entre adultos que conciliam vida profissional e familiar. Essa noção é fundamental, pois o público da pesquisa - adultos e idosos - enfrenta diferentes demandas e desafios, e compreender esse equilíbrio é essencial para o envelhecimento saudável.

Do ponto de vista analítico, o reconhecimento da influência mútua entre corpo e mente demonstra que os participantes internalizaram a importância do autocuidado integral. Isso reforça que programas de exercício físico podem atuar como espaços de educação em saúde e promoção do bem-estar psicológico.

Quanto à importância das atividades físicas, todos os participantes reconheceram benefícios significativos. E08 afirmou que “depois que comecei a caminhar diariamente, percebo que minha ansiedade diminuiu e meu sono melhorou”. De modo semelhante, E10 mencionou que o exercício físico atua como “válvula de escape” para lidar com o estresse cotidiano.

A partir dessas observações, percebe-se que o programa municipal tem contribuído positivamente para a saúde mental dos praticantes, servindo como um mecanismo de enfrentamento das tensões diárias. O alívio da ansiedade e a melhora do sono são efeitos amplamente relatados, especialmente entre os idosos, que encontram na prática física uma forma de manter-se ativos e emocionalmente equilibrados.

Além disso, os relatos demonstram que a prática regular de atividades, mesmo de intensidade moderada, tem impacto direto sobre o bem-estar. Essa constatação reforça a literatura científica que associa exercícios físicos à liberação de hormônios responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento.

A categoria de benefícios psicológicos foi recorrente. E12 relatou sentir-se “mais leve e focado após uma sessão de corrida”, enquanto E14 associou o exercício à “melhoria da autoestima e da confiança pessoal”. Tais relatos estão em consonância com pesquisas que apontam os efeitos positivos da prática física sobre o humor e o equilíbrio emocional.

Os resultados evidenciam que, para os participantes, o exercício físico representa um espaço de autovalorização e fortalecimento da identidade. A prática em grupo, característica do programa municipal, contribui para o desenvolvimento de vínculos e sentimentos de pertencimento, que fortalecem o bem-estar emocional.

Por outro lado, o relato sobre a melhora da autoestima sugere que o exercício proporciona

um senso de competência e superação pessoal, principalmente entre idosos que redescobrem suas capacidades físicas. Essa percepção é fundamental para a promoção do envelhecimento ativo.

Por outro lado, surgiram também dificuldades relacionadas à manutenção da rotina de exercícios. E07 afirmou que “a falta de tempo e o excesso de trabalho impedem a regularidade”, enquanto E09 apontou a “falta de motivação nos dias mais cansativos”. Essas falas refletem um padrão observado em contextos urbanos, onde o ritmo acelerado e as múltiplas exigências reduzem o tempo destinado ao autocuidado.

A análise demonstra que, embora o programa ofereça oportunidades gratuitas de prática, os desafios individuais - principalmente entre os adultos - continuam sendo barreiras para a regularidade. Isso mostra que a adesão não depende apenas da oferta, mas também de fatores motivacionais e emocionais.

Entre os idosos, a falta de motivação também aparece, mas de forma associada a limitações físicas. Esse dado reforça a importância de ações que integrem acompanhamento psicológico e incentivo contínuo, adaptando atividades às condições de cada faixa etária.

Outro ponto identificado foi o impacto do contexto profissional. Vários respondentes mencionaram que o ambiente de trabalho influencia diretamente o bem-estar. E15 explicou que “em períodos de maior pressão no trabalho, sinto que meu corpo e minha mente pedem descanso, mas nem sempre consigo parar”. Esse relato destaca a necessidade de políticas institucionais que estimulem práticas de bem-estar entre os trabalhadores.

Esse achado é relevante, pois revela como o estresse ocupacional afeta não apenas o desempenho, mas também o engajamento em práticas saudáveis. Muitos adultos do programa relatam dificuldade em conciliar os horários de trabalho com as atividades oferecidas.

Assim, observa-se que políticas públicas e municipais devem buscar flexibilidade e estratégias que integrem os programas de atividade física à rotina de trabalho da população ativa, favorecendo maior adesão e continuidade.

