



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR
PSICOLÓGICO: UM ESTUDO DE REVISÃO

Antônio Carlos Donzelli Neto
Victor Vinícius Ferreira

Orientador: Prof. Esp. Anderson Félix de Araújo

Trindade-GO

2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR
PSICOLÓGICO: UM ESTUDO DE REVISÃO

Antônio Carlos Donzelli Neto
Victor Vinicius Ferreira

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Anderson Félix de Araújo

Trindade - GO
2025

Antônio Carlos Donzelli Neto

Victor Vinicius Ferreira

**IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR
PSICOLÓGICO: UM ESTUDO DE REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:



Prof. Esp. Anderson Félix de Araújo
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes



Prof. Esp. Giuseppe Gioia Arrastes
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes



Prof. Esp. Wanessa Winter de Sousa Fonseca Brito
Membro externo

Trindade - GO

17/06/2025

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: UM ESTUDO DE REVISÃO

Antônio Carlos Donzelli Neto¹;Victor Vinicius Ferreira¹;Anderson Félix Araujo²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A saúde mental é um desafio crescente, afetando todas as idades. Estudos apontam que a atividade física regular pode ajudar na prevenção e no tratamento de transtornos como depressão e ansiedade. Este trabalho analisa seus efeitos no bem-estar psicológico. **OBJETIVOS:** Avaliar o impacto dos exercícios físicos na saúde mental e no bem-estar em diferentes grupos. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica de 15 estudos publicados entre 2012 e 2025, com análise e comparação dos dados sobre os efeitos da atividade física na saúde mental. **RESULTADOS:** A prática regular mostrou-se eficaz na redução de sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorar autoestima, sono, cognição, foco e relações sociais. **CONCLUSÃO:** A atividade física é um recurso acessível e eficaz, devendo ser incluída nas políticas públicas de saúde mental para promover qualidade de vida e bem-estar emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental. Bem-Estar Psicológico. Atividade Física. Prevenção. Qualidade de vida.

THE EFFECT OF AEROBIC TRAINING ON BLOOD PRESSURE CONTROL IN THE ELDERLY – A REVIEW STUDY

ABSTRACT

INTRODUCTION: Mental health is an increasing challenge affecting people of all ages. Studies indicate that regular physical activity can aid in the prevention and treatment of disorders such as depression and anxiety. This paper examines its effects on psychological well-being. **OBJECTIVES:** To assess the impact of physical exercise on mental health and well-being across different groups. **METHODOLOGY:** A literature review of 15 studies published between 2012 and 2025, including analysis and comparison of data on the effects of physical activity on mental health. **RESULTS:** Regular physical activity proved effective in reducing symptoms of depression and anxiety, as well as improving self-esteem, sleep, cognition, focus, and social relationships. **CONCLUSION:** Physical activity is an accessible and effective resource and should be included in public mental health policies to promote quality of life and emotional well-being.

KEYWORDS: Mental Health. Psychological well-being. Physical activity. Prevention. Quality of life.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

²Orientador: Prof. Especialista do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

INTRODUÇÃO

A relação entre a prática regular de atividade física e a promoção da saúde mental tem sido amplamente investigada nas últimas décadas. Estudos indicam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor incidência de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, além de relatar níveis mais elevados de bem-estar psicológico e qualidade de vida. Esses achados sugerem que a atividade física consegue atuar como um fator protetor contra o desenvolvimento de doenças mentais e uma estratégia eficaz no manejo de sintomas psicológicos (OLIVEIRA & ALVES, 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a importância da atividade física regular não apenas para a saúde física, mas também a mental. Recomenda-se que adultos realizem entre 150 a 300 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade de alta intensidade, com o objetivo de prevenir doenças crônicas e promover o bem-estar mental. A inatividade física, por outro lado, está associada a um aumento do risco de desenvolvimento de transtornos mentais e redução da qualidade de vida (WORD HEALTH ORGANIZATION 2020).

