

Relação entre o nível de atividade física e os indicadores emocionais e depressão em idosos praticantes de Qigong na universidade aberta à pessoa idosa: Um estudo transversal

Relationship between physical activity level and emotional indicators and depression in elderly Qigong practitioners at a university open to the elderly: A cross-sectional study

Relación entre el nivel de actividad física, los indicadores emocionales y la depresión en practicantes de Qigong de edad avanzada en una universidad abierta a personas mayores: Un estudio transversal

Recebido: 30/11/2025 | Revisado: 05/12/2025 | Aceitado: 05/12/2025 | Publicado: 06/12/2025

Ana Clara Botelho Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3859-8923>
Faculdade Una Divinópolis, Brasil
E-mail: anaclaraferreira275@gmail.com

Lívia Nalanda Hortêncio Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7167-2818>
Faculdade Una Divinópolis, Brasil
E-mail: livialandal1800@gmail.com

Zulmira Tairine do Nascimento de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5582-3550>
Faculdade Una Divinópolis, Brasil
E-mail: tairineoliveira57@gmail.com

Vinicius Nunes Gonçalves

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3250-4098>
Faculdade Una Divinópolis, Brasil
E-mail: viniciusnunes2112@gmail.com

Fernanda Maria Francischetto da Rocha Amaral

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6447-9389>
Faculdade Una Divinópolis, Brasil
E-mail: fernanda.maría@una.br

Amanda Luisa da Fonseca

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1463-850X>
Faculdade Una Divinópolis, Brasil
E-mail: amanda.fonseca@una.br

Patrícia Aparecida Tavares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3626-5217>
Faculdade Una Divinópolis, Brasil
E-mail: patrícia.tavares@ulife.com.br

Resumo

O envelhecimento populacional tem despertado crescente atenção quanto à necessidade de estratégias que promovam o bem-estar físico e emocional dos idosos. Dentre as abordagens não farmacológicas, destaca-se o Qigong, prática corporal oriental que combina respiração consciente, movimentos suaves e concentração. Este estudo transversal objetiva compreender a relação entre o nível de atividade física e os indicadores emocionais e depressão entre idosos do Projeto UAPI de Divinópolis, contribuindo para ampliar o conhecimento sobre das práticas os efeitos corporais na saúde mental dessa população. Realizou-se uma pesquisa de revisão integrativa de natureza quantitativa e qualitativa com 127 idosos que responderam questionários sociodemográficos, instrumentos de avaliação da atividade física e Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15). Foi realizado média e desvio padrão das variáveis contínuas e proporção das categóricas. O Teste t de Student (para variáveis dicotômicas) e Análise de Variância (ANOVA One-way) ou o teste de Kruskal-Wallis (para variáveis com múltiplas categorias) para verificar diferenças nas médias ou medianas do escore entre grupos. Os resultados mostraram ausência de associação estatisticamente significativa entre prática de Qigong, nível de atividade física e escore da GDS-15 ($p > 0,05$). A amostra apresentou média de 8,27 pontos na escala, concentrando-se em níveis leves a moderados de sintomas. Variáveis sociodemográficas não se associaram ao desfecho. Fatores relacionados ao convívio social e engajamento em atividades educativas e coletivas podem ter

contribuído para a homogeneidade dos escores. O estudo reforça a importância de programas sociais para a saúde mental dos idosos e recomenda pesquisas longitudinais sobre os efeitos do Qigong.

Palavras-chave: Qigong; Idosos; Atividade física; Depressão; Saúde mental.

Abstract

Population aging has sparked increasing attention to the need for strategies that promote the physical and emotional well-being of older adults. Among non-pharmacological approaches, Qigong stands out, an Eastern body practice that combines conscious breathing, gentle movements, and concentration. This cross-sectional study aims to understand the relationship between the level of physical activity and emotional indicators and depression among older adults from the UAPI Project in Divinópolis, contributing to a broader understanding of the effects of physical practices on the mental health of this population. An integrative review of a quantitative and qualitative nature was conducted with 127 older adults who answered sociodemographic questionnaires, physical activity assessment instruments, and the Geriatric Depression Scale (GDS-15). Means and standard deviations were calculated for continuous variables and proportions for categorical variables. Student's t-test (for dichotomous variables) and Analysis of Variance (One-way ANOVA) or the Kruskal-Wallis test (for variables with multiple categories) were used to verify differences in the means or medians of the scores between groups. The results showed no statistically significant association between Qigong practice, physical activity level, and GDS-15 score ($p > 0.05$). The sample presented an average of 8.27 points on the scale, concentrating on mild to moderate levels of symptoms. Sociodemographic variables were not associated with the outcome. Factors related to social interaction and engagement in educational and collective activities may have contributed to the homogeneity of the scores. The study reinforces the importance of social programs for the mental health of the elderly and recommends longitudinal research on the effects of Qigong.

