



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

**MUSCULAÇÃO E SAÚDE MENTAL: OS BENEFÍCIOS NA DEPRESSÃO E
ANSIEDADE**

Aluno: José Ricardo da Silva

Orientadora: Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos

Trindade - GO

2026

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

**MUSCULAÇÃO E SAÚDE MENTAL: OS BENEFÍCIOS NA DEPRESSÃO E
ANSIEDADE**

Aluno: José Ricardo da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGOYAZES como requisito
para obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Profa. Me. Taysa Cristina dos Santos

Trindade – GO
2026

Aluno: José Ricardo da Silva

**MUSCULAÇÃO E SAÚDE MENTAL: OS BENEFÍCIOS NA DEPRESSÃO E
ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes como um dos requisitos para a
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física aprovado pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Orientador: Profa. Me. Taysa Cristina dos Santos
Centro Universitário Goyazes

Prof. Anderson Felix de Araújo
Membro Interno UniGoyazes

Prof. Fábio Silva Cunha
Membro Externo

Trindade - GO
25/05/2026

MUSCULAÇÃO E SAÚDE MENTAL: OS BENEFÍCIOS NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE

José Ricardo da Silva¹; Me. Taysa Cristina dos Santos²;

RESUMO

Objetivo: Analisar contribuições da prática da musculação (treinamento resistido) como estratégia complementar na promoção da saúde mental, com ênfase na redução e controle dos sintomas de depressão e ansiedade. **Metodologia:** Revisão bibliográfica com análise qualitativa de dados e indicadores de saúde sobre o impacto do treinamento resistido no bem-estar psicológico. **Resultados:** A musculação atua como uma intervenção não farmacológica eficaz, promovendo a regulação de neurotransmissores (dopamina e serotonina), melhora da autoestima e redução do isolamento social através da socialização no ambiente de treino. **Conclusão:** A integração da musculação como prática complementar ao tratamento clínico é essencial para otimizar a recuperação de indivíduos com transtornos mentais. A prática regular supera os benefícios estéticos, sendo essencial para a promoção de um cuidado humanizado, preventivo e de baixo custo, garantindo maior qualidade de vida e equilíbrio emocional aos praticantes.

Palavras-chave: Musculação. Saúde Mental. Depressão. Ansiedade. Treinamento Resistido.

ABSTRACT

Objective: This study analyzes the contributions of weight training (resistance training) as a complementary strategy in promoting mental health, with an emphasis on reducing and controlling symptoms of depression and anxiety. **Methodology:** Literature review with qualitative analysis of data and health indicators on the impact of resistance training on psychological well-being. **Results:** Weight training acts as an effective non-pharmacological intervention, promoting the regulation of neurotransmitters (dopamine and serotonin), improving self-esteem, and reducing social isolation through socialization in the training environment. **Conclusion:** The integration of weight training as a complementary practice to clinical treatment is essential to optimize the recovery of individuals with mental disorders. Regular practice surpasses aesthetic benefits, being crucial for promoting humanized, preventive, and low-cost care, ensuring greater quality of life and emotional balance for practitioners.

Keywords: Weight training. Mental health. Depression. Anxiety. Resistance training.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se consolidado como uma das maiores preocupações globais na atualidade. Estudos publicados estimam que mais de 26% dos brasileiros receberam diagnóstico de ansiedade, enquanto 12,7% receberam diagnóstico de depressão (Rocha, 2023). Esses transtornos afetam significativamente a qualidade de vida, relações sociais e desenvolvimento profissional (Marasciulo, 2026).

A depressão e a ansiedade estão entre os transtornos mais prevalentes mundialmente, sendo considerada a causa principal de incapacidade no mundo. Estudo aponta que a cada oito pessoas, uma vive com alguma doença ou transtorno mental, sendo 60% desses casos acometidos por ansiedade e depressão. De modo geral, o adoecimento mental se manifesta devido múltiplas causas que podem estar associadas, como hereditariedade, vivências traumáticas, dificuldade em lidar com emoções, exposição a condições de estresse associado ao social, econômico, cultural, entre outros fatores (Organização Mundial da Saúde, 2023).

Como estratégia complementar para o manejo desses transtornos, a musculação surge como alternativa e tem se mostrado muito promissora, sendo tida como intervenção não farmacológica com alta efetividade. Um estudo realizado com mulheres apontou que aquelas que praticavam musculação apresentavam menor índice de desenvolvimento de ansiedade e depressão, em comparação às que não praticavam nenhum exercício físico (Gonçalves et al., 2022).

