

A influência do lúdico na ansiedade e depressão em adultos e idosos

L'influence du ludique sur l'anxiété et la dépression chez les adultes et les personnes âgées

The influence of ludic on anxiety and depression in adults and the elderly

Deucimar Augusto Cardoso Oliveira¹

Ciro César Guida Lima²

Danilo de Souza Felipe³

Márcio Moterani Swerts⁴

Rogério de Melo Grillo⁵

Resumo: O objetivo do presente artigo é analisar a influência de atividades potencialmente lúdicas na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em adultos e idosos, em um projeto de extensão universitária. Trata-se de uma pesquisa quase-experimental, com delineamento pré e pós-teste de grupo único, de abordagem quantitativa e qualitativa. Os resultados indicam que atividades como jogos cooperativos, dinâmicas em grupo, atividades de expressão artística, jogos de mesa e tabuleiro, em prol do lúdico, representam ferramentas promissoras, acessíveis e de baixo custo, porquanto são formas de intervenção na saúde mental. Defende-se a essencialidade de programas baseados em atividades lúdicas voltadas à promoção da saúde e à qualidade de vida em diferentes contextos.

Palavras-chave: Lúdico; Depressão; Ansiedade.

Résumé: L'objectif du présent article est d'analyser l'influence d'activités potentiellement ludiques sur la réduction des symptômes d'anxiété et de dépression chez les adultes et les personnes âgées, dans le cadre d'un projet de vulgarisation universitaire. Il s'agit d'une étude quasi-expérimentale, avec un plan pré-test/post-test à groupe unique, adoptant une approche à la fois quantitative et qualitative. Les résultats indiquent que des activités telles que les jeux coopératifs, les dynamiques de groupe, les activités d'expression artistique, les jeux de société et de plateau, axées sur le ludique, constituent des outils prometteurs, accessibles et peu coûteux, dans la mesure où elles constituent des formes d'intervention en santé mentale. Nous défendons le caractère essentiel des programmes basés sur des activités ludiques visant à promouvoir la santé et la qualité de vie dans différents contextes.

Mots-clés: Ludique; Dépression; Anxiété.

Abstract: The objective of this article is to analyze the influence of potentially ludic activities on reducing symptoms of anxiety and depression in adults and older adults, within a university extension project. This is a quasi-experimental study with a single-group pre- and post-test design, employing both quantitative and qualitative approaches. The results indicate that activities such as cooperative games, group dynamics, artistic expression activities, and table and board games — all designed to foster ludic — represent promising, accessible, and low-cost tools, as they serve as forms of mental health intervention. The study advocates for the essential role of programs based on ludic activities aimed at promoting health and quality of life in different contexts.

Keywords: Ludic; Depression; Anxiety.

¹ IFSULDEMINAS, Muzambinho

² IFSULDEMINAS, Muzambinho

³ IFSULDEMINAS, Muzambinho

⁴ SEE/MG, Machado

⁵ IFSULDEMINAS, Muzambinho

Introdução

A ansiedade e a depressão figuram entre os transtornos mentais de maior crescimento na população mundial. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023), no mundo, mais de 1 bilhão de pessoas sofrem de desordens mentais, onde cerca de 4,4% e 4% sofrem de depressão e ansiedade, respectivamente. No Brasil, estudos epidemiológicos evidenciam que aproximadamente 15,5%, ou seja 33 milhões de pessoas foram ou serão acometidas pela depressão no decorrer da vida. Já a ansiedade, acomete 9,3% dos brasileiros, o que significa cerca de 18 milhões de pessoas, encaixando o Brasil na liderança mundial de transtornos de ansiedade. Em 2023, o Brasil era líder do ranking da depressão entre os países da América Latina, seguido por Cuba, Barbados, Paraguai, Bahamas, Uruguai e Chile (BBC News Brasil, 2023; Fiocruz, 2025; Organização Pan-Americana da Saúde, 2025).

A ansiedade e a depressão são doenças que comprometem significativamente a funcionalidade diária, o bem-estar emocional e a qualidade de vida de milhões de pessoas. Essas condições frequentemente coexistem e compartilham fatores de risco comuns, como isolamento social, estresse crônico, experiências traumáticas e a ausência de atividades prazerosas e significativas (*National Institute Of Mental Health*, 2023). Entre os grupos populacionais mais vulneráveis a esses transtornos, destacam-se adultos e idosos, que estão mais expostos a situações geradoras de sofrimento psíquico, influenciadas por perdas afetivas, doenças crônicas, limitações físicas e mudanças no papel social. Além das manifestações emocionais, alterações neurobiológicas envolvendo disfunções nos circuitos pré-frontal-estriatal, hipocampo e amígdala, bem como processos inflamatórios e doenças vasculares, contribuem para o agravamento desses quadros (Butters *et al.*, 2008; Slavich; Irwin, 2014).