Keywords: Qigong; Elderly; Physical activity; Depression; Mental health.

Resumen

El envejecimiento poblacional ha generado una creciente atención sobre la necesidad de estrategias que promuevan el bienestar físico y emocional de los adultos mayores. Entre los enfoques no farmacológicos, destaca el Qigong, una práctica corporal oriental que combina respiración consciente, movimientos suaves y concentración. Este estudio transversal busca comprender la relación entre el nivel de actividad física y los indicadores emocionales y de depresión en adultos mayores del Proyecto UAPI en Divinópolis, contribuyendo a una comprensión más amplia de los efectos de las prácticas físicas en la salud mental de esta población. Se realizó una revisión integrativa de carácter cuantitativo y cualitativo con 127 adultos mayores que respondieron cuestionarios sociodemográficos, instrumentos de evaluación de la actividad física y la Escala de Depresión Geriátrica (GDS-15). Se calcularon medias y desviaciones estándar para las variables continuas y proporciones para las variables categóricas. Se utilizaron la prueba t de Student (para variables dicotómicas) y el Análisis de Varianza (ANOVA de una vía) o la prueba de Kruskal-Wallis (para variables con múltiples categorías) para verificar las diferencias en las medias o medianas de las puntuaciones entre los grupos. Los resultados no mostraron una asociación estadísticamente significativa entre la práctica de Qigong, el nivel de actividad física y la puntuación en la GDS-15 ($p > 0,05$). La muestra presentó un promedio de 8,27 puntos en la escala, concentrándose en niveles de síntomas leves a moderados. Las variables sociodemográficas no se asociaron con el resultado. Factores relacionados con la interacción social y la participación en actividades educativas y colectivas podrían haber contribuido a la homogeneidad de las puntuaciones. El estudio refuerza la importancia de los programas sociales para la salud mental de las personas mayores y recomienda la investigación longitudinal sobre los efectos del Qigong.

Palabras clave: Qigong; Personas mayores; Actividad física; Depresión; Salud mental.

1. Introdução

O envelhecimento populacional tem se intensificado de forma marcante tanto no Brasil quanto no mundo. Esse processo representa um dos grandes desafios para os sistemas de saúde, especialmente no que diz respeito à manutenção da qualidade de vida, da autonomia e do bem-estar psicológico dos idosos. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), a população com 60 anos ou mais já corresponde a aproximadamente 15,6% dos brasileiros — um crescimento de 56% em relação a 2010, quando esse grupo representava cerca de 10,8%. Ainda segundo o IBGE (2023), o índice de envelhecimento, que compara o número de idosos com o de crianças de 0 a 14 anos, atingiu 55,2% em 2022. Isso significa que, para cada 100 crianças, há aproximadamente 55 pessoas idosas no país.

O aumento da longevidade é um avanço social importante, mas também traz novos desafios relacionados à saúde física e mental. Entre esses desafios, destacam-se os transtornos emocionais e depressão, que estão entre os mais frequentes

nessa faixa etária. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), cerca de 14% das pessoas com 60 anos ou mais convivem com algum tipo de transtorno mental, sendo a depressão um dos mais comuns e, muitas vezes, subdiagnosticado.

No Brasil, estima-se que até 25% dos idosos apresentem sintomas depressivos em algum grau e aproximadamente 10% manifestem transtornos emocionais clinicamente relevante (Santos et al., 2022). Esses transtornos estão geralmente associados a fatores como isolamento social, perda de vínculos afetivos, presença de doenças crônicas, uso contínuo de medicamentos e diminuição da autonomia (Carvalho et al., 2019). Além disso, eles interferem diretamente na qualidade de vida, podendo contribuir para quedas, redução da capacidade funcional e menor adesão a tratamentos (Lima & Souza, 2021).

