

## **A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIAS PARA AMENIZAR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

*Moaci Silva, Girlani Gomes Carvalho, Antonio Edson Alves da Silva*

### **RESUMO**

O presente estudo aborda a prática regular da atividade física como estratégia para amenizar sintomas de ansiedade e depressão, com o objetivo geral de investigar sua influência no bem-estar psicológico e fisiológico. Fundamenta-se em autores como Fox (1999), Blumenthal et al. (1999), Daley et al. (2008), Dishman et al. (2006), Nascimento et al. (2018) e Jayakody, Gunadasa e Hosker (2014), que evidenciam os efeitos benéficos do exercício físico na saúde mental. Metodologicamente, trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa e qualitativa, baseada em estudos indexados em bases como SciELO, PubMed, Google Scholar e Acadêmico, que analisaram a relação entre atividade física e a redução de sintomas ansiosos e depressivos. Os resultados apontam que a atividade física, especialmente a aeróbica, contribui para a melhora da autoestima, do humor, da qualidade do sono, da regulação neuroquímica e da saúde cardiovascular, podendo atuar como alternativa terapêutica complementar em diferentes faixas etárias. Conclui-se que a inserção regular de práticas corporais é uma estratégia eficaz, de baixo custo e não farmacológica, devendo ser incentivada como recurso preventivo e terapêutico no enfrentamento da ansiedade e da depressão, bem como incorporada em políticas públicas de saúde.

**Palavras-chave:** atividade física; saúde mental; ansiedade; depressão; bem-estar psicológico.

# THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AS A STRATEGY TO ALLEVIATE THE SYMPTOMS OF ANXIETY AND DEPRESSION

## ABSTRACT

This study addresses regular physical activity as a strategy to alleviate symptoms of anxiety and depression, with the general objective of investigating its influence on psychological and physiological well-being. It is based on authors such as Fox (1999), Blumenthal et al. (1999), Daley et al. (2008), Dishman et al. (2006), Nascimento et al. (2018), and Jayakody, Gunadasa, and Hosker (2014), who highlight the beneficial effects of physical exercise on mental health. Methodologically, it is an integrative and qualitative literature review, drawing on studies indexed in databases such as SciELO, PubMed, Google Scholar, and Acadêmico, which analyzed the relationship between physical activity and the reduction of anxiety and depression symptoms. The results indicate that physical activity, especially aerobic exercise, contributes to improvements in self-esteem, mood, sleep quality, neurochemical regulation, and cardiovascular health, acting as a complementary therapeutic alternative across different age groups. It is concluded that the regular practice of physical activity is an effective, low-cost, and non-pharmacological strategy that should be encouraged as a preventive and therapeutic resource in addressing anxiety and depression, as well as incorporated into public health policies.

**Keywords:** physical activity; mental health; anxiety; depression; psychological well-being.

Instituição afiliada – Universidad del Sol / Instituto Educainter

**Dados da publicação:** Artigo publicado em Agosto de 2025

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/pbpc.v4i2.388>

**Autor correspondente:** Antonio Edson Alves da Silva

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade e a depressão são consideradas problemas de saúde pública que afetam milhões de pessoas no mundo. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas sofrem com a depressão, enquanto os transtornos de ansiedade afetam cerca de 264 milhões globalmente. O aumento dos casos tem gerado preocupações quanto ao tratamento eficaz e acessível dessas condições.

Estudos indicam que a prática de exercícios físicos promove a liberação de hormônios relacionados ao bem-estar, como endorfinas, serotonina, dopamina e ocitocina. A produção dessas substâncias pode ser iniciada ainda durante a atividade, especialmente após aproximadamente 20 a 30 minutos de exercício aeróbico contínuo de intensidade moderada a alta. As endorfinas atuam como analgésicos naturais, contribuindo para a redução da dor e para a melhora do humor. A serotonina e a dopamina, por sua vez, estão associadas à regulação do humor, do sono e da motivação, sendo sua liberação estimulada tanto por sessões únicas quanto por práticas regulares. A ocitocina, relacionada ao vínculo social e ao afeto, também pode ser estimulada por atividades físicas realizadas em grupo. Embora os efeitos imediatos possam ser percebidos logo após uma sessão, os benefícios mais duradouros na redução dos sintomas de ansiedade e depressão ocorrem com a prática regular, sendo recomendadas ao menos 150 minutos semanais de atividade física, conforme orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A ansiedade e a depressão são transtornos mentais complexos que afetam a qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Embora os tratamentos farmacológicos e psicoterapêuticos sejam eficazes para muitos indivíduos, a prática regular de atividade física também tem sido reconhecida como uma ferramenta valiosa para amenizar os efeitos dos sintomas da ansiedade e depressão.