A atividade física se estabelece como uma ferramenta essencial para o bem-estar biopsicossocial, sendo impulsionada por uma ampla gama de fatores motivacionais (Abreu; Dias, 2017). Nesse sentido, a musculação se torna uma opção para quem busca tratamento alternativo, uma vez que também oferece custo-benefício considerado bom, e algo contrário das medicações, não há efeitos colaterais. Estudos indicam que esta prática auxilia na redução do estresse, melhora a qualidade de vida, pode ser eficiente no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, sendo benéfico para a saúde física e mental (Silva; Machado, 2023).

Portanto, a investigação acerca da importância da musculação na saúde mental mostra-se de grande relevância, ao se analisar como esta prática pode atuar como ferramenta de promoção do bem-estar psicológico, contribuindo tanto para a prevenção como o tratamento dos indivíduos acometidos por transtornos mentais,

ampliando desta forma a compreensão dos benefícios integrados dessa prática, superando a visão restrita aos aspectos estéticos e fisiológicos.

Para tanto, a questão norteadora desta pesquisa é: De que forma a musculação contribui para a promoção da saúde mental atuando na prevenção e tratamento dos indivíduos acometidos por transtornos psicológicos com foco na depressão e ansiedade?

Como hipótese, considera-se que a prática da musculação apresenta papel fundamental para a saúde mental, na medida em que, está associada à diminuição de sintomas da ansiedade e depressão e devido a prática do exercício físico possibilita a socialização, reduzindo sentimentos de solidão e isolamento social, possibilita a maior percepção de autocontrole, disciplina e superação, o que traz impactos positivos para o humor e autoestima dos praticantes.

Deste ponto de vista, considera-se que a musculação é positiva em diversos aspectos, trazendo mudanças físicas, um novo estilo de vida mais saudável e maximizando a autoestima, confiança e bem-estar geral o que ajuda a melhorar os sintomas da depressão e ansiedade.

A importância de se investigar a musculação no âmbito da saúde mental se justifica pela necessidade de ampliar o entendimento científico acerca de suas contribuições para o bem-estar psicológico, fornecendo subsídio para que profissionais possam adotar práticas baseadas em evidências. Além disso, torna-se uma prática alternativa complementar e preventiva para o enfrentamento de transtornos mentais, favorecendo políticas públicas de saúde integrativas e promovendo qualidade de vida.

O objetivo geral deste trabalho é analisar contribuições da prática da musculação (treinamento resistido) como estratégia complementar na promoção da saúde mental, com ênfase na redução e controle dos sintomas de depressão e ansiedade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório “A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que

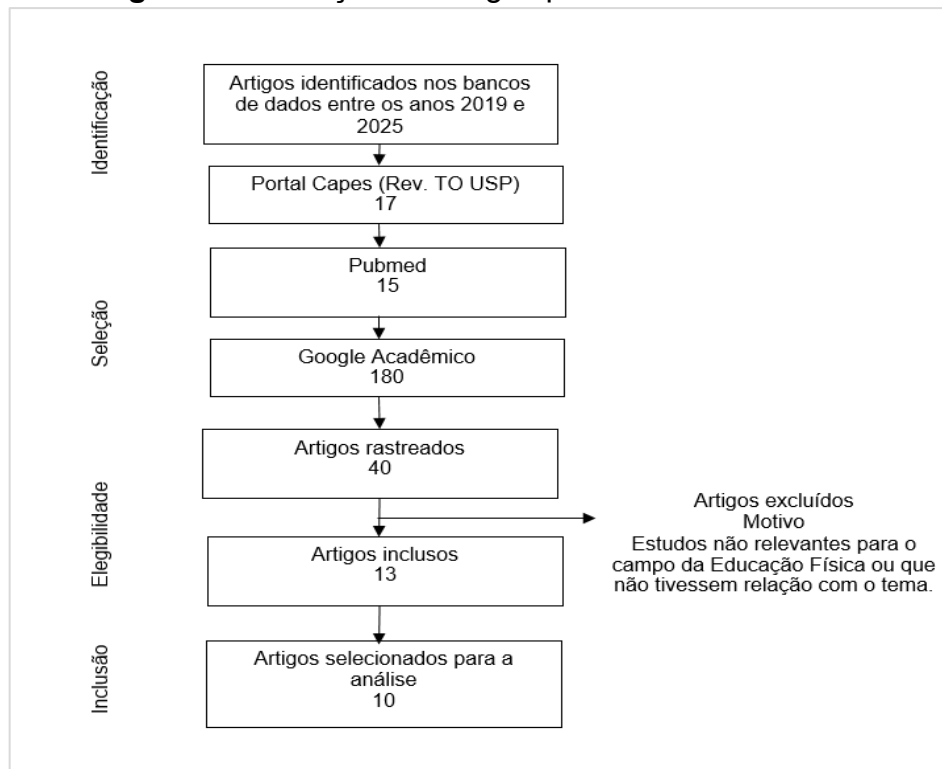
aquela que poderia pesquisar diretamente” (Gil, 2022 p. 45). Conforme o autor, boa parte dos estudos exploratórios podem ser definidos como pesquisas bibliográficas.