Com isso, a prática regular de atividade física tem se mostrado uma das estratégias mais eficazes para promover saúde e prevenir doenças crônicas no envelhecimento. Além dos benefícios físicos — como melhora da força, do equilíbrio e da capacidade respiratória —, o exercício físico também traz ganhos emocionais, contribuindo para a redução de sintomas de emocionais e depressão (Carvalho et al., 2019). Segundo a OMS (2023), adultos com 65 anos ou mais devem realizar, semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada, incluindo exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular e de equilíbrio.

O Projeto UAPI – Universidade Aberta à Pessoa Idosa, é uma iniciativa do Instituto Ânima, desenvolvida em parceria com instituições do seu ecossistema, como a Faculdade UNA de Divinópolis. O programa tem como objetivo promover o envelhecimento ativo e a inclusão social por meio de cursos e oficinas gratuitos voltados à população com 60 anos ou mais (Instituto Ânima, 2024). Em Divinópolis, o projeto é apoiado pelo Conselho Municipal do Idoso e oferece diferentes modalidades de cursos, entre eles: Informática, Saúde e Bem-Estar, Direito, Finanças, Fitoterapia e o curso de Qigong (UNA, 2023b).

Entre as práticas corporais oferecidas pela UAPI, destaca-se o Qigong — técnica tradicional chinesa que combina movimentos suaves, respiração ritmada e atenção plena. Pesquisas demonstram que essa prática auxilia no equilíbrio físico e emocional, na melhora da qualidade do sono e na redução de sintomas ansiosos e depressivos (Wang et al., 2022; Tedeschi et al., 2022; Sun et al., 2025).

Dessa forma, este trabalho tem como proposta analisar se os praticantes de Qigong apresentam melhores indicadores de saúde mental quando comparados a idosos que frequentam cursos predominantemente teóricos. Assim, este estudo transversal busca compreender a relação entre o nível de atividade física e os indicadores emocionais e depressão entre idosos do Projeto UAPI de Divinópolis, contribuindo para ampliar o conhecimento sobre os efeitos positivos das práticas corporais na saúde mental de pessoas idosas.

2. Metodologia

Este é um estudo observacional, analítico e de corte transversal, com abordagem quantitativa (Pereira et al., 2018), com uso de estatística descritiva com uso de estatística descritiva com uso de estatística descritiva com uso de classe de dados por sexo, faixa etária etc. e, com valores de média, desvio padrão e, valores de frequência absoluta em quantidade (Shitsuka et al., 2014). A pesquisa foi conduzida no Projeto Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UAPI), vinculado à Faculdade UNA de Divinópolis. Participaram do estudo 127 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, matriculados em diferentes cursos oferecidos pela UAPI.

Foram incluídos idosos com idade mínima de 60 anos, frequência de pelo menos 75% nas atividades, capacidade cognitiva preservada e que apresentassem questionários completos. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta ocorreu entre novembro e dezembro de 2024, durante as aulas presenciais. Utilizou-se um questionário estruturado contendo informações sobre características sociodemográficas, hábitos de vida e autopercepção de saúde. As variáveis incluíram: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda, prática de atividade física, uso de medicamentos, qualidade do sono e autopercepção de saúde emocional.

Os sintomas depressivos foram avaliados com a Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) – versão curta validada no Brasil por Almeida e Almeida (1999). O instrumento apresenta 15 itens com respostas “sim” ou “não”, com escore total de 0 a 15 pontos classificados como: 0-5 pontos (sem sintomas depressivos); 6-10 pontos (sintomas leves a moderados) \geq 11 pontos (depressão severa). A autoavaliação emocional foi avaliada com base em quatro categorias: excelente, bom, regular e ruim.

Os questionários foram aplicados de forma individual, em ambiente tranquilo, com auxílio do pesquisador para leitura e esclarecimento de dúvidas. Os dados foram registrados em planilha no Microsoft Excel e analisados no software Stata 17.0.

A análise descritiva usou frequências absolutas/relativas e medidas de tendência central (média, mediana, desvio padrão) e as categóricas como frequências e proporções. Para a comparação bivariada entre o escore GDS-15 e as variáveis categóricas (como sexo, estado civil, escolaridade, renda, arranjo de moradia, e o curso de participação), foram utilizados testes paramétricos ou não paramétricos, conforme a distribuição dos dados (Shapiro-Wilk, $p>0,05$).