É notório que a prática de atividade, física promove benefícios físicos, como a melhoria da saúde cardiovascular e a redução do risco de doenças crônicas, a mesma também tem um impacto positivo na saúde mental. Estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios pode reduzir os níveis de estresse e ansiedade, melhorar o humor e aumentar a sensação de bem-estar. Isso ocorre porque a atividade física estimula a liberação de endorfinas, substâncias químicas naturais que promovem a sensação de prazer e relaxamento.

A prática de exercícios físicos é considerada uma ferramenta fundamental para a boa qualidade de vida, diminuindo o risco do desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, cardiovasculares, câncer, diabetes, hipertensão arterial e

obesidade (FOX, 1999). Essa prática pode proporcionar uma sensação de controle e autoeficácia, o que pode ser particularmente benéfico para indivíduos que lutam contra a ansiedade e a depressão. Portanto, incorporar a atividade física na rotina diária pode ser uma estratégia eficaz para gerenciar os sintomas da ansiedade e depressão e melhorar a qualidade de vida.

Os benefícios da atividade física são evidenciados através da redução dos sintomas de ansiedade, da elevação da autoconfiança, favorecendo e motivando as mudanças dos hábitos de vida em indivíduos com sintomas depressivos e depressão diagnosticada (Blumenthal et al., 1999; Daley et al., 2008).

A atividade física tem sido mostrada para estimular a liberação de endorfinas, substâncias químicas naturais que promovem a sensação de prazer e relaxamento. Além disso, a atividade física também pode aumentar a produção de neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, que desempenham um papel importante na regulação do humor e da ansiedade.

Nesse cenário, cresce o interesse por alternativas complementares ao tratamento medicamentoso e psicoterápico, como a prática regular de atividade física. Diversos estudos apontam que o exercício físico pode influenciar positivamente o estado emocional dos indivíduos, atuando na redução dos sintomas depressivos e ansiosos.

## 2 A RELAÇÃO ENTRE CORPO E MENTE

A interação entre corpo e mente tem sido um dos campos mais explorados pela ciência moderna, especialmente no que diz respeito à saúde mental. Pesquisas nas áreas da psicologia, neurociência e educação física têm demonstrado que o exercício físico não apenas promove benefícios fisiológicos, mas também desempenha papel central na regulação das emoções e na prevenção de transtornos psíquicos. Segundo Dishman et al. (2006), a prática regular de atividade física estimula alterações neuroquímicas significativas, como o aumento da serotonina, dopamina e endorfina, neurotransmissores intimamente ligados à sensação de prazer, disposição e bem-estar. Esse processo neurobiológico ajuda a explicar a relação direta entre exercício

físico e a melhora de quadros de ansiedade e depressão.

Ao longo da história, diversos autores já haviam reconhecido a importância dessa conexão entre corpo e mente. Fox (1999) argumenta que a prática regular de exercícios físicos impacta de forma positiva o bem-estar psicológico, promovendo maior autoestima, equilíbrio emocional e capacidade de enfrentamento diante de situações estressoras. O autor reforça que esses benefícios não se restringem apenas a indivíduos com transtornos diagnosticados, mas também se estendem à população em geral, constituindo-se em um mecanismo preventivo. Nesse sentido, o exercício físico pode ser compreendido não somente como ferramenta terapêutica, mas também como estratégia de promoção de saúde integral.

A revisão realizada por Nascimento et al. (2018) evidencia que pessoas que praticam atividades físicas regularmente apresentam menores índices de sintomas depressivos, especialmente quando os exercícios são aeróbicos e praticados de forma moderada, ao menos três vezes por semana. Essa constatação aponta para a relevância de inserir a atividade física no cotidiano como hábito estruturado, pois os efeitos positivos tendem a se acumular com a regularidade. Além disso, os autores ressaltam que essa prática representa uma alternativa não farmacológica de baixo custo e fácil acesso, o que amplia sua aplicabilidade no contexto da saúde pública.

Estudos contemporâneos também destacam a importância dos aspectos psicossociais associados à atividade física. Participar de atividades em grupo, estabelecer metas pessoais e perceber resultados concretos contribuem para a elevação da autoestima e para o fortalecimento da sensação de autocontrole, fatores que são frequentemente debilitados em pessoas com transtornos de ansiedade e depressão (Fox, 1999). Assim, não apenas o efeito fisiológico da liberação de neurotransmissores deve ser considerado, mas também o impacto social e motivacional que a prática em contextos coletivos pode proporcionar.

