

Exercício físico e mental - efeitos, mecanismos e evidências clínicas: uma mini revisão de literatura

Laura de Sousa e Sousa¹, Luiza de Sousa e Sousa¹, Leonora Melo Magacho¹, João Pedro Carneiro de Rezende Chadud¹, Eduardo Garrote Vasconcelos¹, Luiza Carrijo Pinheiro¹, Liana da Silva Gomes².

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.
2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

RESUMO: Este estudo teve como objetivo analisar a influência da prática regular de exercício físico na melhora da qualidade de vida e da saúde mental de indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão, considerando o crescente número de pessoas acometidas por esses distúrbios e o impacto que eles exercem sobre o bem-estar geral. A pesquisa foi realizada por meio de uma mini revisão integrativa da literatura, desenvolvida nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando os descritores transtornos de ansiedade, depressão, exercícios físicos, qualidade de vida e saúde mental, conectados pelo operador booleano “AND”. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, em inglês ou português, disponíveis em texto completo e que abordavam a relação entre exercício físico e saúde mental. Após a triagem dos artigos, oito estudos atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados quanto aos seus objetivos, resultados e conclusões. Os achados revelaram que a prática regular de exercícios físicos — tanto aeróbicos quanto resistidos — reduz significativamente os sintomas de ansiedade e depressão, melhora o humor, o sono e o equilíbrio neuroendócrino, além de favorecer a resiliência emocional e o controle do estresse. Os estudos destacam que o exercício físico atua como intervenção terapêutica complementar aos tratamentos convencionais e, ao mesmo tempo, como medida preventiva eficaz frente aos transtornos mentais. Além disso, observou-se que hábitos saudáveis, como sono regular e rotina equilibrada, potencializam os efeitos positivos do exercício sobre o bem-estar psicológico e fisiológico. Conclui-se, portanto, que o exercício físico deve ser considerado uma ferramenta essencial na promoção da saúde mental, podendo ser aplicado tanto em ambientes clínicos quanto em estratégias de medicina preventiva. O incentivo à atividade física regular contribui para a melhoria do equilíbrio emocional e para a redução da prevalência de transtornos mentais na população.

Palavras-chave:

exercício físico; saúde mental; ansiedade; depressão; qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico tem sido amplamente associada à melhora da saúde mental, atuando como importante fator de prevenção e tratamento de transtornos como a ansiedade e a depressão. Estudos recentes indicam que a atividade física promove benefícios psicológicos e fisiológicos relevantes, como a redução do estresse, o aumento da autoestima e o fortalecimento da resiliência emocional. Além disso, a prática de exercícios estimula a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, como serotonina, dopamina e endorfina, que contribuem para o equilíbrio do humor e a estabilidade emocional. Nas últimas décadas, o aumento dos casos de transtornos mentais tem se tornado um desafio global para a saúde pública, reforçando a necessidade de estratégias acessíveis e eficazes para a promoção do bem-estar. Nesse sentido, o exercício físico se destaca por ser uma intervenção segura, de baixo custo e com resultados consistentes na melhora da qualidade de vida de pessoas com sintomas de ansiedade e depressão. Pesquisas realizadas nos últimos anos mostram que tanto os exercícios aeróbicos quanto os resistidos podem reduzir significativamente os sintomas desses transtornos, além de favorecer a regulação do sono e do ritmo biológico, contribuindo para a recuperação e manutenção da saúde mental. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma mini revisão integrativa da literatura, de que forma a prática regular de exercício físico influencia na melhora da qualidade de vida e da saúde mental de indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão.

METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma mini revisão integrativa da literatura, desenvolvida com base em artigos científicos selecionados nas bases de dados PubMed e SciELO. Para a construção da revisão, foram utilizados os descritores padronizados do DeCS: transtornos de ansiedade, depressão, exercícios físicos, qualidade de vida e saúde mental. Desta busca foram encontrados 109 artigos, que posteriormente, foram submetidos aos critérios de seleção. A busca foi realizada considerando artigos publicados nos últimos cinco anos, escritos em inglês ou português, disponíveis em texto completo. Foram aplicados como critérios de inclusão: estudos originais que abordassem a relação entre exercício físico e saúde mental em indivíduos com transtornos de ansiedade e/ou depressão, apresentando resultados sobre qualidade de vida ou melhora clínica dos sintomas. Como critérios de exclusão, descartaram-se artigos de revisão, estudos com populações que não contemplassem o PICO definido e trabalhos duplicados nas bases

de dados. Após a triagem inicial, oito artigos foram selecionados e analisados quanto ao desenho metodológico, objetivos, resultados e conclusões. Em seguida, os achados foram organizados de forma integrativa, possibilitando a síntese crítica das evidências disponíveis sobre a temática.