O Teste t de Student (para variáveis dicotômicas) e a Análise de Variância (ANOVA One-way) ou o teste de Kruskal-Wallis (para variáveis com múltiplas categorias) para verificar diferenças nas médias ou medianas do escore entre os grupos. O nível de significância adotado para todas as análises foi de $p < 0,05$.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Una, sob o parecer nº 6.857.479, e contou também com a aprovação institucional da diretoria do Projeto UAPI, atendendo às diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

3. Resultados

A amostra foi composta por 127 idosos participantes do grupo UAPI. A maioria era do sexo feminino (77,9%), com média de 70 anos ($\pm 7,28$). Em relação à cor da pele, 53,5% se autodeclararam brancos, residiam em casa própria (91,3%) e tinha escolaridade até ensino fundamental médio (83,5%). Quanto ao estado civil, 50,4% eram casados, e a renda familiar predominante foi de 1 a 3 salários mínimos (60, 6%).

A auto percepção de saúde física foi classificada como boa por 55,9% e como regular 32,2%. O escore total da GDS-15 variou de 5 a 12 pontos com média de 8,27 (DP: 1,53) concentrando a amostra nas faixas de sintomas leves a moderados ou graves. Não foram identificados participantes com pontuação entre 0 e 4. Estes dados e se encontram descritos na Tabela 1.

Tabela 1. Descrição de dados sociodemográficos, qualidade de sono, nível de atividade e autopercepção de saúde dos participantes de Qigong da UAPI, Divinópolis-MG (n=127).

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	99	77,95
	Masculino	28	22,05
Faixa etária	60 a 87 anos	127	100,0
Cor da pele	Branca	68	53,54
	Amarela	4	3,15
	Parda	38	29,92
	Preta	17	13,39
Residência	Própria	116	91,34
	Aluguel	11	8,66

Escolaridade	1ª a 4ª série EF	40	31,50
	5ª a 8ª série EF	32	25,20
	Ensino médio	34	26,77
	Ensino superior	20	15,75
	Não estudou	1	0,79
Estado civil	Casado	64	50,39
	Mora com companheiro/amasiado	5	3,94
	Separado/Divorciado/Desquitado	19	14,96
	Solteiro	12	9,45
Renda familiar	Viúvo	27	21,26
	Até 1 salário mínimo	30	23,62
	1 a 3 salários mínimos	77	60,63
	3 a 6 salários mínimos	16	12,60
	6 a 9 salários mínimos	2	1,57
Filhos	Nenhuma renda	2	1,57
	1	18	14,17
	2	46	36,22
	3 ou mais	52	40,94
Trabalho	Não tem filhos	11	8,66
	Afastado	1	0,79
	Aposentado	108	85,04
	Trabalha	9	7,09
	Não trabalha	9	7,09
Fumante	Sim	6	4,72
	Não	93	73,23
	Já fumou	28	22,05
Bebida alcoólica	Não bebe	97	76,38
	Às vezes	24	18,90
	Finais de semana	4	3,15
	Diariamente	2	1,57
	Ruim	6	4,72
Autopercepção saúde física	Regular	41	32,28
	Bom	71	55,91
	Excelente	9	7,09
	Sim, mais de 3x por semana	62	48,82
Prática de atividade física	1 a 2 vezes por semana	45	35,43
	Não pratica	20	15,75
	Sim	80	62,99
Presença de desconforto físico	Não	47	37,01
	Ruim	6	4,72
Autopercepção de saúde física	Regular	41	32,28
	Boa	71	55,91
	Excelente	9	7,09
	Ruim	9	7,09
Autopercepção de saúde emocional	Regular	23	18,11
	Boa	81	63,78
	Excelente	14	11,02
	Ruim	38	29,92
Qualidade do sono	Regular	24	18,90
	Boa	39	30,71
	Excelente	26	20,47

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

A análise bivariada buscou comparar o escore GDS-15 em relação a dois fatores principais: a participação no curso de Chi Kung e a prática geral de atividade física. A comparação entre praticantes de Chi Kung e participantes de outros cursos não revelou diferença estatisticamente significativa nos escores de depressão ($8,18 \pm 1,67$ vs. $8,31 \pm 1,47$; $p = 0,646$). Da mesma forma, não houve diferença entre idosos que praticavam atividade física regular e aqueles que não praticavam ($8,32 \pm 1,50$ vs. $8,00 \pm 1,67$; $p = 0,399$). Estes dados estão descritos na Tabela 2.

