

SAÚDE MENTAL DE IDOSOS LGBT E MANEJO PSICOLÓGICO ATRAVÉS DA PRÁTICA ESPORTIVA

MENTAL HEALTH OF LGBT ELDERLY PEOPLE AND PSYCHOLOGICAL MANAGEMENT THROUGH SPORTS PRACTICE

Bruno Baldan Costa¹

Yanco Paternó de Oliveira²

Afonso Antonio Machado³

Resumo

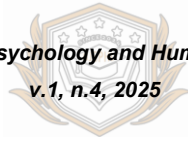
O envelhecimento é um processo natural que pode se desenvolver de forma saudável, pela manutenção da capacidade funcional e da saúde mental, ou de maneira marcada pela senilidade, caracterizada pela perda de autonomia. Entre os fatores protetivos que contribuem para um envelhecimento ativo, a atividade física se destaca, sobretudo para populações vulneráveis como a comunidade LGBT+, frequentemente exposta ao estresse minoritário decorrente de discriminação, preconceito e exclusão social. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre idosos LGBT+ e a prática de atividade física, identificando benefícios, barreiras e possibilidades de intervenção. Trata-se de uma revisão narrativa realizada a partir de buscas nas bases SciELO, BVS, CAPES e PubMed, com os descritores em português e inglês “LGBT idosos 'atividade física'” e “LGBT elderly 'physical activity'”. Após aplicação de critérios de inclusão e exclusão, foram analisados 16 artigos publicados a partir de 2020. Os resultados evidenciam que a atividade física contribui para a redução de sintomas depressivos, aumento da autoestima, fortalecimento da resiliência e melhora da qualidade de vida de idosos LGBT+. Entretanto, persistem barreiras significativas, como homofobia, etarismo, falta de espaços inclusivos, más experiências passadas e dificuldades econômicas. Observou-se também que diferentes subgrupos da comunidade apresentam vulnerabilidades e motivações específicas: mulheres lésbicas e bissexuais, por exemplo, enfrentam maiores índices de obesidade e problemas de saúde, enquanto homens gays frequentemente vivenciam a prática esportiva mediada por questões estéticas e etarismo. Estratégias comunitárias, como intervenções coletivas em dança, mostraram-se eficazes para promover pertencimento e apoio social. Conclui-se que a atividade física é um recurso potente na promoção da saúde física e mental de idosos LGBT+, desde que acompanhada de políticas inclusivas, acolhimento profissional e estratégias coletivas que considerem a diversidade interna da comunidade.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade física; População LGBT+; Saúde mental; Inclusão.

¹ Graduando. Universidade Padre Anchieta, Jundiaí, Brasil. E-mail: bruno.baldan@yahoo.com.br.

² Mestre. Universidade Metodista, São Paulo, Brasil. E-mail: Yanco.oliveira@gmail.com.

³ Doutor. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, Rio Claro/SP, Brasil. E-mail: afonsoa@gmail.com.



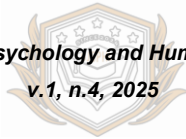
Abstract

Aging is a natural process that can develop healthily, maintaining functional capacity and mental health, or marked by senility, characterized by loss of autonomy. Among the protective factors that contribute to active aging, physical activity stands out, especially for vulnerable populations such as the LGBT+ community, often exposed to minority stress resulting from discrimination, prejudice, and social exclusion. This study aimed to analyze the relationship between LGBT+ older adults and physical activity, identifying benefits, barriers, and intervention possibilities. This is a narrative review conducted based on searches in the SciELO, BVS, CAPES, and PubMed databases, using the descriptors in Portuguese and English "LGBT idosos 'atividade física'" and "LGBT elderly 'physical activity'." After applying inclusion and exclusion criteria, 16 articles published since 2020 were analyzed. The results show that physical activity contributes to reducing depressive symptoms, increasing self-esteem, strengthening resilience, and improving the quality of life of LGBT+ older adults. However, significant barriers persist, such as homophobia, ageism, a lack of inclusive spaces, negative past experiences, and economic hardship. It was also observed that different subgroups within the community have specific vulnerabilities and motivations: lesbian and bisexual women, for example, face higher rates of obesity and health problems, while gay men often experience sports participation influenced by aesthetic and ageism concerns. Community strategies, such as collective dance interventions, have proven effective in promoting belonging and social support. It is concluded that physical activity is a powerful resource in promoting the physical and mental health of LGBT+ seniors, as long as it is accompanied by inclusive policies, professional support, and collective strategies that consider the community's internal diversity.