Por outro lado, temos atividades que requerem o ato de jogar e de se expressar, as quais constituem um recurso importante quanto à promoção da qualidade de vida. Ora, não são atividades voltadas à infância, mas sim estão presente ao longo de todo o ciclo vital, contribuindo para a manutenção da saúde mental (Ferland, 2003; Freitas *et al.*, 2023; Lillemyr, 2009). Nesse contexto, torna-se cada vez mais necessária a adoção de abordagens terapêuticas humanizadas, acessíveis e integrativas, entre as quais se destacam as atividades recreativas que promovam o lúdico.

Cabe destacar que defendemos o lúdico como um modo de expressividade (livre expressão) do sujeito na sua relação com um comportamento lúdico (jogos, brincadeiras, rondas, cantigas, danças, puzzles, enigmas, adivinhas, parlendas etc.). Em função disso,

manifesta-se por intermédio do sentido que o sujeito atribui a essa vivência. O lúdico, então, desponta da experiência significativa do sujeito, quer dizer, de uma experiência autêntica que somente pode ser vivenciada e, assim, sentida por ele próprio (afetar-se). Nesse viés, o lúdico é subjetivo, em razão de ser uma experiência simbólica-emocional direta e singular (biocultural) do sujeito, que provoca sentidos frente aos diversificados afetos vivenciados nos comportamentos lúdicos (Grillo, 2022).

Dito isso, atividades que podem promover o lúdico, como os jogos, por exemplo, apresentam potencial significativo para a redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, além de favorecerem estímulos cognitivos, criativos e sociais (Oliveira *et al.*, 2019; Sutton-Smith, 2016; Fiske; Wetherell; Gatz, 2009). Essas práticas contribuem para o fortalecimento da autoestima, da integração social e da expressão de sentimentos, configurando-se como estratégias relevantes no cuidado à saúde mental de adultos e idosos (Alves; Marcellino, 2010).

Estudos recentes indicam que a implementação de práticas recreativas lúdicas em contextos terapêuticos favorece a melhora do humor, o resgate de memórias afetivas, o aumento do senso de pertencimento e o fortalecimento de vínculos interpessoais. Ora, são elementos fundamentais no enfrentamento da solidão, da tristeza e do sofrimento emocional (Sutton-Smith, 2016; Freitas *et al.*, 2023).

Contudo, apesar do reconhecimento de atividades, que enfoquem no lúdico como recursos terapêuticos, ainda são escassas as pesquisas, especialmente em contextos comunitários e projetos de extensão universitária, que investigam de forma sistemática e empírica seus efeitos diretos sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos e idosos. Logo, formula-se a seguinte questão de pesquisa: as atividades de caráter lúdico são eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em adultos e idosos participantes de um projeto de saúde comunitária?

Diante desse questionamento, a presente pesquisa tem como objetivo analisar a influência de atividades potencialmente lúdicas na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em adultos e idosos inseridos em um projeto de extensão universitária, com foco na saúde e atendendo à comunidade local.

Destarte, busca-se contribuir para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas, baseadas atividades recreativas e lúdicas, mais integradas, eficazes e adequadas às necessidades psicossociais dessa população.

Vale minudenciar que, além de sua relevância acadêmica, esta pesquisa possui importância social e prática, ao propor uma intervenção não farmacológica, acessível e passível de implementação em projetos comunitários, serviços de saúde, centros de convivência e instituições voltadas ao cuidado da população adulta e idosa. Os resultados indicam a necessidade de ações e políticas de promoção da saúde mental, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar emocional de adultos e idosos. Então, o presente estudo se defende a necessidade de ampliar o conhecimento científico acerca do potencial do lúdico mediante jogos, como estratégia complementar no cuidado à saúde mental.

Procedimentos metodológicos

Trata-se de uma pesquisa quase-experimental, com delineamento pré e pós-teste de grupo único, de abordagem quantitativa e qualitativa. Esse tipo de delineamento foi adotado por possibilitar a análise dos efeitos de uma intervenção específica em contexto real, sem a utilização de grupo controle, sendo adequado a estudos desenvolvidos em projetos de extensão e saúde comunitária. A abordagem quantitativa teve como finalidade avaliar as alterações nos níveis de ansiedade e depressão antes e após a intervenção lúdica, enquanto a abordagem qualitativa buscou compreender aspectos subjetivos relacionados ao engajamento, à afetividade e às interações sociais dos participantes ao longo das sessões.