Testes adicionais com variáveis sociodemográficas (sexo, estado civil, escolaridade, renda, moradia, uso de medicamentos e autoavaliação emocional) utilizando ANOVA e Kruskal-Wallis também não demonstraram diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Assim, o escore da GDS-15 mostrou-se homogêneo entre as diferentes categorias avaliadas.

Tabela 2. Associação Bivariada entre os cursos e a prática de atividade física o Escore de Depressão em Idosos Praticantes de Qigong (n=127).

Variável	Categoria	N	Média (Escore GDS-15)	Desvio Padrão (DP)	Valor p
Prática de Atividade Física (Sim/Não)	Não Pratica	19	8	1,67	0,399
	Pratica	109	8,32	1,5	-
Participação no curso	Outros cursos	89	8,31	1,47	0,646
	faz Chi kung	39	8,18	1,67	-

Fonte: Elaborado pelos Autores.

4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o nível de atividade física, a participação no curso de Qigong e os indicadores emocionais e depressão (GDS-15) em idosos participantes do Projeto UAPI. Os resultados não identificaram uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis. Esse resultado pode estar relacionado aos aspectos metodológicos como o tipo de estudo, tamanho da amostra e medida simplificada da medida de atividade física.

Além disso embora práticas corporais integrativas, como o Qigong, apresentem benefícios amplamente documentados para a saúde mental — incluindo redução de sintomas depressivos, melhora do equilíbrio emocional e regulação do estresse — (Wang et al., 2022; Tedeschi et al., 2022; Miyashiro, 2023), tais efeitos podem não ser facilmente detectados em estudos transversais, especialmente quando a amostra apresenta perfil relativamente homogêneo e engajado em atividades sociais.

As variáveis sociodemográficas consideradas fatores de risco para sintomas depressivos na população idosa — como sexo, idade mais avançada, baixa escolaridade e renda — não apresentaram associação significativa com os escores de depressão. Uma justificativa plausível é o perfil dos participantes, pois idosos engajados em programas sociais e de promoção da saúde tendem a apresentar maior nível de funcionalidade, suporte social e bem-estar psicológico (Neri & Yassuda, 2018; Camarano & Kanso, 2020).

Por outro lado, é relevante considerar que do nosso estudo, nenhum idoso ficou na faixa de 0-4 da escala GDS-15. Outros estudos com idosos engajados em programas sociais também relataram concentração populacional em faixas leves de depressão (Carvalho et al., 2020; Trevisan et al., 2025), o que reforça a coerência dos achados. A busca e a participação em atividades coletivas e de convivência reduzem isolamento, fortalecem vínculos sociais e melhoram a auto percepção de saúde (Nunes et al., 2020). Assim, o envolvimento em práticas corporais e ações comunitárias pode ter contribuído para homogeneizar o grupo quanto aos indicadores emocionais, atenuando o impacto negativo dos determinantes

sociodemográficos comumente descritos na literatura (Gonçalves & Neri, 2019).

Apesar da ausência de significância estatística entre a prática do Qigong e os níveis de atividade física neste estudo, torna-se relevante apresentar os benefícios amplamente descritos na literatura sobre essa prática corporal. Evidências científicas mostram que atividades físicas com foco mente-corpo, como o Qigong, estão associadas à redução de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, favorecendo o bem-estar psicológico e emocional de idosos (Azevedo et al., 2023). Esses efeitos são atribuídos à melhora da regulação do humor e ao aumento da sensação de disposição e vitalidade.

Além disso, estudos demonstram que o Qigong pode contribuir para a aptidão funcional, equilíbrio e qualidade de vida, especialmente quando praticado de forma regular e orientada (Pedeschi et al., 2022). Essa abordagem se torna ainda mais eficaz quando realizada em grupo, pois proporciona convívio social, apoio emocional e fortalecimento de vínculos entre os participantes — elementos reconhecidos como essenciais para a saúde mental do idoso (Santos et al., 2025). No contexto do Projeto UAPI, observa-se que a convivência promovida pelos encontros pode favorecer o sentimento de pertencimento, funcionando como fator protetor contra o isolamento social e a depressão na velhice.

