**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS**

**INTRODUÇÃO:** O exercício físico é fundamental para a promoção da saúde de idosos, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, melhora da função cognitiva, fortalecimento muscular e influencia positivamente na prevenção de doenças psíquicas e na imunidade. No entanto, esse grupo populacional prossegue em situação de sedentarismo. Desse modo, é essencial entender os efeitos ocasionados na saúde mental que permeiam a faixa etária idosa e desenvolver estratégias de adesão ao exercício físico. **OBJETIVO:** Avaliar e investigar os efeitos do exercício físico na saúde mental dos idosos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa a partir da busca nas bases de dados Medline (via PubMed) e Scielo, por estudos que investigaram os efeitos do exercício físico à saúde mental de idosos no Brasil, publicados entre 2019 e 2024**. RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Os estudos analisados revelaram que a adesão ao exercício físico, por idosos, ainda é baixa no Brasil e pode melhorar quando utilizadas técnicas mais empáticas e humanizadas. É importante que a rede de apoio do idoso esteja envolvida em seu dia a dia e no compromisso com a saúde mental dele. Fatores como o incentivo para atividades físicas adaptadas também é um fator crucial para maior adesão ao exercício físico e pode ser incentivada pelo educador físico. Dessa maneira, o conhecimento, pelo educador físico, dos principais determinantes sociais que impactam na saúde do paciente idoso, associado a uma abordagem mais empática e humanizada, gera grande diferença no contexto de saúde do paciente. **CONCLUSÃO:** Para melhorar as taxas de adesão ao exercício físico pela população idosa brasileira, é fundamental implementar políticas públicas voltadas à humanização e a adaptação da atividade física em diferentes perfis e investir em capacitação profissional no que tange às habilidades do entendimento sobre as limitações desse grupo etário e a melhoria que pode ser obtida com uma educação física empática que viabilizem o entendimento do idoso. Essas medidas visam estabelecer uma relação mais próxima entre profissionais de educação física e idosos, permitindo que o profissional identifique os fatores associados à falta de adesão e às limitações físicas e emocionais dos idosos.

**Palavras-chave:** Idoso; Metabolismo; Exercício Físico.