Após a definição do tema e escolhido o modelo bibliográfico, foi realizada uma busca em artigos nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Google Acadêmico entre outras publicações na área da saúde e utilizados os seguintes descritores: musculação, saúde mental, depressão, ansiedade, treinamento resistido.

Os critérios de seleção foram publicações entre 2019 e 2025, que estivessem nos idiomas português e que atendessem os objetivos da pesquisa. Foram excluídos os artigos com publicação inferior ao ano de 2019 e que não atendessem aos objetivos propostos como tratar apenas de musculação ou saúde mental.

Para esse processo de busca utilizou-se o fluxograma PRISMA (Figura 1), uma representação de todo o processo de busca e seleção dos artigos e documentos nas bases de dados, desde o início, determinando a quantidade de artigos recuperados com a aplicação das estratégias de busca em cada base, até o fim, delimitando a quantidade de artigos que ficou na amostra da revisão (Moher et al. 2015).

Fluxograma 1: Seleção de Artigos para Revisão de Literatura



Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

RESULTADOS

Inicialmente, a busca resultou em 212 publicações. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 172 estudos foram descartados por não atenderem aos requisitos estabelecidos, como falta de relação direta com o tema, ou idioma diferente do português. Dessa forma, a amostra final foi composta por 10 artigos, conforme apresentado no quadro 1 abaixo.

Quadro 1: Caracterização dos estudos

Título do artigo, autor e ano de publicação	Objetivo	Metodologia	Resultados
A contribuição da atividade física como coadjuvante no tratamento da depressão. Campos, 2019	Compreender como a atividade física pode contribuir como coadjuvante no tratamento da depressão	Revisão sistemática	A atividade física e saúde são diretamente interligadas e que o modo de vida que nossa sociedade está conduzindo é prejudicial a nossa saúde, de forma com que a atividade física atualmente não seja comum em nossas rotinas, sendo divulgada somente como uma questão estética ao invés de uma questão de saúde
A influência do treinamento de força no combate à ansiedade e depressão. Freitas; Santos, 2023	Investigar e sintetizar como a prática sistemática de exercícios de resistência (musculação) influencia a redução de sintomas em indivíduos diagnosticados com transtornos de ansiedade e depressão.	Revisão sistemática	O treinamento de força é uma estratégia complementar eficaz e de baixo custo no tratamento da ansiedade e depressão. Ele não apenas fortalece o corpo, mas atua como um modulador do sistema nervoso central.
Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. Gonçalves et al., 2022.	Verificar a associação entre o treinamento resistido (TR) e variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão em mulheres brasileiras.	Abordagem quantitativa, com desenho transversal.	Mulheres brasileiras que praticam TR apresentam menores escores de ansiedade e depressão quando comparadas à não praticantes de exercício físico
Efeitos da prática de musculação na redução da ansiedade: Uma revisão da literatura. Sousa et al. 2024.	Analisar a literatura científica a respeito da relação entre a prática da musculação e a ansiedade.	Revisão integrativa da literatura.	A musculação emerge como uma ferramenta valiosa no combate aos sintomas de ansiedade e depressão, oferecendo não apenas benefícios físicos, mas também impactos positivos na saúde mental.