Keywords: Aging; Physical activity; LGBT+ population; Mental health; Inclusion.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo que se mostra e se mostrará presente em toda existência, independente de quaisquer aspectos, mas sempre apresentando desafios intrínsecos do tempo. Ainda que exista um declínio físico e mental de forma natural e lenta, chamado por Mantovani (2007) de senescência, existe também um envelhecimento não saudável, caracterizado por manifestação da perda da capacidade funcional e patologias que podem atrapalhar a autonomia e realização de atividades do dia a dia, chamada pelo autor de senilidade. É através de cuidados e intervenções próprias para que se reduza os impactos da senilidade, que um envelhecimento mais saudável pode ser desenvolvido, como a manutenção da saúde mental através de atividade física. No Brasil, o idoso é considerado todo e qualquer indivíduo com 60 anos ou mais, de acordo com o Ministério da Saúde e o estatuto da pessoa idosa (BRASIL, 2022) e, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e



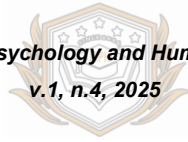
Estatística – IBGE, houve um crescimento da população idosa brasileira de 56% nos últimos 15 anos.

Quando se pensa em indivíduos marginalizados, como os pertencentes à comunidade de Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis e outros (LGBT+), há estressores específicos como bem explica a teoria do estresse minoritário, presente nos trabalhos de Hajo, Capaldi e Liu (2024), que dizem que pessoas da comunidade LGBT+ sofrem de estresse derivado especificamente de preconceito e homofobia. Tais estressores podem ser os responsáveis por declínio na saúde mental desses indivíduos em muitos casos, diferentemente do que acontece quando comparado com pessoas não pertencentes da comunidade, que lidam com os estressores naturais da vida.

Essas realidades e particularidades fazem com que seja importante pensar em intervenções específicas para essa comunidade, de forma a prover melhorias em saúde mental através da atividade física nesse processo tão crítico da vida. Este trabalho, portanto, visa compreender quais são as relações entre pessoas LGBT+ e a atividade física, principalmente como pode ser percebida por pessoas idosas e a pluralidade da comunidade, bem como entender quais são as barreiras que possam atrapalhar o acesso e prática de atividades físicas pela população LGBT+ e, por fim, buscar a compreensão de quais são formas de se perpassar por tais barreiras, pensando em saídas para reduzir, quiçá, eliminar tais dificuldades como proposta de ampliar repertório e promover pesquisas futuras.

2 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

Para a realização deste trabalho de pesquisa narrativa foram feitas buscas nos diretórios de pesquisa científica *Scientific Library Online* Scielo, Portal Regional da BVSaúde ou BVS, Portal de Periódicos da CAPES e PubMed, da *National Library of Medicine*, pesquisado o termo em português 'LGBT idosos "atividade física"', porém, em prol de abranger maior quantidade de resultados foi pesquisado, também, o termo em inglês 'LGBT elderly "physical activity"', de forma conjunta para que os resultados sejam mais aderentes ao foco de pesquisa. O levantamento desses termos de pesquisa retornou 51 artigos, sendo 12 pela BVS através da pesquisa de tais termos em português e 22, também pela BVS, através da pesquisa dos termos em inglês,



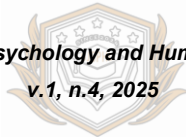
seguido de 2 pela CAPES e 15 pela PubMed, ambos através da pesquisa pelos termos em inglês.