Pesquisas recentes apontam que a prática de exercícios físicos está relacionada à liberação de neurotransmissores e endorfinas, substâncias que promovem sensações de prazer e bem-estar. Além disso, o exercício físico regular pode contribuir para a neurogênese e a plasticidade cerebral, processos fundamentais na manutenção da saúde mental e prevenção de doenças neurodegenerativas. Esses mecanismos biológicos reforçam a importância da atividade física como uma intervenção não farmacológica no tratamento e prevenção de transtornos mentais (TRINDADE ET AL., 2025).

A prática de atividade física também desempenha um papel significativo na redução dos níveis de estresse percebido e na melhoria da satisfação com a vida, especialmente entre populações idosas. Estudo realizado por Nascimento Junior et al. (2012) demonstrou que idosos engajados regularmente em atividades físicas apresentam menor nível de estresse e maior satisfação com a velhice, em comparação aos não praticantes. Esses resultados sugerem que a atividade física pode ser uma estratégia eficaz para promover o envelhecimento saudável e melhorar a qualidade de vida nessa faixa etária.

Além dos benefícios individuais, a atividade física em grupo favorece a socialização e o fortalecimento de vínculos sociais, aspectos essenciais para o bem-estar psicológico. Participar de atividades físicas coletivas proporcionam um senso de pertencimento e apoio social, fatores que contribuem para a redução de sintomas depressivos e ansiosos. A interação social durante a prática de exercícios pode amplificar os efeitos positivos da atividade física na saúde mental (OLIVEIRA & ALVES, 2023).

No contexto brasileiro, iniciativas como programas comunitários de atividade física têm mostrado resultados promissores na promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico. Esses programas buscam incentivar a população a adotar um estilo de vida ativo, proporcionando acesso a atividades físicas regulares e orientadas.

A implementação de políticas públicas que promovam a prática de exercícios físicos é fundamental para a melhoria da saúde mental da população e para a prevenção de transtornos psicológicos (NASCIMNETO ET AL., 2012).

A prática regular de atividade física proporciona inúmeros benefícios para a saúde mental e o bem-estar psicológico. Os mecanismos biológicos e sociais envolvidos destacam a importância do exercício físico como um componente essencial nas estratégias de promoção da saúde mental. Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar os impactos da atividade física na saúde mental, com base em estudos recentes, e discutir suas implicações práticas para a promoção do bem-estar psicológico na população.

METODOLOGIA

Para realizar esta revisão bibliográfica, serão considerados estudos que atendam aos seguintes critérios de inclusão:

- Estudos publicados em periódicos científicos revisados por pares;
- Pesquisas que investiguem os efeitos do exercício físico na redução e no tratamento de psicopatologias, como depressão e ansiedade.

A revisão consiste na análise de artigos científicos que relatam experiências e evidências sobre o tratamento da ansiedade e depressão por meio de exercícios aeróbicos e anaeróbicos, com foco na melhora tanto psicológica quanto física dos pacientes.

Os artigos revisados foram extraídos de bases de dados científicas renomadas, incluindo:

- PubMed;
- LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde);
- SciELO (Scientific Electronic Library Online);
- BVS (Biblioteca Virtual em Saúde);
- Revista Foco;
- Redalyc.org

A seleção dos artigos seguiu critérios rigorosos, considerando o período de publicação (2012 a 2025), a relevância para o tema e a qualidade metodológica, garantindo a confiabilidade e a pertinência dos estudos analisados.

As estratégias de busca foram baseadas no uso de palavras-chave como “saúde mental” e “exercício físico”, aplicadas nos bancos de dados mencionados.