A influência do exercício físico na saúde mental e bem-estar de indivíduos com depressão ou ansiedade. Silva Junior, et al. 2025.	Investigar a influência do exercício físico na saúde mental e no bem-estar de indivíduos diagnosticados com depressão ou ansiedade.	Revisão narrativa da literatura.	O exercício físico se configura como uma estratégia complementar eficaz e acessível no tratamento de transtornos mentais, embora sejam necessários novos estudos para definir parâmetros mais precisos de intensidade, duração e frequência ideais.
A importância da musculação para pessoas com ansiedade e/ou depressão. Silva; Machado, 2023.	Apresentar um estudo sobre a influência e importância que a musculação tem para indivíduos que possuem algum transtorno mental como a ansiedade e a depressão.	Estudo de caso	É necessário estabelecer conexão entre exercício físico, musculação e saúde mental na formação dos futuros profissionais.
A musculação como prática corporal terapêutica em mulheres afetadas pelos transtornos mentais: depressão e/ou ansiedade Oliveira, 2023.	Analisar os efeitos da prática de musculação em mulheres com depressão e/ou ansiedade.	Método materialista histórico dialético	Na prática corporal musculação apresenta efeitos terapêuticos em mulheres já diagnosticadas com depressão e/ou ansiedade.
“Mente forte, corpo forte”: uma análise bibliográfica sobre a contribuição da musculação na promoção de saúde mental relacionada a ansiedade e depressão em jovens adultos, entre 2020 e 2025. Cozovski, Oliveira, 2025.	Analisar a musculação como estratégia complementar na promoção da saúde mental de jovens adultos acometidos por ansiedade e depressão	Qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, baseada em levantamento bibliográfico	A prática não apenas contribui para ganhos físicos, mas também constitui uma ferramenta importante no enfrentamento de transtornos mentais entre jovens adultos, promovendo qualidade de vida e equilíbrio psicossocial.
A prática da musculação no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos Sousa, 2023.	Abordar a relação entre o exercício físico resistido e os benefícios que impactam no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos.	Revisão da literatura	Para que se tenha uma diminuição dos sintomas da depressão é importante que haja um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social das pessoas acometidas pela doença, sendo este um importante aspecto a ser considerado, pois o aumento dos relacionamentos sociais para estes indivíduos favorece a redução dos sintomas da doença.
Efeitos da musculação no bem-estar físico e mental percebido por estudantes universitários. Repositório Institucional do	Verificar os efeitos da musculação no bem-estar físico e mental percebidos pelos estudantes universitários	Descritivo e de campo, com uma abordagem quantitativa	A musculação contribui para o enfrentamento das exigências emocionais e acadêmicas, promovendo saúde integral. Incentivar sua prática nas universidades é essencial para a qualidade de vida estudantil

Unifip, Santos, 2025.			
-----------------------	--	--	--

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

Dentro do período delimitado, o ano de 2023 foi o que mais apresentou publicações, num total de três. Em seguida, no ano de 2025 foram identificados dois artigos e nos demais (2019, 2022 e 2024) foi identificada uma publicação em cada ano.

Gonçalves et al. (2024) e Santos (2025) buscaram mensurar a redução de sintomas através do treinamento resistido. Os primeiros, demonstram que mulheres que praticam musculação com maior frequência têm menores escores de ansiedade e depressão. Já Santos (2025) foca na percepção de bem-estar físico e mental especificamente em estudantes universitários praticantes de musculação.

Sousa et al. (2024) e Silva & Machado (2023) reúnem diversos estudos para consolidar a musculação como ferramenta terapêutica. Enquanto Sousa et al. discutem a importância da musculação como intervenção para pessoas com quadros clínicos de ansiedade e/ou depressão, Silva & Machado discutem a importância da musculação como intervenção para pessoas com quadros clínicos de ansiedade e/ou depressão.

Os trabalhos de Oliveira (2023); Sousa (2023) e Freitas & Santos (2023) delimitam o benefício da musculação para públicos específicos. Os objetivos são respectivamente definir a musculação como uma prática corporal terapêutica especificamente para mulheres; analisar o controle da ansiedade e depressão especificamente em jovens adultos e analisar a influência do treinamento de força no combate a esses transtornos.

Diferente da atividade física aeróbica (como corrida ou caminhada), esses autores defendem que a musculação promove benefícios distintos como liberação endócrina que atua estimulando os neurotransmissores como a serotonina e endorfina; autoeficácia que auxilia no ganho progressivo de força melhorando a percepção de controle e autoestima e redução de Cortisol, que no treinamento resistido ajuda na regulação do hormônio do estresse.

Oliveira (2023) descreve que a musculação vai além do ganho de massa muscular; uma vez que ela atua como uma ferramenta de cuidado. Nesse sentido, a autora afirma que ocorre um rompimento de padrões, já que para as mulheres com

depressão ou ansiedade, a musculação ajuda a ressignificar a relação com o corpo, focando no que ele é capaz de fazer como força e funcionalidade e não apenas em como ele deve parecer, ou seja, centrar-se somente na estética. Outro aspecto destacado pela autora é a autonomia, uma vez que o ambiente da academia, quando bem orientado, torna-se um espaço de retomada de controle sobre a própria saúde e rotina.

Gonçalves et al. (2022) destacam a correlação entre frequência e sintomas ao trazerem um dado quantitativo essencial para o seu embasamento teórico. Nesse sentido, os autores centram-se na dose-resposta e na estabilidade emocional. No primeiro, ele ressalta que quanto maior for a frequência semanal no treinamento resistido, menores serão os níveis de ansiedade e depressão identificados em mulheres brasileiras. Em relação a estabilidade emocional, Gonçalves et al. (2022) destacam que o exercício resistido auxilia na regulação do sistema nervoso autônomo, reduzindo sintomas físicos da ansiedade, como taquicardia e tensão muscular.