A pesquisa foi conduzida em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios do estudo, e concordaram em participar de forma voluntária mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram assegurados o anonimato dos participantes e a confidencialidade das informações coletadas, sendo os dados utilizados exclusivamente para fins científicos.

A amostra foi composta por oito participantes, adultos e idosos com idade igual ou superior a 40 anos, vinculados ao Projeto de Extensão Pró-Saúde / Grupo Diferenciados, desenvolvido no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho. Os critérios de inclusão foram: idade mínima de 40 anos, participação regular no projeto de extensão, preservação da capacidade cognitiva e condições físicas compatíveis com a realização das atividades propostas. Foram excluídos indivíduos com comprometimento cognitivo significativo, limitações físicas severas que inviabilizassem a participação ou ausência em mais de duas sessões da intervenção.

A intervenção foi realizada nas dependências do Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCAES) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho. Os espaços utilizados apresentavam condições adequadas de conforto, segurança e acessibilidade para a realização das atividades lúdicas em grupo.

Para a avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão, utilizou-se a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995) e validada para o contexto brasileiro por Vignola e Tucci (2014). O instrumento é composto por 21 itens distribuídos em três subescalas, sendo utilizadas neste estudo apenas as subescalas de ansiedade e depressão, com respostas organizadas em escala *Likert* de quatro pontos. Adicionalmente, foi aplicado um Questionário Sociodemográfico, elaborado pelos pesquisadores, contendo informações referentes à idade, sexo, escolaridade e histórico de saúde. Para a coleta de dados qualitativos, utilizou-se um Diário de Bordo, no qual foram registrados, ao final de cada sessão, aspectos relacionados ao engajamento, comportamento, interação social e respostas emocionais dos participantes.

Inicialmente, os participantes receberam esclarecimentos gerais sobre a pesquisa e, após a assinatura do TCLE, responderam ao Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) e ao Miniexame do Estado Mental (MEEM), com o objetivo de verificar a aptidão física e a preservação cognitiva mínima exigida. Na sequência, foram aplicados o Questionário Sociodemográfico e a Escala DASS-21, estabelecendo os escores basais de ansiedade e depressão (avaliação pré-intervenção). A intervenção lúdica ocorreu ao longo de quatro semanas consecutivas, com frequência de duas sessões semanais, totalizando oito encontros, cada um com duração aproximada de 60 minutos. As sessões foram conduzidas por profissionais e acadêmicos vinculados ao projeto de extensão, respeitando as características individuais, limitações físicas e o ritmo dos participantes.

Cada sessão iniciou-se com um aquecimento padronizado de aproximadamente cinco minutos, composto por alongamentos dinâmicos, exercícios respiratórios e movimentos articulares leves, além de uma breve dinâmica introdutória de caráter recreativo e lúdico, com o objetivo de favorecer processos de interação social. Após o aquecimento, foi concedido um intervalo de dois minutos de descanso. As atividades recreativas incluíram jogos cooperativos e cognitivos, dinâmicas de grupo, oficinas de expressão artística (pintura, colagem e teatro espontâneo), sessões de música associadas ao movimento corporal e atividades voltadas ao estímulo da socialização, da autoestima, da memória afetiva e da expressão emocional. Todas

as atividades foram personalizadas às condições individuais dos participantes, priorizando o bem-estar emocional e a vivência prazerosa. Ao final de cada sessão, os pesquisadores realizaram registros sistemáticos no diário de campo. Após a conclusão da oitava sessão, a Escala DASS-21 foi reaplicada, caracterizando a avaliação pós-intervenção.

Com o objetivo de minimizar interferências externas nos indicadores emocionais, todas as sessões foram realizadas no mesmo horário. Os participantes foram orientados a evitar a realização de atividades físicas intensas nas 24 horas anteriores às sessões, bem como a ingestão de bebidas alcoólicas ou estimulantes do sistema nervoso central nas 10 horas que antecederam as atividades.

Os dados quantitativos obtidos por meio da Escala DASS-21 foram analisados utilizando o *software JASP*. Inicialmente, realizou-se análise descritiva dos dados, expressa em média e desvio padrão. A normalidade da distribuição foi verificada por meio do teste de *Shapiro-Wilk*. Para a comparação dos escores de ansiedade e depressão nos momentos pré e pós-intervenção, utilizou-se o teste t de *Student* para amostras pareadas, adotando-se nível de significância de $p \leq 0,05$. Nos casos em que a normalidade não foi atendida, aplicou-se o teste não paramétrico de *Wilcoxon*. O tamanho do efeito foi calculado por meio do coeficiente de *Cohen's d*. Os dados qualitativos provenientes dos diários de campo foram analisados de forma descritiva, com base num modelo de análise por categorias, possibilitando a identificação de padrões de comportamento, engajamento emocional e interação social ao longo das sessões.