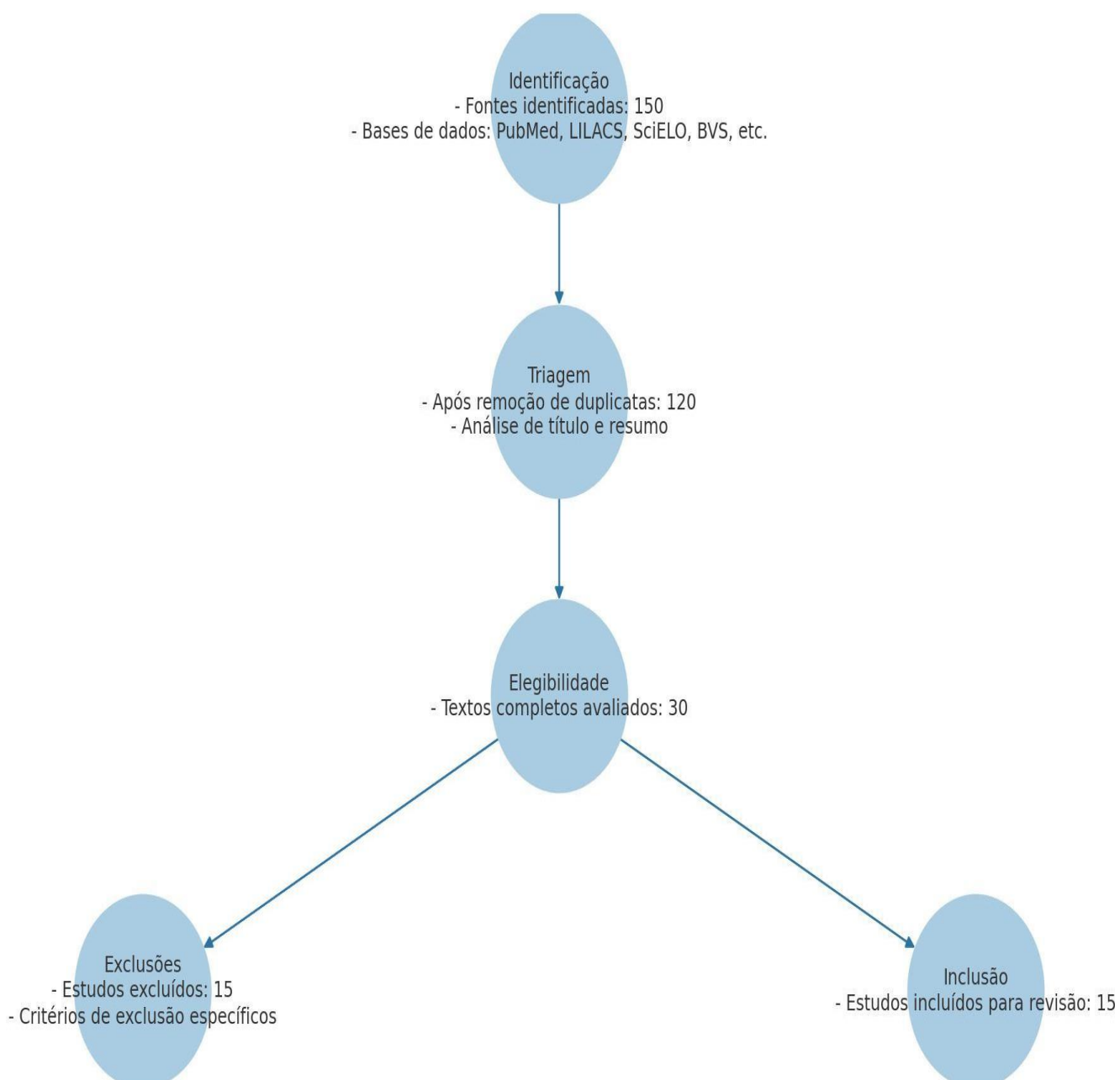
Essa metodologia proporciona uma abordagem sistematizada para a condução da revisão, destacando a importância do exercício físico no tratamento de transtornos psicológicos. Além disso, serão apresentadas tabelas e artigos que servirão de base para fundamentar a eficácia dessa abordagem terapêutica.

Com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foi possível elaborar a tabela a seguir, que apresenta as principais informações sobre a relação entre o impacto da atividade física na saúde mental. A tabela reúne dados de quatro estudos selecionados e analisados, incluindo autoria, ano de publicação, título do artigo e os

principais achados.

O fluxograma a seguir segue as diretrizes do PRISMA e ilustra as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos na revisão.

Fluxograma 1 - Critérios de inclusão e exclusão dos artigos.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

RESULTADOS

A análise dos estudos incluídos, que totalizam 15 artigos relevantes, revelou resultados consistentes que demonstram os efeitos positivos do exercício físico para a saúde mental.

