

A influência do esporte/atividade física na saúde mental entre jovens adultos: uma mini-revisão integrativa

Enzo Ribeiro Adorno Silva ¹; Arthur Veríssimo Rodrigues Neiva ¹; Alexandre Watanabe Katayama ¹; Rosinaldo Sérgio Nascimento Junior ¹; Rafael Amorim Ferreira Giovanuci ¹; Rúbia de Pina Luchetti ²

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

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

RESUMO: A saúde mental de jovens adultos tem se tornado um tema de crescente importância, visto o aumento de casos de ansiedade, depressão e estresse nessa faixa etária. Diante disso, a atividade física tem sido amplamente estudada como estratégia preventiva e terapêutica para o equilíbrio psicológico. Este estudo trata-se de uma mini revisão integrativa que analisou artigos entre 2017 e 2025, utilizando como base autores como Borges e Schmidt, Grasdalsmoen et al., Dhachpramuk et al., Zhu et al., Ramer et al., Feng et al., Lebouthillier e Asmundson e Morgan et al., com o objetivo de compreender como a atividade física interfere na saúde mental de jovens adultos. Os resultados apontam que o exercício físico regular está associado à redução dos sintomas de ansiedade e depressão, melhora da autoestima e da qualidade de vida, além de favorecer a regulação emocional e o desempenho acadêmico. Estudos também evidenciam que a prática consistente desde a adolescência contribui para a manutenção da saúde mental na vida adulta, enquanto hábitos sedentários estão relacionados a maiores níveis de estresse e sintomas depressivos. Conclui-se que a atividade física exerce impacto positivo e duradouro sobre a saúde mental de jovens adultos, sendo essencial o incentivo à prática regular e à criação de políticas públicas que promovam estilos de vida ativos como forma de prevenção e cuidado em saúde mental.

Palavras-chave:
Exercício Físico. Saúde Mental. Adulto Jovem.

INTRODUÇÃO

A saúde mental de jovens adultos tem se tornado um tema de crescente relevância devido ao aumento dos casos de ansiedade, depressão e estresse nessa faixa etária. Estudos apontam que a atividade física exerce papel essencial na promoção do bem-estar psicológico, atuando na regulação de neurotransmissores, na redução do estresse e na melhora do humor. Pesquisas recentes demonstram que o exercício físico regular está associado à diminuição de sintomas depressivos e ansiosos, além de favorecer a autoestima e o equilíbrio emocional. Ademais, padrões consistentes de prática desde a adolescência

contribuem para melhor saúde mental e desempenho acadêmico na vida adulta. Assim, compreender como a atividade física interfere na saúde mental de jovens adultos é fundamental para estimular estratégias preventivas e terapêuticas voltadas à promoção do bem-estar e da qualidade de vida¹⁻⁵.

Portanto, essa mini-revisão visa investigar a relação entre os padrões de atividade física (incluindo frequência, intensidade, duração e hábitos, bem como o tempo de sedentarismo) e a ocorrência e gravidade de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout, em jovens adultos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma mini revisão integrativa de caráter descritivo, em que foram utilizadas as seguintes etapas para a construção desta revisão: identificação do tema; seleção da questão de pesquisa; coleta de dados pela busca na literatura, utilizando-se as bases de dados eletrônicos, com estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão para selecionar a amostra; avaliação dos estudos.

As buscas foram realizadas por meio da pesquisa na base de dados PubMed Central (PMC) e na base de dados do Google Acadêmico, incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados e apresentação dos resultados evidenciados. Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados os descritores em combinação com o termo booleano "AND": "Adulto Jovem"; "Exercício físico"; "Saúde mental". Desta busca foram encontrados 3613 artigos que, posteriormente, foram submetidos aos critérios de seleção.

Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas inglês e português; publicados no período de 2020 a 2025 que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa, que não eram artigos de revisão, tese, doutorados e que não estavam disponibilizados na íntegra. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, artigos disponibilizados na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada, que não respondiam à questão norteadora "Como a atividade física interfere na saúde mental de jovens adultos?" e que não atendiam aos demais critérios de inclusão. Após extensa análise dos títulos e resumos, foram selecionados 8 artigos, entre eles, 5 foram utilizados nos resultados, levando em consideração a sua relevância ao tema, e os outros 3 artigos serão usados na discussão.

RESULTADOS

Nesta mini revisão integrativa apresenta os principais resultados acerca da conexão entre atividade física e saúde mental em jovens adultos. De acordo com Borges e Schmidt, a realização frequente de exercícios físicos demonstrou ser eficaz na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer o aumento do bem-estar e da autoestima. Os autores ressaltam que práticas aeróbicas, como a caminhada e a corrida, têm um efeito mais significativo na prevenção de distúrbios mentais quando são praticadas de maneira contínua e supervisionada¹.