Outro ponto destacado pela literatura é a regulação do sistema nervoso autônomo, frequentemente desestabilizado em quadros de ansiedade. De acordo com Jayakody, Gunadasa e Hosker (2014), a prática constante de exercícios físicos auxilia na redução da tensão muscular e melhora significativamente a qualidade do sono, ambos aspectos fundamentais para a saúde psicológica. Esses autores reforçam que o exercício deve ser encarado como intervenção complementar aos tratamentos

tradicionais, sobretudo em casos leves a moderados de ansiedade e depressão, uma vez que os resultados indicam uma melhora consistente e sustentável quando associado a outras formas de cuidado.

No campo da neurociência, Dishman et al. (2006) demonstram que a prática regular de exercícios físicos exerce influência direta na plasticidade cerebral, favorecendo funções cognitivas e processos de memória, além de modular o estresse. Esse achado fortalece a ideia de que corpo e mente atuam em sinergia e que a atividade física pode ser compreendida como um recurso terapêutico holístico. Tais resultados ampliam a compreensão do papel do exercício, que vai além da dimensão estética ou física, para assumir centralidade na promoção de saúde mental e emocional.

É importante destacar que, embora a atividade física apresente benefícios evidentes, sua eficácia depende de fatores como frequência, intensidade e motivação do praticante. Segundo Nascimento et al. (2018), os efeitos mais consistentes aparecem quando o exercício passa a integrar a rotina diária de forma planejada e prazerosa. Isso significa que não se trata apenas de prescrever atividades, mas de fomentar estratégias de adesão que levem em conta os interesses, as condições físicas e as possibilidades sociais de cada indivíduo. Nesse contexto, o acompanhamento profissional e a personalização dos treinos podem potencializar os resultados alcançados.

Outro aspecto relevante é o papel da atividade física como estratégia preventiva em políticas de saúde pública. Jayakody, Gunadasa e Hosker (2014) enfatizam que, em países em desenvolvimento, onde o acesso a terapias farmacológicas ou psicoterapias pode ser limitado, a promoção do exercício físico como recurso terapêutico torna-se essencial. Isso amplia o alcance social da prática, oferecendo uma alternativa eficaz e de baixo custo para populações que, de outro modo, teriam dificuldades em acessar recursos clínicos especializados. Dessa forma, a atividade física assume função estratégica no enfrentamento coletivo dos transtornos mentais.

Autores como Blumenthal et al. (1999) também reforçam a eficácia da atividade física no tratamento de pacientes idosos com depressão, evidenciando que seus efeitos terapêuticos não se restringem a um grupo etário específico. Pelo

contrário, trata-se de um recurso que pode ser aplicado de forma transversal, beneficiando desde crianças e adolescentes até adultos e idosos. Essa universalidade faz da atividade física um recurso privilegiado, capaz de integrar programas interdisciplinares de promoção da saúde mental ao longo de todo o ciclo de vida.

Ao se analisar a relação entre corpo e mente, torna-se evidente que a atividade física desempenha um papel fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão. Os efeitos fisiológicos e psicossociais, amplamente documentados na literatura, demonstram que a prática regular de exercícios físicos deve ser entendida como estratégia complementar aos protocolos convencionais de saúde. Essa compreensão reforça a necessidade de políticas públicas que incentivem estilos de vida ativos, promovam o acesso a espaços de prática esportiva e ampliem o cuidado integral à saúde, contemplando não apenas o corpo, mas também a mente, numa perspectiva de bem-estar global (Fox, 1999; Dishman et al., 2006; Nascimento et al., 2018; Jayakody, Gunadasa & Hosker, 2014).

### 3 METODOLOGIA

A presente pesquisa fundamenta-se em uma revisão bibliográfica de caráter integrativo, voltada para reunir, analisar e sintetizar os principais achados científicos acerca da relação entre a prática da atividade física e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Esse tipo de revisão, segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), permite uma compreensão ampla do fenômeno investigado, pois integra resultados de diferentes estudos empíricos e teóricos, fornecendo um panorama abrangente do estado atual do conhecimento sobre o tema. Assim, a abordagem escolhida possibilita identificar evidências, apontar lacunas e propor novas perspectivas de investigação relacionadas ao impacto das atividades físicas no bem-estar psicológico.