Os respondentes E11 e E17 destacaram a atividade física como ferramenta de socialização, relatando que participar de grupos de corrida e academias favorece o sentimento de pertencimento. Segundo E11, “a convivência com outras pessoas me motiva a não desistir”, o que reforça o papel social do exercício.

A análise dessas falas demonstra o valor do componente social nas práticas oferecidas pelo programa. A interação entre adultos e idosos durante as atividades contribui para a criação de laços afetivos e trocas de experiências que fortalecem a saúde mental.

Além disso, o sentimento de pertencimento atua como fator de proteção contra a solidão e o isolamento, comuns entre pessoas mais velhas. Assim, o programa cumpre um papel social fundamental, promovendo inclusão e vínculos comunitários.

Outro aspecto recorrente foi o impacto positivo sobre o sono e a alimentação. E04 mencionou que “desde que comecei a fazer musculação, meu sono ficou mais profundo e meu apetite mais regulado”. Esse tipo de observação demonstra como o equilíbrio corpo-mente se reflete em outras dimensões da saúde.

Essa relação entre atividade física e regulação do sono é amplamente reconhecida, e sua presença entre os participantes indica a consolidação de hábitos saudáveis. Além disso, a melhoria da alimentação demonstra que o bem-estar adquirido com o exercício influencia outras esferas do autocuidado.

Em adultos e idosos, a regulação do sono está associada à redução de ansiedade e fadiga, o que reforça o papel do exercício como mediador de processos fisiológicos e emocionais equilibrados.

Nas falas de E02 e E06, percebe-se também a influência da prática física no controle emocional. E02 relatou: “quando me exercito, consigo lidar melhor com os problemas”, enquanto E06 destacou que “a atividade física me ajuda a liberar tensões e pensar com mais clareza”. Esses depoimentos reforçam a ideia de que o movimento corporal atua como mediador do equilíbrio mental.

A análise desses relatos evidencia que os participantes percebem o exercício como uma ferramenta terapêutica. Em um contexto comunitário, essa percepção amplia a função do programa, que passa a ser visto como um espaço de prevenção e cuidado emocional. O desenvolvimento dessa autoconsciência emocional, sobretudo entre os idosos, mostra que a prática física pode reduzir sintomas depressivos e promover maior serenidade diante das adversidades cotidianas.

Alguns participantes associaram o bem-estar à autodisciplina e à constância. E13 afirmou que “não é apenas fazer exercício, é criar uma rotina saudável que envolva descanso, alimentação e lazer”. Já E20 destacou que “sem equilíbrio, o corpo cobra o preço”. Essa percepção demonstra maturidade e consciência sobre o autocuidado integral.

As falas revelam um entendimento mais profundo sobre o conceito de saúde integral, mostrando que os participantes compreendem o exercício como parte de um estilo de vida equilibrado. Essa visão é especialmente importante em programas públicos, pois estimula

comportamentos duradouros e sustentáveis. Além disso, a ênfase na constância demonstra que o grupo internalizou o valor da disciplina e da organização pessoal, fatores essenciais para a manutenção da saúde física e mental.

A análise também revelou a importância do apoio familiar e social. E16 declarou que “quando minha família apoia, consigo manter o foco nos treinos e fico mais motivada”. Esse aspecto evidencia o papel do ambiente social como facilitador ou obstáculo para a manutenção do equilíbrio físico e mental.

A presença do suporte familiar é um fator de grande impacto na adesão ao programa, especialmente entre idosos. O incentivo e o acompanhamento de familiares contribuem para a regularidade e para o sentimento de segurança durante as atividades. Além disso, o envolvimento da família reforça a ideia de que a saúde é uma construção coletiva, e que o cuidado deve ser compartilhado entre os membros da comunidade.

Em contrapartida, alguns relatos destacaram o impacto da pandemia de COVID-19. E18 afirmou que “durante o isolamento, minha saúde mental foi abalada, mas as aulas online de yoga me ajudaram muito”. Já E09 reforçou que “o exercício em casa foi uma válvula de escape emocional naquele período”. Esses relatos mostram a adaptação das práticas de bem-estar em contextos adversos.

A análise desses testemunhos indica que o programa conseguiu se reinventar durante o período pandêmico, mantendo os vínculos com os participantes por meio de alternativas virtuais. Isso demonstra a importância da continuidade das ações de promoção à saúde, mesmo em situações de crise. A experiência também revelou a capacidade de resiliência dos participantes, que utilizaram a atividade física como estratégia para enfrentar o isolamento e o medo, mantendo o equilíbrio mental.