RESULTADOS

Dos 109 artigos inicialmente encontrados, 5 artigos atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos e foram analisados nesta mini revisão Verhoeven et al. investigaram os efeitos comparativos entre antidepressivos e a terapia baseada em corrida em indivíduos diagnosticados com depressão e transtornos de ansiedade. O estudo demonstrou que a prática regular de corrida apresentou melhora significativa na saúde mental e física, com resultados semelhantes aos observados com o uso de antidepressivos, mas com maior adesão e menor ocorrência de efeitos colaterais. Esses achados reforçam que o exercício físico pode atuar como alternativa terapêutica eficaz, especialmente em contextos de medicina preventiva¹. Em relação aos benefícios clínicos gerais da atividade física, Chen et al. destacaram que o exercício deve ser considerado uma ferramenta clínica complementar no manejo da depressão. Os autores apontam que tanto os exercícios aeróbicos quanto os de resistência promovem redução dos sintomas depressivos e ansiosos, além de estimular funções cognitivas e neuroquímicas relacionadas ao bem-estar. O artigo ainda discute os desafios de implementação dessa prática na rotina terapêutica, como a necessidade de acompanhamento profissional e de programas individualizados². Por sua vez, Lob et al. em um estudo de randomização mendeliana, analisaram as relações causais entre atividade física, comportamento sedentário e saúde mental. Os resultados apontaram que níveis mais elevados de atividade física estão associados à menor probabilidade de desenvolver transtornos mentais e uso abusivo de substâncias. Esse estudo fornece forte evidência genética de que a prática regular de exercícios exerce um efeito protetor direto sobre a saúde mental, reduzindo o risco de recaídas e promovendo maior resiliência psicológica³. No estudo conduzido por Banyard et al. por meio de uma revisão sistemática com meta-análise, observou-se que tanto os exercícios aeróbicos quanto os de resistência apresentam impacto positivo significativo sobre sintomas de ansiedade e depressão. Os resultados mostraram que programas com duração mínima de 8 a 12 semanas e frequência de três a cinco sessões semanais foram os mais eficazes. Além disso, atividades supervisionadas proporcionaram maior adesão e melhor resposta terapêutica, reforçando o papel do exercício físico como estratégia estruturada no tratamento de transtornos mentais⁴. Por fim, Dudek et al. exploraram os mecanismos neurobiológicos relacionados à resiliência frente ao estresse, destacando o papel do receptor canabinoide 1 em astrócitos. Embora o foco central do estudo seja molecular, os resultados revelaram que o exercício físico pode modular positivamente essa via, atenuando as alterações induzidas pelo estresse e fortalecendo a integridade da barreira hematoencefálica. Essa perspectiva amplia a compreensão dos efeitos fisiológicos do exercício sobre o cérebro, conectando aspectos biológicos e clínicos na promoção da saúde mental⁵.

DISCUSSÃO

Nos estudos analisados, observa-se que a prática regular de exercício físico exerce papel fundamental na promoção da saúde mental, atuando como fator de proteção e de melhora dos sintomas de ansiedade e depressão. Dessa maneira, os achados apresentados nos resultados desta revisão são reforçados por pesquisas que ampliam o entendimento dos mecanismos envolvidos nessa relação, demonstrando que os benefícios do exercício ultrapassam o aspecto físico e alcançam dimensões cognitivas, emocionais e sociais. O estudo de Kang et al. evidencia que a atividade física, quando associada a um padrão de sono regular e à estabilidade do ritmo circadiano, contribui de forma expressiva para a manutenção da saúde mental. Os autores demonstram que o exercício potencializa o equilíbrio emocional e reduz recaídas depressivas, ao mesmo tempo em que melhora a qualidade do sono e a regulação do organismo. Esses resultados complementam o que foi discutido anteriormente sobre a importância da rotina e da constância na prática de atividades físicas, indicando que o bem-estar psicológico está intimamente relacionado à integração entre movimento, descanso e ritmo biológico⁶. Em consonância, Wang e Li reforçam essa perspectiva ao observarem que estudantes fisicamente ativos apresentaram menores níveis de ansiedade e depressão durante o confinamento da pandemia de COVID-19. A prática regular de exercício se mostrou determinante para mitigar os efeitos negativos do isolamento social, melhorando o humor e o controle do estresse. Esses achados dialogam com os resultados obtidos nesta revisão, demonstrando que o exercício físico atua não apenas como tratamento, mas também como estratégia de enfrentamento em situações de alta carga emocional, promovendo resiliência e adaptação psicológica⁷. Além disso, Teckchandani et al. investigaram a relação entre exercício e saúde mental em cadetes expostos a condições de intenso estresse físico e psicológico, constatando que a manutenção de uma rotina de atividade física esteve associada a menor prevalência de sintomas depressivos e ansiosos. Essa constatação amplia a compreensão do papel do exercício na prevenção de transtornos mentais, mostrando que seus efeitos positivos se estendem a diferentes contextos e populações, inclusive aquelas submetidas a situações de maior exigência emocional. Dessa forma, infere-se que o exercício físico, ao ser praticado com regularidade e aliado a hábitos saudáveis, representa uma estratégia eficaz de promoção da saúde mental e de prevenção de transtornos psicológicos⁸. O conjunto das evidências reforça que o movimento corporal influencia múltiplos sistemas do organismo, equilibrando o funcionamento biológico e emocional. Assim, a prática de atividade física deve ser valorizada como componente essencial nas políticas de saúde e nas ações voltadas à medicina preventiva, contribuindo para o bem-estar e para a qualidade de vida dos indivíduos.