Também são apresentados neste estudo, o impacto na autoestima e imagem corporal. Acerca disso, eles dialogam com Oliveira (2023), pois, ambos os estudos defendem que a musculação fortalece a autoestima. Assim, identificou-se que ocorre a percepção de progresso como conseguir fazer um movimento que antes era difícil, além de gerar uma sensação de competência que combate a apatia depressiva. Ademais, ajuda a contrapor os efeitos negativos de padrões de beleza irreais, pois a mulher passa a valorizar a força e a saúde conquistadas.

Silva Junior et al. (2025) realizaram uma análise aprofundada sobre como a atividade física sistemática pode atuar como um importante coadjuvante no tratamento de transtornos mentais. O estudo destes autores demonstra que o exercício não deve ser visto somente como uma questão estética, mas como uma ferramenta terapêutica essencial que impacta o indivíduo de forma multidimensional.

Na esfera biológica, a prática regular de exercícios físicos age como uma verdadeira reforma neuroquímica no cérebro, estimulando a síntese de neurotransmissores como a serotonina, a dopamina e a endorfina, que são diretamente responsáveis pela regulação do humor, do prazer e do bem-estar. Além disso, a atividade física auxilia na redução dos níveis de cortisol, auxiliando na mitigação dos efeitos físicos e psicológicos do estresse crônico. Em termos psicossociais, o exercício fortalece a autoconfiança e a autoestima, ao proporcionar

um sentimento de autoeficácia e, na maioria dos casos, ajuda a combater o isolamento social a partir da integração em grupos esportivos (Silva Junior et al. 2025).

Os resultados do estudo destes autores apontam que tanto os exercícios aeróbicos quanto treinamentos de força ajudam a alcançar uma eficácia significativa na redução da severidade dos sintomas depressivos e nas crises de ansiedade. No entanto, o estudo enfatiza, que para que esses benefícios sejam satisfatoriamente alcançados, é preciso que a prática seja orientada por profissionais e adaptada às limitações e necessidades de cada paciente. Nesse sentido, a integração da educação física aos protocolos tradicionais de saúde mental como a psicoterapia e a farmacologia é uma estratégia de baixo custo e alta eficácia, capaz de melhorar substancialmente a qualidade de vida e o equilíbrio emocional dos indivíduos (Silva Junior et al. 2025).

Silva e Machado (2023), relatam que durante o esforço físico contra resistência, ocorre a liberação de substâncias como a serotonina, endorfina e dopamina, além do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que ajuda na neuroplasticidade e na regeneração de funções cognitivas muitas vezes afetadas pelo estresse crônico e pelo desânimo depressivo.

Oliveira et al. (2011), investiga a musculação não somente como um exercício físico convencional, mas como uma prática corporal terapêutica voltada particularmente para mulheres diagnosticadas com depressão e ansiedade. O estudo permitiu que os dados biológicos, capturassem a percepção subjetiva das participantes sobre o impacto do exercício em suas rotinas de saúde mental.

Os resultados revelam que a musculação atua como um elemento transformador na vida dessas mulheres, apresentando uma redução expressiva na sintomatologia dos transtornos, como a diminuição de crises de pânico e do desânimo profundo. Um ponto central destacado na análise de Oliveira é a reconstrução da autoimagem e da autoestima; o ganho de força física é frequentemente interpretado pelas praticantes como uma metáfora para a “força interna” importante para enfrentar os desafios cotidianos impostos pela doença. Ademais, a inserção no ambiente da academia ajudou a romper o ciclo de isolamento social, promovendo a integração e o sentimento de pertencimento (Oliveira, 2022).

Com isso ela concluiu que a musculação, quando aplicada de forma humanizada e com o suporte profissional adequado, constitui uma estratégia não

farmacológica de alto valor. O estudo reforça que o sucesso dessa prática terapêutica depende de um olhar sensível do educador físico, que deve respeitar os limites emocionais oscilantes das pacientes, transformando o levantamento de pesos em um instrumento de autonomia e recuperação da qualidade de vida.

Oliveira (2023) investigou como a musculação influencia a saúde mental de jovens adultos. O estudo partiu da premissa de que o estilo de vida sedentário e as pressões sociais contemporâneas intensificaram quadros de ansiedade e depressão nessa população, ao colocar o treinamento de força como uma intervenção terapêutica de relevância crescente.