A literatura também tem indicado que o Qigong atua sobre o equilíbrio entre corpo e mente, integrando respiração, foco e movimentos coordenados. Tais características auxiliam no controle do estresse, na consciência corporal e na estabilidade emocional, aspectos especialmente relevantes diante das alterações cognitivas e funcionais próprias do envelhecimento (Miyashiro, 2023; Pedeschi et al., 2022). Portanto, mesmo sem apresentar significância estatística no presente estudo, os benefícios já estabelecidos na literatura justificam a continuidade e o incentivo à prática de Qigong em programas voltados à promoção da saúde do idoso.

É importante reconhecer algumas limitações deste estudo. Por se tratar de um delineamento transversal, não é possível estabelecer relação de causa e efeito entre as variáveis analisadas. Além disso, a amostra restrita e com predominância de mulheres pode ter influenciado os resultados, uma vez que esse grupo apresenta, ao mesmo tempo, maior predisposição a sintomas depressivos e maior adesão a práticas de autocuidado e convivência social (Gonçalves & Neri, 2019; Trevisan et al., 2025).

Assim observa-se que os participantes apresentaram médias dentro de um padrão esperado para populações idosas engajadas em práticas regulares de convivência e autocuidado.

Esses resultados dialogam com a literatura que aponta que os benefícios das práticas corporais integrativas nem sempre se manifestam de forma isolada nos indicadores quantitativos, mas se expressam de maneira mais ampla na experiência subjetiva, na socialização e na percepção de bem-estar. Assim, a interpretação destes achados precisa considerar as características da amostra, o contexto do projeto UAPI e os múltiplos fatores biopsicossociais envolvidos.

5. Conclusão

Os resultados deste estudo indicam que, na amostra analisada, não foi observada associação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física, a prática do Qigong e os escores de depressão em idosos participantes do Projeto UAPI. Entretanto, é importante considerar que os participantes já apresentavam um perfil de idosos fisicamente ativos, socialmente engajados e inseridos em um contexto de promoção da saúde, o que pode ter reduzido a variabilidade dos indicadores avaliados e limitado a detecção de diferenças entre os grupos.

Ainda que não tenham sido identificados efeitos diretos sobre os desfechos analisados, a literatura científica destaca amplamente os benefícios das práticas mente-corpo para a saúde física e emocional da população idosa, incluindo melhora do equilíbrio, da funcionalidade e do bem-estar psicológico. Nesse sentido, a participação em programas como o UAPI pode atuar como fator protetor ao oferecer oportunidades de convivência social, fortalecimento da autonomia e incentivo ao autocuidado,

aspectos essenciais para o envelhecimento saudável.

Assim, este estudo reforça a relevância de práticas corporais integrativas no cuidado com idosos, especialmente quando associadas à promoção da socialização e da qualidade de vida. Recomenda-se que futuras pesquisas sejam realizadas com amostras mais amplas e delineamentos longitudinais, a fim de aprofundar a compreensão dos efeitos do Qigong sobre a saúde mental e emocional de idosos, ampliando as evidências científicas sobre essa prática como estratégia complementar de atenção à saúde.