E19 trouxe uma perspectiva de autoconhecimento, afirmando que “a atividade física me faz perceber meus limites e potencialidades, o que reflete na forma como lido com o estresse”. Essa relação direta entre corpo, mente e identidade pessoal foi uma das contribuições mais significativas observadas. Essas percepções demonstram que o exercício físico, dentro do contexto do programa, tem um papel formativo e transformador, contribuindo para o fortalecimento da autoconfiança. O reconhecimento dos próprios limites e capacidades é uma característica de maturidade emocional que reforça a importância de práticas regulares para o desenvolvimento pessoal e psicológico.

Alguns participantes mencionaram o papel da espiritualidade e da meditação como

práticas complementares. E21 relatou que “além da academia, pratico meditação, o que me ajuda a manter o equilíbrio”. Esse tipo de integração demonstra uma visão holística do bem-estar, combinando dimensões físicas, mentais e espirituais. Assim, evidencia-se que os participantes têm buscado múltiplas formas de alcançar equilíbrio emocional, demonstrando abertura para práticas integrativas e complementares.

A associação entre exercício e espiritualidade amplia o impacto do programa, transformando-o em um espaço de crescimento pessoal e não apenas de condicionamento físico. E22 sintetizou o sentimento geral do grupo ao afirmar: “sem cuidar da mente, o corpo adoece; sem cuidar do corpo, a mente enfraquece”. Essa frase representa o núcleo interpretativo da pesquisa, reforçando a interdependência entre saúde física e mental.

Essa síntese demonstra a compreensão dos participantes sobre a necessidade de uma abordagem equilibrada, integrando corpo, mente e contexto social. O reconhecimento dessa interdependência é resultado direto da vivência no programa, que oferece não apenas atividade física, mas também um ambiente de socialização e reflexão sobre o autocuidado.

Observou-se também que os participantes que mantêm rotinas regulares de exercício relataram melhor disposição no trabalho e maior capacidade de concentração. E03 comentou que “após começar a praticar pilates, meu desempenho profissional melhorou consideravelmente”. Tais observações reforçam a ideia de que os benefícios do exercício extrapolam o ambiente de prática, refletindo em aspectos da vida profissional e social. Para adultos economicamente ativos, esse impacto é especialmente importante, pois demonstra que a saúde física está diretamente relacionada ao desempenho e à produtividade.

Por outro lado, a ausência de atividade física foi associada a sintomas de cansaço e irritabilidade. E05 relatou que “nos períodos em que fico sedentário, meu humor piora e minha produtividade cai”. Essa constatação corrobora evidências científicas sobre os impactos do sedentarismo na saúde mental. Esse achado confirma que a interrupção das práticas regulares pode gerar efeitos negativos imediatos, afetando o equilíbrio emocional e físico. Dessa forma, reforça-se a importância de manter programas contínuos e acessíveis, especialmente voltados a populações mais vulneráveis, como os idosos.

Vários participantes sugeriram que empresas poderiam oferecer programas de incentivo à prática física. E07 mencionou que “a ginástica laboral ajuda, mas falta continuidade”. Essa percepção aponta para a necessidade de políticas institucionais mais consistentes voltadas ao bem-estar. A promoção da saúde deve ser uma responsabilidade compartilhada entre poder

público, instituições e indivíduos. Ao sugerirem medidas organizacionais, os participantes expressam consciência cidadã e valorizam políticas coletivas de saúde, reforçando o papel transformador da educação física comunitária.