De acordo com Grasdalsmoen *et al.*, uma investigação realizada com estudantes universitários revelou que aqueles que se mantêm ativos fisicamente têm menor incidência de questões psicológicas e tentativas de suicídio em relação aos que são sedentários. O estudo também destacou uma correlação negativa entre a regularidade de exercícios e os sintomas de depressão, sugerindo que a prática de atividade física em níveis moderados a altos está ligada a uma saúde mental mais favorável e a uma resiliência emocional aprimorada³.

Assim, Dhachpramuk *et al* reconheceram que alunos de medicina que se exercitavam regularmente mostraram índices reduzidos de estresse, ansiedade e exaustão, evidenciando a importância da atividade física como um elemento protetor da saúde mental. A pesquisa também ressaltou que a participação em atividades físicas em grupo, como esportes, ofereceu um suporte social ampliado e a sensação de pertencimento, fatores essenciais para o bem-estar psicológico⁶.

Conforme mencionado por Zhu *et al*, alunos universitários da China que mantêm uma rotina de exercícios têm demonstrado uma maior satisfação com a vida e menores sinais de depressão. Os pesquisadores indicam que a prática de atividades físicas desempenha um papel intermediário, amenizando a influência de fatores estressantes acadêmicos na saúde mental. Além disso, Ramer e sua equipe descobriram que o envolvimento em esportes na juventude contribui de maneira favorável para a manutenção de hábitos saudáveis na vida adulta, sendo associada a níveis reduzidos de ansiedade e a uma maior estabilidade emocional^{7,8}.

Dessa forma, infere-se que a atividade física exerce um impacto positivo e multidimensional na saúde mental de jovens adultos, promovendo bem-estar, prevenindo transtornos psicológicos e fortalecendo a resiliência emocional. A literatura reforça, portanto, a necessidade de estratégias educacionais e institucionais que incentivem a prática regular de exercícios como parte essencial da promoção da saúde mental.

DISCUSSÃO

Os estudos analisados nesta mini revisão integrativa reforçam a importância da atividade física como fator determinante na manutenção da saúde mental de jovens adultos, destacando sua influência na prevenção e no tratamento de transtornos psicológicos como ansiedade, depressão e estresse. Em especial, os trabalhos de Feng *et al.*, Lebouthillier e Asmundson e Morgan *et al.* apresentam evidências robustas sobre os efeitos positivos do exercício físico em diferentes dimensões da saúde mental, relacionando-o a fatores comportamentais, fisiológicos e sociais^{3,4,5}.

De acordo com Feng *et al.*, hábitos de vida saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e sono adequado, estão fortemente associados a melhores indicadores de saúde mental em jovens adultos². O estudo demonstrou que participantes com níveis mais elevados de atividade física apresentaram menores taxas de sintomas depressivos e ansiosos, além de maior vitalidade e sensação de bem-estar. Esses achados evidenciam que o exercício físico atua como um modulador

fisiológico do estresse, promovendo o equilíbrio neuroendócrino por meio da regulação do cortisol e da liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina. Os resultados de Feng et al. convergem com os de Borges e Schmidt e Grasdalsmoen et al., que também observaram reduções significativas na prevalência de ansiedade e depressão entre jovens adultos fisicamente ativos^{1,3}.

No estudo de Lebouthillier e Asmundson, foi verificada a eficácia de exercícios aeróbicos e de resistência como intervenções transdiagnósticas para transtornos relacionados à ansiedade. Os autores concluíram que ambos os tipos de exercício físico promoveram redução significativa dos sintomas de ansiedade, preocupação e tensão muscular, com efeitos semelhantes aos observados em terapias cognitivo-comportamentais de baixa intensidade. Esse estudo é de grande relevância, pois demonstra que o exercício físico não apenas previne, mas também atua terapeuticamente sobre múltiplos transtornos psicológicos, mostrando benefícios generalizados e sustentados após o término da intervenção. Resultados semelhantes foram descritos por Dhachpramuk et al., que observaram diminuição dos níveis de burnout e estresse em estudantes de medicina que mantinham rotina regular de exercícios, reforçando a aplicabilidade clínica da atividade física na saúde mental^{4,6}.

Em uma perspectiva longitudinal, Morgan et al. analisaram padrões de exercício recreativo desde a adolescência até a vida adulta jovem, evidenciando que a manutenção de uma rotina consistente de atividade física está diretamente associada a melhor desempenho acadêmico, menor incidência de sintomas depressivos e maior satisfação com a vida. O estudo aponta ainda que trajetórias irregulares ou abandono da prática estão relacionadas ao aumento de distúrbios mentais e menor engajamento social. Esses resultados indicam que o impacto positivo da atividade física ultrapassa o campo biológico, refletindo também em aspectos cognitivos e psicossociais. De forma correlata, Ramer et al. confirmam que o envolvimento em esportes durante a adolescência tem efeito duradouro sobre a saúde mental na vida adulta, mediado pelo prazer da atividade física e pelo apoio familiar^{5,8}.