Os resultados deste estudo revelaram que a musculação contribui para a saúde mental por meio de um eixo neuroendócrino. A prática regular em jovens adultos estimula a liberação de mioquinas e neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, que combatem diretamente os estados de apatia e hiperatividade mental. Um ponto importante neste estudo é a relação entre o aumento da força muscular e a melhora da percepção de autoeficácia. Jovens, ao desenvolverem competência física na musculação, tendem a apresentar maior resiliência psicológica diante de estresses externos. Além disso, o estudo aponta que o treinamento de contra-resistência auxilia na regulação do ciclo circadiano, combatendo a insônia, que é um dos principais agravantes da ansiedade nesta faixa etária (Oliveira, 2023).

Conforme a autora, para jovens adultos, a musculação oferece um senso de progresso tangível e controle pessoal, elementos que são frequentemente perdidos durante crises depressivas. Ela reforça a necessidade de políticas públicas que incentivem o acesso a academias e a orientação por profissionais de Educação Física como parte integrante do cuidado multidisciplinar em saúde mental, especialmente no contexto de recuperação social e emocional observado nos últimos cinco anos (Oliveira, 2023).

Santos (2025) demonstra que a partir de um estudo com estudantes que a musculação promove benefícios significativos que extrapolam a estética. No âmbito físico, os estudantes relataram uma melhora expressiva na disposição para as atividades diárias, redução de dores posturais comuns devido ao tempo excessivo de estudo sentado e uma regulação mais eficiente do ciclo do sono. No aspecto mental, o estudo demonstrou uma redução notável nos níveis de estresse e ansiedade, especialmente em períodos de avaliações. A percepção de bem-estar psicológico foi

associada à liberação de neurotransmissores e ao aumento da autoestima, gerado pela superação de metas e pela percepção de evolução física e de força.

Santos (2025) demonstra que a musculação é uma ferramenta estratégica para o ambiente universitário, auxiliando não apenas na saúde do corpo, mas servindo como um suporte emocional indispensável. Este estudo reforça a necessidade de as instituições de ensino incentivarem a prática de atividades físicas como parte de suas políticas de assistência estudantil, visando melhorar tanto a saúde mental dos envolvidos neste tipo de exercício.

DISCUSSAO

A relação entre a prática de exercícios físicos e a saúde mental tem sido amplamente discutida na literatura, pautando-se em mecanismos fisiológicos como uma de suas principais bases de sustentação. O estudo de Bonfim et al. (2023) revela que a musculação atua como um estimulador essencial para a liberação de hormônios da felicidade, com ênfase na endorfina. Esse processo neuroquímico é o que permite a compreensão de como a atividade física excede o ganho de força e estética, atuando diretamente na regulação do humor e na redução do estresse biológico em praticantes de academia.

Essa resposta hormonal descrita por Bonfim et al. (2023) oferece o suporte biológico para as evidências relatadas por Oliveira (2022), que tratam dos benefícios sob a ótica da saúde coletiva, e por Freitas e Santos (2023), que definem o treinamento de força como um modulador do sistema nervoso central. Para esses autores, o exercício não é somente uma prática isolada, mas uma ferramenta de proteção psicológica significativa na prevenção de transtornos mentais. Nesse sentido, a sensação de bem-estar imediato proporcionada pela endorfina se estabelece, a longo prazo, como um instrumento de resiliência mental e redução de sintomas de ansiedade e depressão, confirmando a visão de Sousa et al. (2024), que consideram a musculação como uma ferramenta valiosa e de impacto direto na saúde mental.

Em complemento, Abreu e Dias (2017) associam o exercício físico a indicadores de qualidade de vida e saúde mental. Ao analisar o contexto institucional, os autores relatam que a prática regular impacta positivamente a percepção que o

indivíduo tem sobre sua própria vida. Quando se considera essa percepção subjetiva com os achados de Bonfim et al. (2023) e Oliveira (2023), nota-se que a melhora não é apenas psicológica, mas sustentada em uma resposta real e mensurável. Oliveira (2023) reforça que a musculação é uma prática corporal terapêutica ao sugerir que o benefício é resultado de uma alteração fisiológica e psicossocial concreta. Assim, a literatura analisada converge para o entendimento de que a musculação, ao estimular a produção de endorfina, funciona como um catalisador para os benefícios sociais e psicológicos, reforçando a importância do exercício como pilar central para a saúde integral do indivíduo.

A literatura apresenta evidências importantes para populações vulneráveis. Gonçalves et al. (2022) revelam que mulheres brasileiras que praticam treinamento resistido têm menores escores de ansiedade e depressão, achado que é complementado por Oliveira (2023) ao centrar-se no efeito terapêutico em mulheres já diagnosticadas.