Resultados

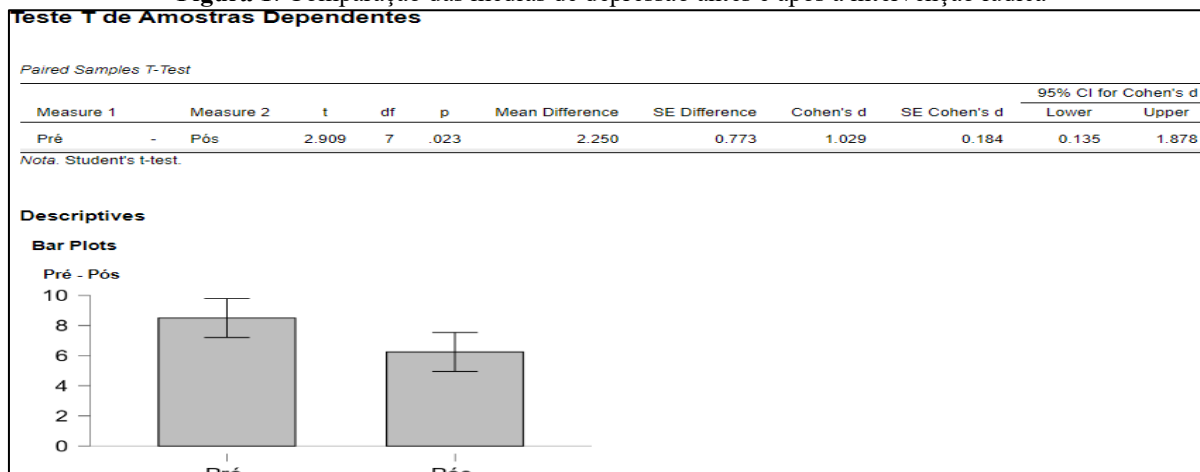
A Tabela 1 apresenta os escores brutos de depressão e ansiedade dos participantes nos momentos pré e pós-intervenção, obtidos por meio da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Optou-se pela utilização dos escores brutos, conforme recomendação para análises comparativas intraindividuais.

De modo geral, observa-se redução consistente nos escores de depressão e ansiedade após a realização das sessões recreativa e lúdicas, conforme Tabela 1. E observa-se redução dos escores médios de depressão no período pós-intervenção, conforme Figura 1.

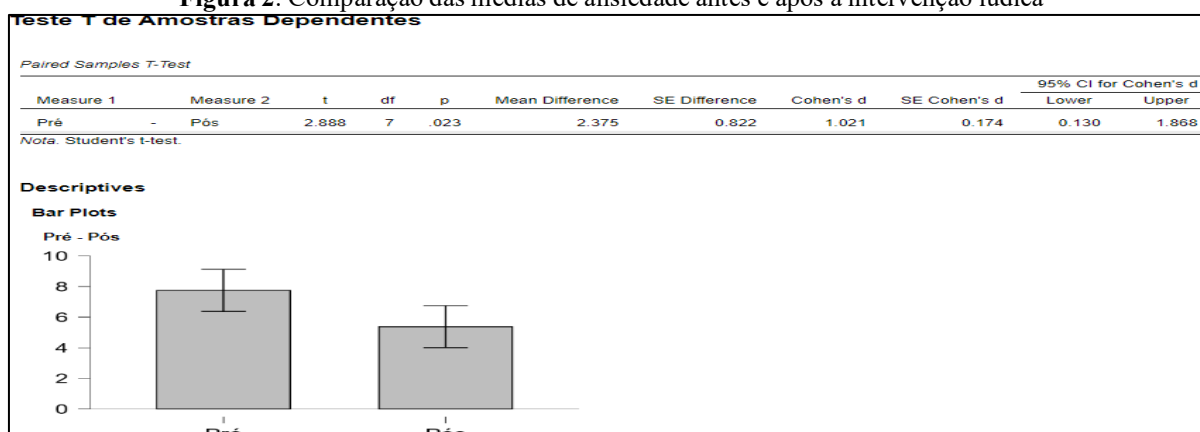
Tabela 1: Escores pré e pós-intervenção da DASS-21 (Depressão e Ansiedade)

Participante	Dep Pre	Dep Pós	Ans Pre	Ans Pós
1	8	7	10	10
2	9	4	8	3
3	4	3	2	2
4	8	5	9	4
5	4	3	4	2
6	3	3	3	3
7	17	11	20	15
8	15	14	6	4

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Figura 1: Comparação das médias de depressão antes e após a intervenção lúdica

Fonte: Dados da pesquisa.