Em síntese, os resultados mostraram que a maioria dos participantes reconhece o valor do equilíbrio entre corpo e mente, mas enfrenta desafios práticos para mantê-lo. A falta de tempo e a sobrecarga de responsabilidades ainda se configuram como barreiras significativas, apesar da consciência sobre os benefícios. A análise final permite afirmar que o programa municipal de atividades físicas tem desempenhado papel essencial na promoção do bem-estar integral, especialmente entre idosos e adultos que buscam qualidade de vida. Contudo, torna-se necessário ampliar o alcance e a sustentabilidade das ações, incluindo estratégias de motivação contínua e apoio psicológico integrado às atividades físicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados obtidos, conclui-se que o equilíbrio entre atividades físicas e saúde mental é amplamente reconhecido pelos participantes do programa municipal de atividades físicas voltado a adultos e idosos como essencial para a manutenção da qualidade de vida e do bem-estar. As percepções coletadas revelam que o exercício físico é entendido não apenas como uma prática de movimento corporal, mas como um espaço de autoconhecimento, socialização e fortalecimento emocional. Os participantes demonstraram consciência sobre os múltiplos benefícios que o exercício proporciona - desde o controle do estresse e da ansiedade até a melhora da autoestima, do sono e das relações interpessoais - evidenciando que o bem-estar depende de uma interação constante entre corpo e mente.

Ficou evidente que o programa municipal exerce papel significativo na promoção da saúde integral, oferecendo oportunidades de prática física acessível e adaptada a diferentes faixas etárias. Além dos ganhos físicos, o programa atua como um importante instrumento de inclusão social, permitindo a construção de vínculos afetivos e o fortalecimento do senso de pertencimento, aspectos fundamentais para a saúde mental, sobretudo na terceira idade. A convivência em grupo, o apoio mútuo e a rotina compartilhada mostraram-se fatores de motivação que favorecem a continuidade das práticas e o comprometimento com o autocuidado.

Entretanto, apesar dos benefícios percebidos, a pesquisa apontou desafios que ainda limitam a adesão plena às atividades. A falta de tempo, o cansaço físico e emocional, bem como

dificuldades de motivação, foram citados como barreiras importantes, principalmente entre adultos que conciliam as atividades do programa com responsabilidades profissionais e familiares. Tais obstáculos indicam a necessidade de políticas públicas que ampliem a flexibilidade de horários e criem mecanismos de incentivo permanentes, fortalecendo o vínculo entre os participantes e as ações de saúde oferecidas pelo município.

Outro ponto relevante refere-se à ampliação da visão de saúde entre os participantes. Observou-se que, ao longo da participação no programa, muitos passaram a compreender o exercício físico como parte de um estilo de vida equilibrado, incorporando também práticas complementares, como meditação, alimentação saudável e momentos de lazer. Essa mudança de percepção reflete a eficácia das ações desenvolvidas, que vão além do aspecto físico e atingem dimensões emocionais e sociais da vida cotidiana.

Assim, pode-se afirmar que o programa municipal estudado tem contribuído de forma efetiva para o fortalecimento da saúde integral, atuando como um espaço de promoção do bem-estar e de prevenção de doenças físicas e mentais. Ao proporcionar condições para que adultos e idosos se mantenham ativos, integrados e emocionalmente equilibrados, o programa reafirma o papel do poder público na construção de uma sociedade mais saudável, participativa e consciente.

Por fim, conclui-se que a integração entre corpo e mente é um processo contínuo que requer incentivo, disciplina e apoio coletivo. O fortalecimento de políticas públicas que garantam a continuidade e a expansão de programas de atividade física comunitária é fundamental para a consolidação de práticas sustentáveis de cuidado integral. Promover o equilíbrio entre atividade física e saúde mental é, portanto, um investimento direto na qualidade de vida, na autonomia e na felicidade da população.

REFERÊNCIAS

GONÇALVES, G. H.; MAYA, R. R.; ANDRADE, K. S. O. de; RIGOTTI, A.; LESSA, J. P. A.; SCHIAVAO, L. J. V.; SILVA, P. V. de L.; MATOS, J. da C.; SOUZA JÚNIOR, S. O. de; SANTIAGO, F. A. de O.; ASSUNÇÃO, D. P. da S. F. de; MARTINS, P. D. de C.; PELAES, J. N.; PEDRO, A. M. Saúde mental e envelhecimento saudável: as contribuições das práticas regulares de exercícios físicos sobre transtornos de ansiedade e depressão. *Caderno Pedagógico*, [S. l.], v. 22, n. 9, p. e17864, 2025.

GOULART, I. S.; ROCCO, C. de; MAIA, V. L.; MENDES, M. M.; SOMAVILA, P.; BARFKNECHT, L.; MACHADO, I. V.; RUARO, M. F. A influência dos exercícios físicos na saúde mental dos idosos com quadros depressivos: uma revisão sistemática. *ARACÊ*, v. 6, n. 2, p. 2746–2760, 2024.