No que diz respeito a jovens adultos, Cozovski e Oliveira (2023) e Sousa (2023) concordam que a musculação é um elemento importante no enfrentamento de transtornos modernos. Sousa (2023) apresenta um diferencial relevante, que é o convívio social; para o autor, a musculação auxilia no incremento dos relacionamentos interpessoais, o que, somado à resposta hormonal, ajuda a reduzir os sintomas da doença. Essa aplicação prática está presente no estudo de Santos (2025), que destaca como universitários fazem uso da musculação para enfrentar exigências emocionais e acadêmicas, promovendo, assim, a saúde integral.

Embora haja consenso sobre os benefícios, surge um ponto de reflexão crítica. Campos (2019) demonstra que o modo de vida atual é prejudicial e que a atividade física geralmente é divulgada somente como uma questão estética. O referido autor dialoga com Silva e Machado (2023), que defendem a necessidade de estabelecer a conexão entre exercício e saúde mental já na formação dos futuros profissionais de Educação Física. Além disso, Silva e Machado discutem a importância da musculação como intervenção para pessoas com quadros clínicos de ansiedade e/ou depressão. Nesse sentido, é necessário mudar o foco do "corpo perfeito" para o "corpo saudável".

A convergência entre os estudos de Oliveira et al. (2011), Abreu e Dias (2017) e os autores mais recentes demonstra que a musculação pode ser o elemento central da saúde integral. No entanto, como bem ressaltado por Silva Junior et al., (2025), a

ciência ainda precisa evoluir quanto à definição de parâmetros precisos de intensidade e frequência para que essa ferramenta terapêutica seja prescrita com a máxima eficácia clínica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo permitiu identificar que a musculação se apresenta como uma intervenção não farmacológica de alta eficácia no manejo da depressão e da ansiedade. Os artigos analisados revelam que os benefícios do treinamento resistido estão para além da estética, ao atuar em uma perspectiva multidimensional que envolve a regulação neuroquímica como a serotonina, a dopamina e a endorfina, no processo de melhoria da autoimagem e da promoção da socialização.

A literatura aponta que a prática regular além de mitigar sintomas físicos, como a tensão muscular e a insônia, também fortalece a percepção de auto eficácia e resiliência, particularmente em públicos vulneráveis como mulheres, jovens adultos e estudantes universitários. Nesse sentido, a musculação deve ser integrada aos protocolos de cuidado multidisciplinar e ser uma ferramenta complementar à psicoterapia e ao tratamento medicamentoso. Conclui-se, desse modo que o incentivo a essa prática, devidamente orientada por profissionais de Educação Física, é uma estratégia de baixo custo e alto impacto para a promoção da saúde pública e da qualidade de vida contemporânea.

REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Odília; DIAS, Isabel Simões. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. **Psicologia, Saúde & Doenças**, [Lisboa], v. 18, n. 2, p. 512-526, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/17psd180219>. Acesso em: 9 abr. 2026.

BONFIM, Nicolas *et al.* Hormônios de felicidade na academia: efeitos da endorfina em praticantes de musculação. In: JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS, 21., 2023, Ponta Grossa. **Anais [...]**. Ponta Grossa: [Instituição Organizadora*], 2023.

BRASIL. Senado Federal. **Ansiedade e depressão são os principais vilões da saúde mental**. Portal Institucional do Senado Federal, 28 nov. 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticias-comum/ansiedade-e-depressao-sao-os-principais-viloes-da-saude-mental>. Acesso em: 08 out. 2025.

CAMPOS, Beatriz de Carvalho Pereira. **A contribuição da atividade física como coadjuvante no tratamento da depressão**. 2019. Monografia (Curso Técnico em Análises Clínicas) – Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://epsjv.phlnet.com.br/beb/textocompleto/mfn20776.pdf>. Acesso em: 8 out. 2025.

COZOVSKI, Alex; OLIVEIRA, Aurelio Luiz de. **“Mente forte, corpo forte”**: uma análise bibliográfica sobre a contribuição da musculação na promoção de saúde mental relacionada a ansiedade e depressão em jovens adultos, entre 2020 e 2025. In: JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS, 23., 2025, Ponta Grossa. Anais [...]. Ponta Grossa: [Editora/Instituição], 2025.