Esse extrato foi submetido a critérios de seleção, sendo estes considerando apenas trabalhos publicados a partir de 2020, o que reduz a amostra para 30 trabalhos, compreendendo, então, 7 trabalhos pelo diretório da BVS através da pesquisa dos termos em português e 16, também, pela BVS, porém, através da pesquisa dos termos em inglês. Ainda aplicando tal critério de seleção, foram selecionados 1 trabalho da CAPES através de pesquisa dos termos em inglês e mais outros 6 trabalhos da PubMed.

Como segundo critério de seleção, tal pesquisa se deu por trabalhar apenas com artigos científicos completos, o que diminuiu a amostra para 27 trabalhos, 7 do diretório da BVS pelas buscas em português e 14 das buscas em inglês, somado a 1 trabalho do diretório da CAPES e outros 5 da PubMed. Foram, também, aplicados critérios de exclusão, como retirada dos trabalhos duplicados e foram excluídos outros 2 trabalhos, 1 do diretório da BVS e 1 do diretório da CAPES, devido ao conteúdo não apresentar dados significativamente relevantes ao foco desta produção, que foi construído a partir de 16 trabalhos científicos inteiros.

A partir da busca e seleção dos trabalhos a serem estudados para a construção desta obra, foi dado início às leituras e fichamentos de forma a compreender quais são as experiências de pessoas LGBTQ+, mais propriamente dito dos idosos pertencentes à comunidade, quando se fala em atividade física.

Tal etapa da análise dos trabalhos foi feita de forma indutiva, isto é, através do modelo de captação de dados *bottom-up*, modelo em que a busca das informações é feita a partir da leitura, de modo a pontuar as questões mais relevantes presentes no material, com base nos objetivos deste trabalho. Vale salientar que os métodos descritos atendem procedimentos éticos de pesquisa, utilizando-se de trabalhos previamente publicados em repositórios científicos.



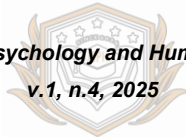
3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 A relação psicossocial de pessoas LGBTQ+ com a atividade física

A participação em atividade física regular tem o poder de reduzir riscos de várias doenças, entre elas, doenças cardíacas, infarto, diabetes, certos cânceres e, não apenas doenças de dimensões puramente físicas, como também mentais, como depressão de acordo com dados presentes do trabalho de Curran e Prochnow (2024). Pharr *et al.* (2020) corroboram com benefícios da atividade física, quando postulam em seu trabalho que há comprovações científicas de que a autoeficácia do indivíduo é capaz de melhorar a saúde mental por meio do exercício, o que, por sua vez, pode aumentar a autoestima deste indivíduo por conta da sua noção autorreferenciada de eficácia por meio do domínio de habilidades para melhorar os resultados de saúde mental.

Quando se fala especificamente da população LGBTQ+, os autores ainda acrescentam que, para indivíduos desta comunidade, as habilidades e domínio alcançados através da atividade física podem levar a melhoria da saúde mental de forma significativa, quando os resultados de seus trabalhos indicaram que é através de mecanismos psicológicos, incluindo alívio do estresse como a distração de problemas ou preocupações e a autoeficácia, que essa população pode usar desses mecanismos de forma a reduzir o sofrimento psicológico devido ao estresse minoritário vivido exclusivamente por pessoas LGBTQ+.