Referências

- Almeida, O. P., & Almeida, S. A. (1999). Confiabilidade da versão brasileira da Escala de Depressão Geriátrica (GDS) abreviada. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 57(2B), 421-6.
- Azevedo, M. J. de, Silva, L. G. de M. da, Silva, C. F. da, Silva, M. H. S. da, Guimarães, M. C. C., & Bernal, M. A. (2023). Physical activity, depression, anxiety, and stress in adults. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 28, e15156. <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/15156/11319/62935>
- Carvalho, A. P. de, Silva, D. R. da, Costa, J. K. V. da, Ferreira, G. S., & Amorim, A. C. B. C. (2020). Atividade física e saúde mental em idosos: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(6), 1-12. GIL, A. C. (2019). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (7ed.). Editora Atlas.
- INSTITUTO ÂNIMA. (2024). Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UAPI): página institucional. <https://uapi.institutoanima.org.br/>
- IBGE. (2023). Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência de Notícias IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>
- Lima, M. G., & Souza, R. C. (2021). Depressão e ansiedade em idosos: fatores associados e impacto na qualidade de vida. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(2), 1-10.
- Miyashiro, M. C. M. (2023). Os efeitos físicos e psicológicos da prática de Qigong para adultos seniores e idosos [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade de São Paulo.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). (2023). Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization. Disponível em: <https://www.who.int>
- OMS. (2023). Global recommendations on physical activity for health: older adults. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Pedeschi, M. R. M., Cunha, C. J., Carvalho, F. O., Souza, R. P. D., & Bruno, R. D. C. (2022). Aptidão funcional e qualidade de vida de idosos praticantes de Lian Gong, Tai Chi e Qigong. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, eAPE03577. https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194-ape-35-eAPE03577/1982-0194-ape-35-eAPE03577.pdf
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- PREFEITURA DE DIVINÓPOLIS. (2023). Conselho da Pessoa Idosa participa do lançamento da UAPI na UNA. <https://www.divinopolis.mg.gov.br/portal/noticias/0/3/17219/>
- Santos, D. L. dos, Pereira, A. C., Silva, F. M. da, Souza, V. S. de, & Silva, C. G. da. (2022). Prevalência e fatores associados à ansiedade e depressão em idosos brasileiros: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, 56, 1-14.
- Santos, L. R. A. C., Ferreira, L. B., Silva, G. L. A., & Almeida, R. G. S. (2025). Effects of Tai Chi and Qigong intervention on anxiety and stress in diabetic and hypertensive Brazilian patients: a randomized controlled trial. *Einstein*. <https://journal.einstein.br/article/effects-of-tai-chi-and-qigong-intervention-on-anxiety-and-stress-in-diabetic-and-hypertensive-brazilian-patients-a-randomized-controlled-trial/>
- Shitsuka, R. et al. (2014). Matemática fundamental para tecnologia (2ed). Editora Érica.
- Sun, W., Li, Q., Wang, J., Liu, H., & Zhang, M. (2025). Effects of traditional Chinese fitness Qigong exercises on frailty-related outcomes in older adults. *Frontiers in Medicine*, 12. <https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2025.1619729/full>.
- Tedeschi, M. R. M., Cunha, C. J., Carvalho, F. O., Souza, R. P. D., & Bruno, R. D. C. (2022). Aptidão funcional e qualidade de vida de idosos participantes de práticas corporais guiadas (Lian Gong, Tai Chi e Qigong). *Acta Paulista de Enfermagem*, 35. <https://www.scielo.br/j/ape/a/W693ZK7CL5Y3bHcDNYmLBjr/>
- Trevisan, F. K., Custodio, L. D. F., Hillesheim, D., & Santos, L. P. (2025). Prevalence of depressive symptoms and associated factors among older adults. *Cadernos de Saúde Pública*, 40(12), e00006124. <https://www.scielosp.org/article/csp/2024.v40n12/e00006124/>
- UAPI. (2024). FAQ. Perguntas frequentes: cursos, elegibilidade e modalidades. <https://uapi.institutoanima.org.br/contato/>
- UNA. (2023a). Unidade Divinópolis. <https://www.una.br/unidades/divinopolis/>
- UNA. (2023b). 120 idosos participam do encerramento de semestre na Universidade Aberta à Pessoa Idosa. <https://www.una.br/noticias/120-idosos-participam-do-encerramento-de-semestre-na-universidade-aberta-a-pessoa-idosa/>

- Wang, C., Fan, Y., Li, T., & Wang, P. (2022). The effectiveness of traditional Chinese medicine-based exercises (incluindo Qigong) em idosos: revisão sistemática. *Journal of Integrative Medicine*, 20(5), 441-51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34420189/>
- Zheng, G., Zhang, D., Zhang, M., & Li, Y. (2022). The therapeutic effects of Qigong in older adults: evidence from clinical studies. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 872459.
- Neri, A. L., & Yassuda, M. S. (2018). *Métodos de pesquisa em gerontologia*. Campinas: Alínea.
- Camarano, A. A. (2020). *Os novos idosos: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: IPEA.
- Nunes, L. G. (2020). Avaliação do desempenho cognitivo de idosos praticantes de atividades aquáticas. *Revista Norte Mineira de Enfermagem*, 9(1), 23–34.
- Costa, T. B., & Neri, A. L. (2019). Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 22, E190022.