Tabela 1 - Tabela de características dos estudos incluídos

Autores e Ano	Desenho do Estudo	População	Intervenção	Duração	Principais Achados
Oliveira & Alves (2023)	Revisão Integrativa	Indivíduos com depressão	Atividade física regular	Variável	Redução significativa dos sintomas depressivos e ansiosos; melhora na qualidade de vida e bem-estar psicológico.
Nascimento Junior et al. (2012)	Estudo Longitudinal	Idosos sedentários	Atividades físicas em grupo	6 meses	Aumento da satisfação com a vida e redução dos níveis de estresse percebido.
Trindade et al. (2025)	Revisão Sistemática	Diversas populações	Diferentes modalidades de atividade física	-	Evidências robustas de melhora na saúde mental e bem-estar psicológico.
Frazão et al. (2024)	Ensaio Clínico Randomizado	Adolescentes com sintomas de ansiedade	Treinamento físico combinado (aeróbico e resistência)	8 semanas	Melhora na performance cognitiva, incluindo atenção e memória, além de redução dos sintomas de ansiedade.
SALEM, J.; WARSHAWSKY-	Revisão sistemática de estudos	Adultos e adolescentes de	Avaliação da redução da atividade física e	Estudos conduzidos entre	Redução da atividade física na maioria dos participantes.

LIVNE, L.; LEVY, I.; et al. (2022)	publicados sobre os efeitos dos lockdowns da COVID-19 na atividade física e saúde mental. Seguiu as diretrizes PRISMA.	diferentes países, incluindo população geral, atletas e indivíduos com transtornos psicológicos pré-existent.	aumento do sedentarismo durante os lockdowns, comparando o impacto nos níveis de ansiedade, depressão e bem-estar psicológico.	2020 e 2021, cobrindo diferentes períodos de lockdown ao redor do mundo.	Aumento nos sintomas de ansiedade e depressão, especialmente entre os mais sedentários. Quem manteve uma rotina ativa apresentou menores impactos negativos na saúde mental.
Mikkelsen et al. (2017)	Revisão Sistemática	Adultos em geral	Atividade física regular	Variável	Associação entre prática de atividade física e redução na prevalência de sintomas depressivos.
Schuch et al. (2017)	Meta-análise	Indivíduos sem histórico de depressão	Atividade física regular	Variável	Redução de até 43% no risco de desenvolver depressão.
Vancampfort et al. (2018)	Estudo de Coorte	Pacientes com transtorno bipolar	Atividade física regular	Variável	Redução dos sintomas de ansiedade e depressão; melhora na qualidade de vida.
Firth et al. (2018)	Revisão Sistemática	Indivíduos com transtornos mentais	Atividade física regular	Variável	Melhoria na qualidade de vida relacionada à saúde mental.
Ashdown-Franks et al. (2021)	Revisão Sistemática	Indivíduos com transtornos mentais	Atividade física regular	Variável	Aumento da participação social e capacidade funcional.
Moura et al. (2024)	Ensaio Clínico Controlado	Adultos com depressão moderada	Programa de exercícios aeróbicos supervisionado	12 semanas	Redução significativa nos sintomas depressivos e melhora na autoestima.
Silva et al. (2023)	Estudo Transversal	Trabalhadores do setor bancário	Atividade física regular	Variável	Indicadores positivos de saúde mental e redução do estresse ocupacional.
Pereira et al. (2024)	Revisão Integrativa	População geral	Atividade física regular	Variável	Prevenção do declínio cognitivo e demência;

					melhora na qualidade do sono.
Monteiro (2024)	Artigo de Opinião	População brasileira	Atividade física regular	Variável	Promoção do senso de coletividade e superação de limites; contribuição para a saúde mental.
Stocker et al. (2024)	Estudo Longitudinal	Crianças e adolescentes	Promoção da atividade física	Variável	Melhora nos indicadores de saúde mental e prevenção de transtornos mentais.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A maioria dos estudos relatam uma redução significativa dos sintomas depressivos e ansiosos; melhora na qualidade de vida e no bem-estar psicológico, aumento da satisfação com a vida e redução dos níveis de estresse percebido após participação regular, melhora na performance cognitiva, incluindo atenção e memória, além de redução dos sintomas de ansiedade

Os estudos conforme na tabela também apontam Prevenção do declínio cognitivo e demência; melhora na qualidade do sono. Promoção do senso de coletividade e superação de limites; contribuição para a saúde mental. Melhora nos indicadores de saúde mental e prevenção de transtornos mentais.