Figura 2: Comparação das médias de ansiedade antes e após a intervenção lúdica

Fonte: Dados da pesquisa.

Para a análise estatística, utilizou-se o teste t de Student para amostras pareadas, após verificação da normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk. As análises foram realizadas no software JASP, adotando-se nível de significância de $p \leq 0,05$.

Depressão (n = 8)

- Média pré-intervenção: 7,75
- Média pós-intervenção: 5,50
- Redução média: 2,25 pontos
- Teste t pareado: $t = 3,05$; $p = 0,017$

Esses resultados indicam redução estatisticamente significativa dos sintomas depressivos após a intervenção lúdica.

Ansiedade (n = 8)

- Média pré-intervenção: 7,75
- Média pós-intervenção: 5,37
- Redução média: 2,38 pontos
- Teste t pareado: $t = 2,89$; $p = 0,023$

Em relação aos sintomas de ansiedade, observou-se redução estatisticamente significativa dos escores após a intervenção lúdica. A média dos participantes diminuiu de 7,75 no momento pré-intervenção para 5,37 no momento pós-intervenção, correspondendo a uma redução média de 2,38 pontos. O teste t de *Student* para amostras pareadas indicou diferença estatisticamente significativa ($t = 2,89$; $p = 0,023$), acompanhada por tamanho de efeito grande ($d = 1,02$), sugerindo impacto relevante da intervenção sobre os níveis de ansiedade.

Resumo

- Depressão → Redução significativa ($p < 0,05$)
- Ansiedade → Redução significativa ($p = 0,023$)

Esses resultados confirmam as hipóteses da pesquisa, evidenciando que a intervenção lúdica produziu impacto relevante nos sintomas depressivos e ansiosos.

Com o objetivo de complementar a interpretação dos resultados, foram calculados o tamanho de efeito (*Cohen's d*) e os intervalos de confiança de 95% (IC 95%) das diferenças entre os momentos pré e pós-intervenção.

Tabela 2: Tamanho de efeito (*Cohen's d*)

Variável	Diferença Média	DP das Diferenças	Cohen's d	IC 95% – Inferior	IC 95% – Superior
	(Pré-Pós)				
Depressão	2,25	2,19	1,03	0,42	4,08
Ansiedade	2,38	2,33	1,02	0,43	4,32

Fonte: Dados da pesquisa.

Os intervalos de confiança referem-se à diferença média entre os momentos pré e pós-intervenção.

Valores de *Cohen's d* superiores a 0,8 indicam tamanho de efeito grande, demonstrando impacto expressivo da intervenção recreativa e lúdica em ambas as variáveis. Observa-se, contudo, ampla variação nos intervalos de confiança, atribuída principalmente ao reduzido tamanho da amostra, devendo os resultados serem interpretados com cautela.

A análise dos diários de campo reforçou os achados quantitativos, indicando evolução emocional e comportamental durante as sessões.

Principais padrões observados:

Engajamento e participação: As sessões registraram alta adesão e participação consistente, com os participantes mostrando progressiva confiança, redução da timidez e maior abertura para expressar emoções.

Socialização e vínculo: as atividades envolveram cooperação, comunicação e interação contínua. Os participantes demonstraram fortalecimento dos laços sociais, fator associado à melhora no humor e redução de sintomas depressivos.

Expressividade emocional: as aulas que incluem música, dança e mímica apresentaram os maiores níveis de engajamento, alegria e espontaneidade. A expressão corporal permitiu aos participantes liberarem tensão e acessar memórias afetivas positivas.

Percepções emocionais registradas: as sessões favoreceram sentimentos de alegria, relaxamento e sensação de pertencimento; observou-se redução dos níveis de ansiedade situacional; participantes relataram “leveza”, “satisfação” e maior energia após as atividades.

Tabela 3: Integração dos resultados quantitativos e qualitativos

Efeito observado	Evidência quantitativa	Evidência qualitativa
Redução da depressão	$p = 0.017$ (significativo)	Relatos de alegria, socialização, memórias felizes
Redução da ansiedade	$p = 0.023$ (significativo)	Relaxamento, diminuição da timidez, engajamento crescente
Aumento de bem-estar	—	Expressividade, cooperação, vínculos afetivos

Fonte: Dados da pesquisa.