LIMA, L. A. de O.; LEITE, J. V. F.; PINTO, G. C. O.; FRANCO, T. G. R.; FREITAS, C. L. de. Gestão Estratégica de Recursos no Sistema Único de Saúde (SUS): Desafios e Estratégias Administrativas. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 10, p. e5320, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i10.5320

LIMA, L. A. de O.; PARENTE, A. M. B.; LEIMANN, A. H.; SCHIAVAO, L. J. V.; MAIA, L. A.; SOUSA, F. B. da S.; ARAÚJO, T. S. S.; SOUSA, G. C. Gestão na Saúde Pública: Contribuições da Inteligência Artificial para a Otimização dos Processos e Tomada de Decisões. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 9, p. e5243, 2025.

LIMA, L. A. de O.; BERNARDY, T. A. dos S.; MENDEZ, A. V.; SCHIAVAO, L. J. V.; SOARES, A. R. N.; SOUZA JÚNIOR, S. O. de; VILELA, C. R.; BEZERRA, I. G. S. Gestão em Saúde: as Contribuições das Pesquisas de Satisfação e de Clima Organizacional para a Qualidade de Vida no Trabalho. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 7, p. e5144, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i7.5144.

LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, GOMES, O. V. O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura Boca**, 2023. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>

Lima, L. A. O., Domingues Júnior, P. L., & Silva, L. L. (2024). Estresse ocupacional em período pandêmico e as relações existentes com os acidentes laborais: estudo de caso em uma indústria alimentícia. *RGO - Revista Gestão Organizacional*, 17(1), 34-47. <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v17i1.7484>.

LIMA, L. A. de O.; DOMINGUES JUNIOR, P. L. GOMES, O. V. de O. SAÚDE OCUPACIONAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE CATADORES DE RECICLÁVEIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 9, 2025. DOI: 10.36692/V17N2-93R

LIMA, L. A. O; SILVA, L. L.; DOMINGUES JÚNIOR, P. L. Qualidade de Vida no Trabalho segundo as percepções dos funcionários públicos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). **REVISTA DE CARREIRAS E PESSOAS**, v. 14, p. 346-359, 2024. <https://doi.org/10.23925/recape.v14i2.60020>

LIMA, L. A. O. *et al.* Os desafios na formação de profissionais de saúde no Brasil. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, p. 05-15, 2025. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p05-15>

LIMA, L. A. O. *et al.* INFORMATIZAÇÃO EM SAÚDE: AVANÇOS TECNOLÓGICO E A MODERNIZAÇÃO NOS SERVIÇOS DE SAÚDE. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 16, p. 5102-5111, 2025. <https://doi.org/10.56238/levv16n48-042>

LIMA, L. A. O. *et al.* GESTÃO HUMANIZADA EM SAÚDE E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 16, p. 1009-1019, 2025. <https://doi.org/10.56238/levv16n45-027>

MOURA, B. de L.; ABREU, M. C. S. S.; ROSÁRIO, J. B. A. do; SANTOS, F. S. dos; NETO, M. B. da R.; MOREIRA, M. R. Avaliação da saúde física e mental de uma idosa com sintomas de depressão: um relato de experiência. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 12, p. e66131247574–e66131247574, 2024.

PINTO, V. M. S. B.; BEZERRA, W. D. O.; COSTA, R. A. da S.; GUIMARÃES, M. C. M.; ALVES, H. C. de O.; ANJOS, E. F. dos; PONTES, E. L.; PEREIRA, D. C. dos S.; SOUSA, D. P.; LEITE, M. M. de F. Repercussões do exercício físico no manejo da depressão maior: uma revisão bibliográfica. *Revista Foco*, v. 17, n. 5, p. e5253–e5253, 2024

SILVA, C. A. C. da; FEITOSA, C. C. de A.; SOARES, E. K. de B. G. M. PSEUDOCIÊNCIA NOS TRIBUNAIS BRASILEIROS: RISCOS DA CONSTELAÇÃO FAMILIAR E DA CHAMADA SÍNDROME DAS FALSAS MEMÓRIAS NA PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES. *Revista DCS*, [S. l.], v. 22, n. 81, p. e3352 , 2025. DOI: 10.54899/dcs.v22i81.3352