A sigla LGBTQ+ por si só é plural e, da mesma forma, seu funcionamento e necessidades são heterogêneos, afirmação que pode comprovada através dos dados estatísticos de diversos estudos acerca de como cada grupo da comunidade tem sua relação com o mundo, com a atividade física, seus benefícios ou a falta deles. Kratzer *et al.* (2024) demonstram em seus trabalhos que tanto mulheres lésbicas e bissexuais cisgênero, como homens transgênero têm maiores probabilidades de apresentar excesso de peso corporal, quando comparado à mulheres heterossexuais cisgênero. Ainda neste mesmo estudo, os autores indicam que os homens gays e bissexuais cisgênero apresentam o oposto, contando com dados que dizem que estes teriam menor prevalência de excesso de peso corporal.



Os dados de saúde de mulheres lésbicas e bissexuais também apresentaram indicadores maiores para doença pulmonar obstrutiva crônica e problemas cardíacos nos estudos de Hutchcraft *et al.* (2021), incluindo, ainda, maiores usos de tabaco, uso arriscado de álcool e obesidade, com mulheres lésbicas relatando pior autoavaliação de saúde, quando comparado a mulheres heterossexuais. Adams *et al.* (2025) descrevem dados do sistema nacional de saúde da Nova Zelandia que apontam maior uso de álcool, cigarro/tabagismo e substâncias por LGBT+, ao passo que relatam, também, que pessoas LGBT+ são menos propensos a fazer atividades físicas e seguir dieta e alimentação saudável quando comparado a pessoas heterossexuais cisgênero.

Quando se observa os estudos que mencionam o comportamento de homens gays frente a atividade física, há alterações consideráveis, como menciona Lindstrom e Rosvall (2020), que demonstram em seus estudos que o índice de baixa atividade física no tempo livre não diferiu significativamente entre participantes gays e homens heterossexuais no modelo de seus estudos. Isso difere dos estudos de Kendrick *et al.* (2020), em que os autores demonstram que homens gays praticam menos atividade física que a população média, mas destaca uma importante relação psicológica com a prática ao pontuar que quem pratica, o faz pelo desejo de ser fisicamente atraente, sendo o fator motivador para tal.

Essa relação específica do homem gay tem uma melhor explicação pela presença de etarismo, conforme dados dos trabalhos de Brennan-ing *et al.* (2021), quando os autores destacam que a ênfase em ser atraentes para os homens gays é pervasiva como fatores culturalmente relevantes, fatores estes que são capazes de moldar experiências sociais de homens gays na comunidade.

Em um recorte específico da subdivisão gay para homens ursos, os estudos de Mijas *et al.* (2021) indicam características psicossociais positivas com resiliência individual e autoestima significativamente maiores em tais indivíduos, por ser uma cultura particularmente receptiva a homens mais velhos e mais pesados de minorias sexuais. Isso faz com que homens gays ursos tenham uma saúde mental melhor de forma natural, sem a atividade física tão presente em seu dia a dia, porém os autores descrevem essa relação como risco à saúde física por dados que demonstram risco aumentado de doença cardiovascular, com diferenças que podem contribuir para morbidade e mortalidade desproporcionais, sendo importante o encorajamento de um estilo de vida mais saudável, em vez de focar na perda de peso.

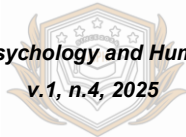
Ao fazer uma abordagem acerca do impacto da pandemia de COVID-19, os estudos de Braga *et al.* (2022) também levantam informações sobre a deterioração dos estilos de vida de alguns grupos LGBTQ+, como a piora na atividade física entre aqueles que aderiram à máscara por conta da dificuldade de respirar enquanto faziam atividade física, o aumento de tabagismo entre indivíduos que relataram condições crônicas de saúde e, o mais impactante, resultados encontrados mostram que houve redução de atividade física regular em quase 50% da população LGBTQ+, frente a apenas 18% da população brasileira em geral.

Os autores pontuam, então, uma conclusão muito importante que diz que tais resultados sugerem que o prolongamento da pandemia, junto das medidas de distanciamento social podem impactar a taxa de deterioração da saúde entre a população LGBTQ+. Por fim, existe outro fator que também gerou impacto na saúde de adultos LGBTQ+ que perdura após a pandemia, que é o uso ativo das redes sociais, sendo associado por Vogel *et al.* (2024) a sintomas depressivos, tabagismo, sono insuficiente e inatividade física, independentemente da condição social, com o objetivo de manter suas conexões sociais.