A integração entre os dados quantitativos e qualitativos permite compreender de forma mais ampla os efeitos da intervenção recreativa e lúdica. A redução significativa dos sintomas depressivos foi acompanhada por relatos de alegria, humor, socialização e fortalecimento de vínculos afetivos, enquanto a redução da ansiedade foi sustentada por manifestações de relaxamento, maior confiança e engajamento progressivo nas atividades.

Destarte, os resultados indicam que as atividades recreativas e lúdicas promoveram benefícios emocionais mensuráveis e percebidos subjetivamente pelos participantes. Com isso, reforçando o potencial do lúdico como um elemento que pode ser instigado, estrategicamente, no bojo das atividades recreativas, em prol do cuidado à saúde mental de adultos e idosos.

Discussão

A análise dos resultados evidenciou que a intervenção com atividades recreativas em prol do lúdico, proporcionou efeitos positivos sobre a saúde mental dos participantes, com destaque para a redução significativa dos sintomas depressivos. O tamanho de efeito elevado observado para a depressão (*Cohen's d* = 1,03) indica impacto expressivo da intervenção, reforçando a relevância clínica dos achados. Resultado semelhante foi observado para a ansiedade, que também apresentou tamanho de efeito elevado (*Cohen's d* = 1,02) com redução estatisticamente significativa dos escores.

A redução estatisticamente significativa da depressão ($p = 0,017$) corrobora evidências prévias que apontam o potencial terapêutico das atividades recreativas e lúdicas no cuidado à saúde mental de adultos e idosos. Segundo Alexopoulos (2005), fatores como isolamento social,

perdas afetivas e limitações funcionais contribuem para o agravamento de quadros depressivos nessa população. Nesse entendimento, o lúdico, materializado nas atividades recreativas, pode atuar como estímulo emocional positivo ao proporcionar experiências prazerosas, propiciar a interação social e favorecer a expressão de sentimentos, elementos basilares para a redução do sofrimento psíquico.

Os dados qualitativos, provenientes dos diários de campo, evidenciam essa inferência, ao sinalizar um aumento progressivo quanto ao engajamento, à confiança e à expressividade emocional dos participantes ao longo das sessões.

Ademais, os relatos de alegria, sensação de pertencimento e maior disposição para interação social, sugerem que as atividades propostas beneficiam vivências emocionalmente significativas, alinhadas ao que a literatura descreve como fatores protetivos contra a depressão (Amorim *et al.*, 2022).

Atinente à ansiedade, observou-se redução estatisticamente significativa dos escores após a intervenção, acompanhada por tamanho de efeito elevado. Apesar do reduzido tamanho amostral, os dados quantitativos e qualitativos convergem para um efeito positivo em relação ao lúdico e à recreação diante dos sintomas ansiosos. Por isso, os achados estão em consonância com pesquisas, as quais indicam que práticas lúdicas contribuem para a diminuição da tensão emocional e do estresse, especialmente quando associadas à socialização e à expressão corporal (Silva *et al.*, 2023; Kim, 2017).

As atividades que envolveram movimento corporal, música e jogos cooperativos apresentaram maior adesão e entusiasmo, o que pode ser explicado por mecanismos neuropsicológicos relacionados à ativação de áreas cerebrais ligadas ao prazer, à criatividade e à regulação emocional (Slavich; Irwin, 2014). Esses estímulos favorecem sensações de bem-estar, leveza e motivação, aspectos frequentemente relatados pelos participantes ao término das sessões.

Do ponto de vista psicossocial, a intervenção se mostrou profícua à promoção de vínculos interpessoais e apoio mútuo, fatores reconhecidos como fundamentais para a prevenção e o manejo de transtornos do humor em adultos e idosos. O lúdico, ao integrar componentes emocionais, cognitivos e sociais, demonstrou potencial para atuar de forma multidimensional na saúde mental, especialmente no enfrentamento dos sintomas depressivos.

De modo geral, os resultados obtidos demonstram que a recreação associada ao lúdico pode ser uma estratégia acessível, humanizada e potencialmente eficaz no cuidado à saúde mental em contextos comunitários. A convergência entre os achados quantitativos e qualitativos

expõe de que as intervenções recreativas e lúdicas podem contribuir substancialmente à promoção do bem-estar emocional e à qualidade de vida de adultos e idosos.