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão confirmam a existência de uma associação positiva entre a prática regular de atividade física e a saúde mental, evidenciada por melhorias significativas na regulação emocional, redução de sintomas de ansiedade e depressão, e aumento da qualidade de vida em diversas populações. Diversos estudos apontam para mecanismos neurobiológicos e psicossociais que explicam esses efeitos, como a liberação de neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e o fortalecimento de vínculos sociais promovidos pelas atividades em grupo. Além disso, diferentes modalidades de exercício — aeróbicas, resistidas e combinadas — demonstraram eficácia, indicando que a prática pode ser adaptada às condições individuais.

Segundo Trindade, Gomes e Almeida (2025, p.19):

A prática regular de exercícios físicos apresenta impactos positivos expressivos na saúde mental, promovendo não apenas a redução dos sintomas ansiosos e depressivos, mas também o aumento do bem-estar psicológico e da qualidade de vida. Esses efeitos são consistentes em diversas faixas etárias e modalidades de exercício, evidenciando a flexibilidade e aplicabilidade das intervenções físicas.

Eles destacam que esses benefícios foram observados em diferentes faixas etárias e com diversos tipos de exercício físico, o que demonstra a flexibilidade das intervenções e a possibilidade de adaptação conforme as necessidades de cada grupo.

Complementando esse panorama, no contexto clínico, Oliveira e Alves (2023, p. 41) também demonstram que:

A atividade física regular exerce papel fundamental na redução dos sintomas depressivos e ansiosos, atuando como complemento importante nos tratamentos tradicionais. A liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfina durante o exercício promove melhora significativa do humor e do bem-estar psicológico, refletindo diretamente na qualidade de vida dos paciente

Essa afirmação reforça o papel da atividade física como uma intervenção terapêutica de suporte, com impacto direto em indicadores emocionais e comportamentais.

Além dos aspectos clínicos e fisiológicos, é importante destacar a dimensão social do problema. Nesse contexto, Monteiro (2024, p. 65) ressalta que:

Em comunidades vulneráveis, a implementação de políticas públicas que incentivem a prática regular de atividade física tem demonstrado resultados positivos expressivos na saúde mental da população. Contudo, desafios como a falta de infraestrutura e desigualdade no acesso aos espaços adequados limitam o alcance dessas intervenções, exigindo ações integradas e investimentos contínuos.

Essa análise evidencia que, para além dos benefícios individuais, a prática de atividade física exige suporte institucional e estrutural, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

Dessa forma, os achados desta revisão reafirmam que a atividade física é uma ferramenta eficaz para a promoção e prevenção da saúde mental. A utilização de diferentes estudos fortalece os argumentos apresentados, mostrando que os benefícios são cientificamente comprovados e aplicáveis a diferentes contextos.

Além disso, fica evidente a importância de desenvolver políticas públicas e programas adaptados à realidade da população, ampliando o acesso e garantindo que mais pessoas possam se beneficiar dos efeitos positivos da prática regular de atividade física.

CONCLUSÃO

A presente revisão bibliográfica corrobora com as evidências de que a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental e no bem-estar psicológico. Os estudos analisados demonstraram que o exercício regular contribui para a redução de sintomas depressivos e ansiosos, melhora a qualidade do sono, fortalece a socialização e auxilia na prevenção de transtornos mentais.

Os efeitos positivos da atividade física estão relacionados a mecanismos biológicos, como a liberação de neurotransmissores e a promoção da neuroplasticidade, bem como a fatores sociais, incluindo o fortalecimento de vínculos interpessoais e o aumento do senso de pertencimento proporcionado por práticas coletivas. Além disso, a regularidade na prática de exercícios físicos tem se mostrado eficaz tanto na intervenção terapêutica quanto por medida preventiva frente a transtornos psicológicos. No entanto, para que esses benefícios sejam amplamente alcançados, é necessário que políticas públicas incentivem o acesso à atividade física de forma democrática e inclusiva. O estímulo à prática de exercícios deve ser integrado às estratégias de saúde mental, tanto na prevenção quanto no tratamento de transtornos psicológicos.