3.2 Barreiras e dificuldades

Compreendida a relação da comunidade LGBTQ+ com atividade física e seus aspectos psicossociais, é imprescindível falar sobre barreiras e dificuldades que indivíduos da comunidade apresentam para a prática de atividade física e melhoria da saúde mental e física, que perpassam por inequidades sistêmicas como etarismo e homofobia mencionados por Curran e Prochnow (2024), mesmo que a própria atividade física possa auxiliar no manejo do estresse como o vivido por minorias.

Os autores ainda traçam paralelos entre pessoas LGBTQ+ e pessoas com deficiência (PCDs), ao dizer que tais grupos experienciam taxas maiores tanto de vitimização, quanto de escrutínio social, que influenciam suas habilidades de engajar em atividades físicas com barreiras compostas de fatores psicofisiológicos, processos biológicos e opressão sistêmica, que se apresentam como desafios únicos em prol de distribuir igualmente os benefícios de atividade física. A ausência de associação de atividade física no modelo da pesquisa destes autores pode sugerir que idosos LGBTQ+ e fatores como o status de deficiência têm maiores relações na visão percebida de acessibilidade do ambiente do que de níveis de atividade física em si.



Os trabalhos de Kendrick *et al.* (2020) apontam que adultos homossexuais que já viveram experiências de discriminação e preconceito com base na sua sexualidade têm menos propensão a se envolver em atividades físicas, pela presença de homofobia institucionalizada, incluindo existência de microagressões, como pressupostos heteronormativos no esporte e discursos verbais homofóbicos direcionados, e agressão aberta, como abuso físico, como principais barreiras.

Homens idosos gays foram relatados tendo fortes atritos com experiências passadas de programas de exercícios, que os fizeram retrair seu engajamento em atividades físicas, uma vez que os idosos de hoje tenham vivido em tempos em que a homossexualidade era menos aceita do que atualmente. Um outro ponto que tanto Kendrick *et al.* (2020), quanto Lindstrom e Rosvall (2020) apontam é que indivíduos LGBTQ+ apresentam barreiras sociais e adversidades econômicas como implicações para comportamentos de saúde e engajamento em atividade física, devendo ser justamente o aumento da atividade física, o objetivo de medidas de promoção de saúde para tal população.

Úbeda-Colomer *et al.* (2020) contribuem com estudos indicando tipos de barreiras distintos que levam indivíduos LGBTQ+ a terem menor adesão a atividade física, como barreiras relacionais-ambientais, onde a interação com outras pessoas provavelmente lhes causará sentimentos de desconforto, exclusão ou rejeição. Barreiras organizacionais-ambientais são as que abordam aspectos institucionais e organizacionais de academias, clubes e organizações desportivas, que podem não permitir afiliações familiares para parceiras lésbicas ou apresentam riscos de se atribuir pronome incorreto a uma pessoa transgênero. Barreiras de teor intrapessoal são as que o medo de rejeição ou assédio se apresenta constantemente.

Por fim, novamente a situação econômica é mencionada, por vários estudos apontarem disparidades de saúde decorrentes de desigualdade de oportunidades para pessoas LGBTQ+ ao longo de suas vidas.

Para vidas LGBTQ+, os contextos de atividade física podem ser por si só, fonte de estresse ao invés de apresentar uma fuga, contextos estes resultantes de constituintes de barreiras como discriminação, estereótipos e homofobias, medo de bullying, violência, rejeição, assédio ou de serem mal-entendidos, conforme estudos de Pharr *et al.* (2020). Os autores ainda pontuam detalhes que incrementam essas barreiras em academias de musculação, como falta de casais do mesmo sexo,

associações ou vestiários neutros em termos de gênero, atividades binárias de gênero e à falta de sensibilidade entre os profissionais do local.