Embora os resultados apresentados indiquem efeitos positivos no que tange às intervenções realizadas na saúde mental dos participantes, este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos achados, a saber: a quantidade amostral, a ausência de grupo controle, o período de intervenção e o viés de seleção dos participantes.

Todavia, defendemos que essas limitações não invalidam os resultados obtidos, os achados contribuem para a compreensão do uso da ludicidade como estratégia complementar em saúde mental e resultados fornecem evidências preliminares relevantes. Ademais, para pesquisas futuras, alvitra-se investigar aplicações práticas em contextos variados, como Unidades Básicas de Saúde, centros de convivência de idosos, equipes de ESF/NASF, instituições de longa permanência e programas comunitários.

Considerações finais

Os resultados do presente estudo sinalizam que a intervenção baseada em atividades potencialmente lúdicas, em suma, exerceu influência positiva acerca da saúde mental de adultos e idosos, sobretudo na redução dos sintomas depressivos. A diminuição estatisticamente significativa dos escores de depressão associada a um tamanho de efeito elevado, evidencia que atividades que oportunizam o lúdico, precipuamente, podem configurar em uma estratégia viável e eficaz no contexto de intervenções psicossociais voltadas a população em questão.

Dessarte, a concatenação entre os dados quantitativos e qualitativos permitiu uma compreensão mais abrangente dos efeitos da intervenção, demonstrando que as atividades recreativas visando ao lúdico, impactam não apenas os indicadores psicométricos, mas também aspectos subjetivos relacionados ao bem-estar, à socialização e à qualidade de vida.

Nesses moldes, tais resultados estão em consonância com a literatura científica, que destaca a importância de abordagens humanizadas e não farmacológicas na promoção da saúde mental de adultos e idosos. Esses achados demonstram que o lúdico pode contribuir de forma positiva para a promoção da saúde mental de adultos e idosos em contextos comunitários.

Propugna-se que atividades como jogos cooperativos, dinâmicas em grupo, atividades de expressão artística, jogos de mesa e tabuleiro, em prol do caráter lúdico, representam ferramentas promissoras, acessíveis e de baixo custo, visando intervenções em saúde mental.

Portanto, podendo ser incorporada a programas de promoção da saúde e qualidade de vida em diferentes contextos comunitários e institucionais. Com isso, a sua aplicação sistemática pode contribuir de maneira significativa à prevenção e ao enfrentamento de sintomas depressivos, bem como para o fortalecimento do bem-estar emocional e social de adultos e idosos.

Referências

- ALEXOPOULOS, G. S. Depression in the elderly. **The Lancet**, v. 365, n. 9475, p. 1961–1970, 2005.
- AMORIM, E. C. *et al.* Atividades lúdicas na promoção da saúde mental em um centro de convivência da pessoa idosa no município de Pesqueira-PE. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 3, p. 1253-1258, 2023.
- BBC NEWS BRASIL (Brasil). **Por que o Brasil tem a população mais depressiva da América Latina?** 2025. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/czkekymmv55o>. Acesso em: 14 jan. 2026.
- BUTTERS, M. A. *et al.* Pathways linking late-life depression to persistent cognitive impairment and dementia. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 10, n. 3, p. 345-357, 2008.
- ALVES, C.; MARCELLINO, N. C. Adulto e lúdico: a atuação do profissional de educação física no lazer. **Motriz: Revista de Educação Física**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 103-112, nov. 2009.
- FERLAND, F. **O modelo lúdico**. Montreal: University of Montreal Press, 2003.
- FISKE, A.; WETHERELL, J. L.; GATZ, M. Depression in older adults. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 5, p. 363-389, 2009.
- FREITAS, A. F. P. *et al.* Intervenções psicológicas lúdicas frente à saúde mental de idosos institucionalizados: tecendo laços afetivos. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 10., 2023, Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: Realize Editora, 2023. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/102000>. Acesso em: 18 jul. 2026.
- FIOCRUZ (Brasil). **#JaneiroBranco::** práticas de saúde mental. práticas de saúde mental. 2025. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/janeirobranco-plataforma-ideiasus-destaca-praticas-de-saude-mental/>. Acesso em: 14 jan. 2026.
- GRILLO, R. M. (Re)construindo as pontes de Castália: algumas reflexões sobre o lúdico. In: GRILLO, R. M.; SCAGLIA, A. J.; CARNEIRO, L. T. (org.). **Em defesa do jogo: diálogos epistemológicos contemporâneos**. Curitiba: Appris, 2022, p. 159-208.
- KIM, D. J. The effects of a combined physical activity, recreation, and art and craft program on ADL, cognition, and depression in the elderly. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 29, n. 4, p. 744-747, 2017.
- LILLEMUR, O. F. **Taking play seriously: children and play in early childhood education - an exciting challenge**. Charlotte, NC: Information Age Publishing, 2009.