CONCLUSÃO

Conclui-se, desse modo, que a prática de atividade física exerce papel essencial na melhoria da saúde mental e na prevenção de transtornos psicológicos. Os estudos analisados demonstram que a manutenção de uma rotina ativa, aliada ao sono regular e à estabilidade de hábitos diários, reduz sintomas de ansiedade e depressão, além de aumentar a resistência ao estresse e a sensação de bem-estar. Dessa forma, o incentivo à prática de exercícios físicos deve ser considerado uma medida fundamental de promoção da saúde e de prevenção em saúde mental, podendo ser aplicada tanto em ambientes clínicos quanto em contextos educacionais e ocupacionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ¹VERHOEVEN, J. E. et al. Antidepressants or running therapy: comparing effects on mental and physical health in patients with depression and anxiety disorders. **Journal of Affective Disorders**, v. 329, p. 19–29, 15 maio 2023. DOI: 10.1016/j.jad.2023.02.064. PMID: 36828150.
- ²CHEN, C.; BEAUNOYER, E.; GUITTON, M. J.; WANG, J. Physical activity as a clinical tool against depression: opportunities and challenges. **Journal of Integrative Neuroscience**, v. 21, n. 5, p. 132, 22 jul. 2022. DOI: 10.31083/j.jin2105132. PMID: 36137954.
- ³IOB, E. et al. Testing the causal relationships of physical activity and sedentary behaviour with mental health and substance use disorders: a Mendelian randomisation study. **Molecular Psychiatry**, v. 28, n. 8, p. 3429–3443, ago. 2023. DOI: 10.1038/s41380-023-02133-9. PMID: 37479783; PMCID: PMC10618087.
- ⁴BANYARD, H.; EDWARD, K. L.; GARVEY, L.; STEPHENSON, J.; AZEVEDO, L.; BENSON, A. C. The effects of aerobic and resistance exercise on depression and anxiety: systematic review with meta-analysis. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 34, n. 3, p. e70054, jun. 2025. DOI: 10.1111/ijm.70054. PMID: 40432290; PMCID: PMC12117297.
- ⁵DUDEK, K. A. et al. Astrocytic cannabinoid receptor 1 promotes resilience by dampening stress-induced blood-brain barrier alterations. **Nature Neuroscience**, v. 28, n. 4, p. 766–782, abr. 2025. DOI: 10.1038/s41593-025-01891-9. PMID: 40016352; PMCID: PMC11976283.
- ⁶KANG, S. J. et al. Integrative modeling of accelerometry-derived sleep, physical activity, and circadian rhythm domains with current or remitted major depression. **JAMA Psychiatry**, v. 81, n. 9, p. 911–918, set. 2024. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2024.1321. PMID: 38865117; PMCID: PMC11170457.
- ⁷WANG, Y.; LI, Y. Physical activity and mental health in sports university students during the COVID-19 school confinement in Shanghai. **Frontiers in Public Health**, v. 10, p. 977072, 11 out. 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2022.977072. PMID: 36304249; PMCID: PMC9595595.
- ⁸TECKCHANDANI, T. et al. Prophylactic relationship between mental health disorder symptoms and physical activity of Royal Canadian Mounted Police Cadets during the cadet training program. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1145184, 16 maio 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1145184. PMID: 37260953; PMCID: PMC10229095.