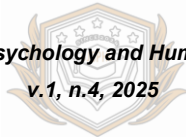
3.3 Motivadores e possibilidades

Ainda que existam barreiras para o engajamento em atividade física por pessoas LGBTQ+, estudos que alcançaram indivíduos ativos mostram que tal engajamento está positivamente associado com conexões com a própria comunidade, além de benefícios como melhores percepções de autoimagem do corpo e da idade, sendo importantes intervenções psicológicas através da atividade física para promoção de conexão entre indivíduos LGBTQ+. Estes são dados dos estudos de Brennan-ing *et al.* (2021) e os autores acrescentam ainda que intervenções e serviços como estes têm o potencial de gerar suporte e bem-estar psicológico, além de reduzir solidão e isolamento social, tanto quanto saúde no processo de envelhecer.

Os benefícios de atividade física, sono ideal e ingestão alimentar suficiente foram associados a melhor saúde mental de idosos LGBTQ+ através dos estudos de Nelson *et al.* (2024), ao passo que tais estudos sugeriram inclusive associação com maior resiliência de indivíduos que praticam tais atitudes e as tornam parte de seu estilo de vida. Tais dados são corroborados pelos estudos de Úbeda-Colomer *et al.* (2020), onde postulam que os participantes da pesquisa supracitada anteriormente que participam de atividades físicas e esportivas relatam pontuações mais baixas em todas as barreiras trabalhadas em seu artigo.

Quem também contribui com dados semelhantes foram os autores Fredriksen-Goldsen *et al.* (2022), pois seu trabalho também apresenta que intervenções que consideram atividade física e ingestão alimentar suficiente são fatores de saúde comportamental muito importantes, cujos resultados de pesquisa sugerem que a atividade física quando praticada regularmente não está apenas associada a uma melhor qualidade de vida relacionada à saúde tanto psicológica quanto física, mas também retarda o declínio da saúde ao longo do tempo, levando a uma diferença maior na qualidade de vida psicológica e física em anos posteriores.

Um dos trabalhos se destacou muito como possibilidade de se pensar intervenções para idosos LGBTQ+, que foram os trabalhos de Beselt *et al.* (2023), onde os autores trabalharam com intervenções através da dança de quadrilha (*Square Dance*), que é uma dança coletiva em que uma pessoa indica instruções cantando e



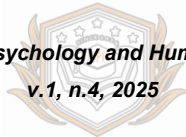
as demais pessoas dançam conforme tais orientações. Tais intervenções obtiveram resultados muito bem-sucedidos de interações de apoio social positiva para uma pessoa que vivencia inclusão e pertencimento, mesmo sendo de identidades que poderiam ser fontes de marginalização, mas que, ao participar da intervenção, também forneciam oportunidades de incluir ativamente outras pessoas e, juntas, lutar contra a exclusão e o sentimento de inadequação.

O estudo evidenciou que nesta intervenção emergiram sentimentos de aceitação que afirmaram o senso de identidade e de autenticidade dos participantes, sendo relatado pelo estudo que as ações de outros participantes promoveram pertencimento até em pessoas recém-chegadas ali. Tais benefícios foram oriundos através do toque físico, conforme os autores, sendo interpretado de formas diferentes por cada um, mas que era significativo para os indivíduos se sentirem acolhidos no grupo, independente das habilidades ou limitações de cada um.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da saúde mental tem como aliada a atividade física, que, através dos trabalhos científicos estudados e estruturados aqui, mostra ter o potencial de reduzir estresse, melhorar qualidade de vida e desacelerar o declínio da qualidade de vida relacionada à saúde física e mental ao longo do tempo, resultando em maior vantagem na qualidade de vida. Porém, quando se fala da interação entre pessoas LGBTQ+ e se estuda as formas como tais indivíduos experienciam a atividade física, é possível entender como ambientes e outras pessoas de fora da comunidade podem intervir negativamente na saúde mental de indivíduos LGBTQ+. Um dos aspectos importantes do trabalho foi provar que a atividade física pode promover resiliência frente ao estresse minoritário, com benefícios mentais relevantes, incluindo redução de isolamento social e fortalecimento da autoestima.