NATIONAL Institute of Mental Health (NIMH). **Mental illness statistics**. 2023. Disponível em: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>. Acesso em: 15 jul. 2025.

OLIVEIRA, B. L. *et al.* A importância da ludicidade para a saúde da pessoa idosa: um relato de experiência. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO*, 6., 2019, Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53029>. Acesso em: 18 jul. 2026.

ORGANIZAÇÃO Pan-Americana da Saúde (Washington). Organização Mundial da Saúde. **Mais de um bilhão de pessoas vivem com condições de saúde mental; serviços precisam de ampliação urgente**. 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-9-2025-mais-um-bilhao-pessoas-vivem-com-condicoes-saude-mental-servicos-precisam>. Acesso em: 14 jan. 2026.

SILVA, J. R. *et al.* The benefits of physical exercise on mental health and cognitive decline in aged people: an integrative review. **SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 19, p. e188376, 2023.

SLAVICH, G. M.; IRWIN, M. R. From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression. **Psychological Bulletin**, v. 140, n. 3, p. 774-815, 2014.

SUTTON-SMITH, B. **Play for life: play theory and play as emotional survival**. Rochester: Strong Museum of Children's Play, 2016.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS-21) for brazilian portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 155, p. 104-109, 2014.

WORLD Health Organization. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>. Acesso em: 16 jul. 2026.

Sobre os autores

Deucimar Augusto Cardoso Oliveira: Bacharel em Educação Física, IFSULDEMINAS, Muzambinho.

E-mail: deucimar4002@gmail.com

Ciro César Guida Lima: Bacharel em Educação Física, IFSULDEMINAS, Muzambinho.

E-mail: ciro.g.lima1@gmail.com

Danilo de Souza Felipe: Possui Licenciatura (2015) e Bacharelado (2017) em Educação Física pelo IFSULDEMINAS - câmpus Muzambinho. Mestre em Ciências Fisiológicas pela UNIFAL-MG (2022). Professor de Educação Física efetivo no IFF, Campus Santo Antônio de Pádua. Tem experiência nas áreas: exercício físico para a terceira idade, treinamento esportivo, e educação física escolar.

E-mail: danilo.felipe@muz.ifsuldeminas.edu.br

Márcio Moterani Swerts: Possui mestrado em Mestrado em Educação pela Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações (2005) e doutorado em Educação pela Universidade São Francisco (2016). Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Psicologia e Filosofia da Educação, atuando principalmente nos seguintes temas: psicologia, síndrome de burnout, rede pública, escola e discursos. Membro Titular do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - CEP, do IFSULDEMINAS.

E-mail: marcioswerts@hotmail.com

Rogério de Melo Grillo: Pós-Doutor em Educação Científica e Tecnológica pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC (2020-2022). Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP (2018). Mestre em Educação pela Universidade São Francisco (2012), campus Itatiba/SP. Licenciado e Bacharel em Educação Física (2005) e Especialista em Educação Física Escolar (2007) pelo Centro Universitário Claretiano de Batatais/SP. Graduado em Pedagogia pela FAFIBE (MG). Graduado em Letras pela Unicive (PR). É pesquisador na Universidade Federal do Ceará, sendo coordenador de pesquisa do Centro de Estudo sobre Ludicidade e Lazer (CELULA - UFC); na UFSC, sendo membro do GEPROFEM. É membro da “The Association for the Study of Play (TASP)”. Fez estágio doutoral (Edital Cooperação Mundial) na Universidad de Buenos Aires (UBA) - Argentina, sob a orientação da profa. Dra. Carolina Duek (UBA/Conicet). É membro titular do Conselho Editorial da Editora Científica e da Brazilian Journal of Policy and Development. Vice-presidente da Confederação Brasileira de Xadrez Escolar - CBXE. Tem 22 anos de experiência na Educação Básica, atuando nas funções de professor, coordenador, diretor e consultor pedagógico; e 10 no Ensino Superior, na função de professor e pesquisador. Realiza pesquisas na área da Educação e da Epistemologia, com ênfase em: Teorias sobre Jogo, Lúdico e Cultura Lúdica; Didática e comportamento lúdico; Inclusão e Teoria Histórico-Cultural.

E-mail: rogerio.grillo@ifsulde Minas.edu.br

Recebido em: 23 set. 2026

Aprovado em: 10 out. 2026