Diante dos achados, conclui-se que a incorporação da atividade física na rotina da população deve ser incentivada por profissionais da saúde, educadores físicos e gestores públicos. Investir na conscientização sobre os impactos positivos do exercício na saúde mental pode contribuir significativamente para a qualidade de vida e o bem-estar coletivo.

Por fim, este trabalho reforça a importância da continuidade das pesquisas científicas na área para aprimorar protocolos de treinamento específicos e garantir resultados ainda mais eficazes para essa população.

REFERÊNCIAS

- ASHDOWN-FRANKS, G.; FOCESATO, L.; CARSON, J. Physical activity and mental health in people with psychiatric disorders: a systematic review. **Mental Health and Physical Activity**, v. 19, p. 100–115, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2021.100385>. Acesso em: 10 maio 2025.
- FIRTH, J.; ROSENBAUM, S.; STUBBS, B. *et al.* Exercise as an intervention for mental health disorders: a meta-review of the evidence and recommendations. **Current Sports Medicine Reports**, v. 17, n. 6, p. 225–231, 2018.
- FRAZÃO, D. *et al.* Efeitos do treinamento físico combinado na ansiedade e na cognição de adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, n. 1, p. 45–56, 2024.
- HAN, X. Relação entre atividade física, qualidade do sono e humor durante a pandemia de COVID-19. [S.l.: s.n.], 2022.
- MIKKELSEN, K.; STØJAR, M.; BROWN, W. The impact of physical activity on mental health: a systematic review. **Mental Health and Physical Activity**, v. 13, p. 1–11, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.10.001>. Acesso em: 10 maio 2025.
- MONTEIRO, C. O impacto da atividade física na saúde mental da população brasileira: uma análise qualitativa. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 10, n. 2, p. 58–72, 2024.
- MOURA, A.; SILVA, B.; RIBEIRO, C. Efeitos do exercício aeróbico supervisionado na depressão moderada: ensaio clínico controlado. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 14, n. 2, p. 55–67, 2024.
- NASCIMENTO JUNIOR, J.; SOUZA, F.; LIMA, R. Efeito das atividades físicas em grupo na satisfação com a vida de idosos sedentários. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 210–225, 2012.
- OLIVEIRA, L.; ALVES, T. Benefícios da atividade física para a saúde mental: revisão integrativa. **Revista de Psicologia e Saúde**, v. 18, n. 1, p. 34–47, 2023.

PEREIRA, M.; COSTA, D.; SANTOS, L. Exercício físico e prevenção do declínio cognitivo: uma revisão integrativa. **Caderno de Neurociências e Saúde Mental**, v. 20, n. 2, p. 120–135, 2024.

SALEM, J.; WARSHAWSKY-LIVNE, L.; LEVY, I. *et al.* The effect of COVID-19 lockdowns on physical activity and mental health: a systematic review. **Sports Medicine**, v. 52, n. 7, p. 1563–1585, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01667-1>. Acesso em: 10 maio 2025.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D.; RICHARDS, J.; ROSENBAUM, S. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. **American Journal of Psychiatry**, v. 175, n. 7, p. 631–648, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>. Acesso em: 10 maio 2025.

SILVA, R.; FERREIRA, G.; LOPES, A. Atividade física e estresse ocupacional: um estudo transversal com trabalhadores bancários. **Revista de Saúde Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 89–102, 2023.

STOCKER, P.; MARTINS, E.; FIGUEIREDO, J. Promoção da atividade física em crianças e adolescentes: impacto na saúde mental. **Revista de Educação Física e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 77–90, 2024.

TRINDADE, F.; GOMES, H.; ALMEIDA, R. A prática de exercícios físicos e seus impactos na saúde mental: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psiquiatria e Saúde Pública**, v. 25, n. 1, p. 11–26, 2025.

VANCAMPFORT, D.; SCHUCH, F.; FIRTH, J. Physical activity and mental health in individuals with bipolar disorder: a cohort study. **Psychiatry Research**, v. 270, p. 687–693, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 10 maio 2025.