As relações entre indivíduos LGBTQ+ e atividade física são tão heterogêneas quanto os aspectos que diferem cada indivíduo pertencente da comunidade, demonstrando que as barreiras que essas relações nos mostram são aspectos imprescindíveis para se pensar em intervenções de promoção da saúde mental e física para essa comunidade. Mulheres bissexuais e homens transgênero mostraram maiores vulnerabilidades através de maior peso corporal, autoimagem corporal negativa e uso de tabaco e álcool. Pelos estudos, tais indivíduos demonstraram



maiores necessidades quanto à estrutura física, como banheiros inclusivos a pessoas transgêneros, bem como necessidades referentes a melhor acolhimento por parte dos profissionais que lhes atendem para um tratamento mais assertivo com tais pessoas. A falta de preparo para acolher pessoas LGBTQ+ foi mencionada em vários trabalhos como uma barreira importante a ser vencida para que esta população possa ter mais acesso a prática esportiva, bem como experienciar melhor qualidade de vida. Barreiras como discriminação, homofobia, etarismo e más experiências do passado, também podem ser trabalhadas através de melhores acolhimentos de profissionais esportivos, de forma a melhorar qualidade de atendimento específico a pessoas LGBTQ+.

Por outro lado, homens gays vivenciam atividade física de forma positiva, promovendo pertencimento e conexão, como benefícios já expostos realmente da atividade física. O que pôde ser observado, por outro lado, foi que grande parte dessa relação pode ter sido benéfica ao utilizar da atividade física como forma de combater o etarismo, não de forma a aceitação do processo de envelhecimento e busca por senescência, mas de mascarar os aspectos do envelhecimento pela estética através única e exclusivamente da musculação.

Isso pode fazer um efeito contrário em muitos casos, o de promover o isolamento social e deturpações da autoimagem. Já para homens gays ursos, estes apresentam maior conexão entre si, inclusive mais abertos à pessoas mais velhas, porém, menor abertura para atividade física como outros grupos gays e agravantes de saúde física também é presente. Para essa parcela da comunidade gay, intervenções que visem maior atenção à saúde podem ser de maior incentivo, que a perda de peso ou a questão estética.

Como fatores motivadores e possibilidades de intervenção os estudos trazem os benefícios de se promover conexão comunitária para engajamento em atividades físicas, para extrair o máximo de seus benefícios. O maior exemplo disso foi a dança de quadrilha e seus benefícios que mostraram resultados expressivos em pertencimento, identidade e bem-estar. Isso mostra que é possível e muito positivo pensar intervenções coletivas para LGBTQ+, se houver o intuito de construir uma comunidade mais forte e resiliente, com mais saúde mental através da prática da atividade física.

Este estudo foi uma revisão narrativa através de revisão bibliográfica, que sistematiza dados recentes, oferecendo uma visão atualizada sobre a interface entre

saúde física e mental, envelhecimento, população e comunidade LGBTQ+ e atividade física. Ainda indica lacunas existentes como limitação, como a necessidade de estudos longitudinais, de maior diversidade amostral e de práticas baseadas em evidências específicas para esta população.

REFERÊNCIAS

ADAMS et. al. **Health Promotion Opportunities for Lesbian, Gay and Bisexual People: Using Data From the New Zealand Health Survey**. Nova Zelândia 2025. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-40665525>. Acesso em: 22 set 2025.

BESELT, L. Jayne et al. **Experiences with social support among older adult women participating in gay square dancing**. Canada, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102443>. Acesso em: 24 set. 2025.