Os achados de Feng et al. e Morgan et al. também dialogam com Zhu et al., que demonstraram que universitários com hábitos regulares de exercício físico apresentaram maior estabilidade emocional e satisfação com a vida, reforçando o papel da atividade física como fator mediador entre estresse e bem-estar psicológico. Além disso, os resultados de Lebouthillier e Asmundson se alinham com os de Borges e Schmidt ao evidenciar que o exercício físico, tanto aeróbico quanto de resistência, atua de forma integrada na regulação de neurotransmissores e na melhoria da cognição emocional, o que contribui para a prevenção de quadros depressivos e ansiosos^{1,2,4,5,7}.

Assim, observa-se que os estudos de Feng et al., de Morgan et al. e de Lebouthillier e Asmundson convergem ao apontar que a atividade física é uma intervenção eficaz, preventiva e terapêutica, capaz de promover benefícios mentais, sociais e cognitivos em jovens adultos^{2,4,5}. A correlação com os demais artigos reforça que esses efeitos são potencializados quando a prática é regular, prazerosa e iniciada precocemente, além de ser influenciada por fatores de estilo de vida e apoio social.

Dessa forma, conclui-se que a atividade física exerce um impacto multidimensional sobre a saúde mental, melhorando a qualidade de vida e reduzindo os riscos de transtornos psicológicos. Esses achados sustentam a necessidade de incentivo institucional e políticas públicas voltadas à promoção de hábitos saudáveis entre jovens, integrando a prática de exercícios à educação e à prevenção em saúde mental.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a atividade física desempenha papel fundamental na promoção da saúde mental de jovens adultos, atuando como um fator protetor contra sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Os estudos analisados demonstram que o exercício físico regular, especialmente quando praticado de forma orientada e prazerosa, contribui para a melhoria do bem-estar psicológico, da autoestima e da qualidade de vida.

Verificou-se que níveis mais elevados de atividade física estão associados a melhor regulação emocional e menor prevalência de transtornos mentais, enquanto o sedentarismo e a sobrecarga acadêmica representam fatores de risco significativos. Além disso, observou-se que a prática esportiva iniciada na infância e mantida ao longo da vida escolar influencia positivamente a saúde mental e o comportamento ativo na vida adulta, destacando a importância da formação de hábitos saudáveis desde as fases iniciais do desenvolvimento.

Dessa forma, evidencia-se que a atividade física deve ser reconhecida como uma estratégia de promoção e manutenção da saúde mental entre jovens adultos, sendo necessário o incentivo institucional e comunitário à prática regular de exercícios físicos. Políticas públicas voltadas à ampliação do acesso a espaços de lazer, esportes e atividades de bem-estar podem potencializar seus benefícios e contribuir para uma geração mais saudável, equilibrada e psicologicamente resiliente.

REFERÊNCIAS

1. BORGES, I. S. S.; SCHMIDT, A. Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás, 2021.
2. FENG, Y. et al. Association between lifestyle factors and mental health in apparently healthy young men. **BMC Public Health**, [S. l.], v. 24, n. 2129, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19584-6>. Acesso em: [29 de outubro de 2025].
3. GRASDALSMOEN, M. et al. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. **BMC Psychiatry**, [S. l.], v. 20, n. 175, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>. Acesso em: [29 de outubro de 2025].
4. LEBOUTHILLIER, D. M.; ASMUNDSON, G. J. G. The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: A randomized controlled trial. **Journal of Anxiety Disorders**, [S. l.], v. 52, p. 43–52, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.09.005>. Acesso em: [29 de outubro de 2025].
5. MORGAN, J. A. et al. Long-term recreational exercise patterns in adolescents and young adults: Trajectory predictors and associations with health, mental-health, and educational outcomes.

- PLOS ONE, [S. I.], v. 19, n. 3, p. e0284660, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284660>. Acesso em: [29 de outubro de 2025].,
- 6. DHACHPRAMUK, D. et al. Exercise, mental well-being and burnout in Thai medical students in 2020–2021: an online cross-sectional survey. **BMC Medical Education**, [S. I.], v. 24, n. 837, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05843-y>. Acesso em: [29 de outubro de 2025].
 - 7. ZHU, L. et al. The relationship between exercise habits and mental health among university students in China: a cross-sectional study based on instrumental variable analysis. **BMC Public Health**, [S. I.], v. 24, n. 3353, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20825-x>. Acesso em: [29 de outubro de 2025].
 - 8. RAMER, J. D. et al. Childhood predictors of high school sport participation and effects of participation on young adult activity and mental health. **Annals of Medicine**, [S. I.], v. 57, n. 1, p. 2447905, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2447905>. Acesso em: [29 de outubro de 2025].,