FREITAS, Diego; SANTOS, Lara. **A influência do treinamento de força no combate à ansiedade e depressão**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário Fama, São Luís, 2023. Disponível em: <https://repositorio.faculdefama.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/224/A%20influ%C3%Aancia%20do%20treinamento%20de%20for%C3%A7a%20no%20combate%20a%20ansiedade%20e%20depress%C3%A3o.%202022.1.pdf?sequence=1&iAllowed=y>. Acesso em: 8 out. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

GONÇALVES, Marina Pereira; MORAES, José Fernando Vila Nova de; BRITTO, Marivane Reis; OLIVEIRA, Letícia Coelho de; OLIVEIRA II, Ariel Custódio de; MOREIRA, Sergio Rodrigues. Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 2, e10192, 2022. DOI: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2022v15n2.e10192>. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/10192/7034>. Acesso em: 8 out. 2025.

MARASCIULO, Marília. **Uso intencional de redes sociais pode reduzir impactos na saúde mental**: pesquisa indica que a forma de uso das plataformas pode influenciar sintomas de ansiedade, solidão e estresse. CNN Brasil, [s. l.], 7 abr. 2026. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/uso-intencional-de-redes-sociais-pode-reduzir-impactos-na-saude-mental/>. Acesso em: 8 abr. 2026.

MOHER D, LIBERATI A, TETZLAFF J, ALTMAN DG, Grupo PRISMA. Itens de relato preferenciais para revisões sistemáticas e meta-análises: a declaração PRISMA. **BMJ**. 2009;339:b2535. doi:10.1136/bmj.b2535. Disponível em <<https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>> Acesso em 12 abr. 2026.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré; AGUIAR, Rômulo Carlos de; ALMEIDA, Maria Tereza Oliveira de; ELOIA, Sara Cordeiro; LIRA, Tâmia Queiroz. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

OLIVEIRA, Larissa Nunes de. **A musculação como prática corporal terapêutica em mulheres afetadas pelos transtornos mentais**: depressão e/ou ansiedade. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Pará, Belém, 2023. Disponível em:

<https://bdm.ufpa.br/server/api/core/bitstreams/62feec65-8142-4a3b-887b-8455fa09e9eb/content>. Acesso em: 17 fev. 2026.

OLIVEIRA, Larissa Nunes de. **A musculação como prática corporal terapêutica em mulheres afetadas pelos transtornos mentais: depressão e/ou ansiedade**. 2022. 75 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Instituto de Ciências da Educação, Universidade Federal do Pará, Belém, 2022. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br/handle/prefix/4126>. Acesso em: 25 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental: fortalecer a nossa resposta**. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 8 abr. 2026.

ROCHA, Lucas. **Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade, diz estudo**: um terço da população mais jovem, de 18 a 24 anos, é ansiosa, segundo um levantamento nacional divulgado nesta quinta-feira (29). CNN Brasil, São Paulo, 29 jun. 2023. Disponível em: [inserir link se houver]. Acesso em: 8 abr. 2026.

SANTOS, Maria Eduarda de Paiva. **Efeitos da musculação no bem-estar físico e mental percebido por estudantes universitários**. **Repositório Institucional do Unifip**, Patos, v. 10, n. 1, 2025. Disponível em: <https://editora.unifip.edu.br/repositoriounifip/article/view/6683>. Acesso em: 17 fev. 2026.

SILVA JÚNIOR, Nataniel Gomes da; REGES, Higor dos Santos; SILVA, Luiz Felipe Almeida; TORRES, Pedro Gabriel Ferreira; DOURADO, Rafael Lucas da Silva; SOUSA, Washington Pereira de. A influência do exercício físico na saúde mental e bem-estar de indivíduos com depressão ou ansiedade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 9, p. 2470–2479, 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i9.20959>. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/20959>. Acesso em: 17 fev. 2026.

SILVA, Barbara Duarte; MACHADO, Thiago da Silva. A importância da musculação para pessoas com ansiedade e/ou depressão. **[Revista Acadêmica Unisales]**, Vitória, v. 1, n. 1, [pág. inicial-final], 2023. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2024/08/a-importancia-da-musculacao-para-pessoas-com-ansiedade-eou-depressao.pdf>. Acesso em: 17 fev. 2026.

SOUSA, Leonardo Alves de. **A prática da musculação no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Escola de Formação de Professores e Humanidades, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6232>. Acesso em: 17 fev. 2026.

SOUSA, Lucas Alexandre Ferreira de; LIMA, Pedro Silva; FERREIRA, Pedro Henrique Rodrigues; SILVA, Davi Felipe Nóbrega; SANTOS, Leonardo Aguiar dos; BEZERRA, Vanja da Cunha. Efeitos da prática de musculação na redução da ansiedade: Uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 12, e78131247657, 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v13i12.47657>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/47657>. Acesso em: 17 fev. 2026.