BRAGA, Luciana Helena Reis et al. **Factors associated with lifestyle deterioration during the COVID-19 pandemic among Brazilian lesbians, gays, bisexuals, transsexuals, transvestites and related identities: a cross-sectional study**. Brasil, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742022000100005>. Acesso em: 23 set. 2025.

BRASIL. **Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2003**. Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 25 jul. 2022. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm. Acesso em: 24 set. 2025.

BRENNAN-ING, Mark et al. **Psychological Connection to the Gay Community and Negative Self-Appraisals in Middle-Aged and Older Men Who Have Sex With Men: The Mediating Effects of Fitness Engagement**. EUA, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab076>. Acesso em: 22 set. 2025.

CURRAN, Laurel e PROCHNOW, Tyler. **Exploring the Relationship Between Identity, Physical Activity, and Accessibility Perceptions**. EUA 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-39560234>. Acesso em 22 set 2025.

FREDRIKSEN-GOLDSSEN, Karen et al. **Key Determinants of Physical and Psychological Health- Related Quality of Life Over Time Among Midlife and Older LGBTQ and Sexual and Gender-Diverse Caregivers**. EUA, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/gnac112>. Acesso em: 25 set. 2025.

HAJO, Sonia; CAPALDI, Colin A. e LIU, Li. **Disparities in positive mental health of sexual and gender minority adults in Canada**. Canada 2024. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.24095/hpcdp.44.5.01>. Acesso em: 24 set. 2025.

HUTCHCRAFT, Megan L. et al. **Differences in Health-Related Quality of Life and Health Behaviors Among Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Women Surviving Cancer from the 2013 to 2018 National Health Interview Survey**. EUA, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/lgbt.2020.0185> . Acesso em: 21 set. 2025.

Kendrick et. al. **Older gay men's engagement with physical activity: A scoping review**. Australia 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/hsc.13480>. Acesso em 22 set 2025.

KRATZER, Tyler B. et al. **Cancer in people who identify as lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, or gender-nonconforming**. EUA, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/cncr.35355>. Acesso em: 23 set. 2025.

LINDSTROM, M.; ROSVALL, M. **Sexual identity and low leisure-time physical activity: a population-based study**. Suécia, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.003>. Acesso em: 24 set. 2025.

MANTOVANI, E. P. O processo de envelhecimento e sua relação com a nutrição e a atividade física. In: **DIAGNÓSTICO da alimentação saudável e atividade física em escolas municipais de Vinhedo/SP**. 1. ed. Campinas, SP: IPES EDITORIAL, 2007. cap. 13, p. 165-172. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/diagnostico_vinhedo_cap13.pdf. Acesso em: 24 set. 2025.

MIJAS, Magdalena et al. **Cardiovascular Disease Risk in Bears and Other Gay Men: A Descriptive Study from Poland**. Polônia, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031044>. Acesso em: 20 set. 2025.

NELSON, Christi L. et al. **Racial and Ethnic Variations in Resilience Factors Among Sexual and Gender Minority Midlife and Older Adults**. EUA, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/gnae100>. Acesso em: 24 set. 2025.

PHARR, Jennifer R. et al. **Exercise as a Mitigator of Poor Mental Health Among Lesbian, Exercise as a Mitigator of Poor Mental Health Among Lesbian, Gay, and Bisexual Adults Gay, and Bisexual Adults**. EUA, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2020-0703>. Acesso em: 22 set. 2025.

ÚBEDA-COLOMER, J. et al. **Development and validation of the Barriers to Physical Activity and Sport Questionnaire for lesbian, gay, bisexual, transgender and queer/ questioning persons**. Espanha, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.05.020>. Acesso em: 24 set. 2025.

VOGEL, Erin A. et al. **Active Social Media Use and Health Indicators Among Sexual and Gender Minority Adults**. EUA, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/lgbt.2023.0170>. Acesso em: 22 set. 2025.