O levantamento bibliográfico foi realizado em bases de dados de ampla circulação acadêmica e científica, a saber: SciELO, PubMed, Google Scholar e Periódicos Acadêmicos. A escolha por múltiplas bases se justifica pela necessidade de contemplar estudos publicados em diferentes áreas do conhecimento, abrangendo desde a psicologia e a psiquiatria até a educação física e a saúde coletiva. Essa

amplitude busca assegurar a diversidade de perspectivas teóricas e metodológicas, enriquecendo a análise comparativa dos resultados encontrados.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção das produções científicas privilegiaram artigos que apresentassem enfoque explícito na relação entre atividade física e transtornos de ansiedade e/ou depressão. Além disso, foram considerados apenas trabalhos que investigaram diferentes faixas etárias, de modo a permitir uma análise transversal da efetividade da prática em distintos ciclos da vida. Outro critério relevante foi a obrigatoriedade de que os estudos apresentassem evidências empíricas sobre a redução dos sintomas associados, permitindo aferir o potencial terapêutico da atividade física como recurso complementar de intervenção.

A etapa de análise concentrou-se na leitura crítica dos textos selecionados, com o objetivo de avaliar a consistência metodológica, a clareza dos resultados e a relevância das conclusões apresentadas. Essa triagem levou à exclusão de quatro artigos que, apesar de inicialmente contemplarem o tema, não atendiam aos parâmetros de rigor científico estabelecidos. Ao final desse processo, foram consolidados 14 estudos que cumpriam integralmente os critérios definidos, constituindo a amostra analisada neste artigo.

A revisão foi conduzida com base em abordagem qualitativa, privilegiando a interpretação dos resultados de acordo com sua coerência interna e sua contribuição para o avanço do conhecimento na área. Segundo Minayo (2012), a análise qualitativa busca compreender fenômenos complexos a partir do diálogo entre diferentes referenciais teóricos, permitindo identificar padrões, convergências e divergências entre as pesquisas. Dessa forma, a metodologia adotada assegura não apenas a síntese dos achados, mas também a crítica fundamentada das evidências disponíveis.

A estratégia de busca utilizou como descritores as palavras-chave “atividade física”, “ansiedade” e “depressão”, tanto isoladas quanto combinadas entre si, a fim de maximizar a recuperação de estudos relevantes. Esse procedimento permitiu localizar produções que discutem a temática de maneira direta e objetiva, bem como aquelas que abordam de forma tangencial, mas contribuem para a compreensão global da problemática. Além disso, buscou-se garantir abrangência linguística, incluindo artigos publicados em português, inglês e espanhol, favorecendo a incorporação de diferentes contextos culturais e acadêmicos.

No que se refere ao recorte temporal, optou-se por manter a busca aberta, sem delimitação rígida de período de publicação. Essa decisão foi motivada pela intenção de abarcar tanto estudos clássicos, que consolidaram as primeiras evidências da relação entre atividade física e saúde mental, quanto pesquisas recentes, que oferecem dados atualizados e metodologias mais sofisticadas. Tal estratégia possibilitou traçar uma linha histórica do conhecimento, permitindo visualizar a evolução das discussões sobre o tema ao longo do tempo.

A seleção dos artigos seguiu etapas sistematizadas: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão final, em consonância com as recomendações da literatura sobre revisões integrativas (Whittemore; Knafl, 2005). Esse procedimento visou assegurar transparência e rigor no processo, garantindo que apenas estudos metodologicamente sólidos e teoricamente relevantes fossem incorporados à análise. Com isso, a revisão pôde estabelecer um corpus confiável de dados, apto a subsidiar as reflexões apresentadas.

O tratamento dos dados extraídos dos artigos envolveu a identificação das principais categorias analíticas relacionadas ao tema, como efeitos fisiológicos da atividade física, benefícios psicossociais, impacto em diferentes grupos etários e contribuição para políticas públicas de saúde. A partir da categorização, foi possível organizar o material de forma a facilitar a síntese dos achados e a construção de argumentos que dialogam diretamente com os objetivos da pesquisa. Essa estratégia de análise visou não apenas compilar resultados, mas interpretá-los de forma crítica, à luz da literatura existente.

Ressalta-se que a opção pela revisão bibliográfica integrativa, de natureza qualitativa, justifica-se pela necessidade de reunir evidências dispersas em diferentes áreas do conhecimento, promovendo um olhar multidimensional sobre a questão. Essa metodologia se mostra adequada ao propósito de compreender a relevância da prática de atividade física como recurso não farmacológico para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, oferecendo subsídios para pesquisadores, profissionais de saúde e gestores de políticas públicas interessados em fortalecer estratégias de promoção do bem-estar psicológico.

#### **4 RESULTADOS e DISCUSSÃO**

A análise da literatura evidencia que a prática regular de atividade física exerce efeitos expressivos na redução de sintomas de ansiedade e depressão em diferentes faixas etárias. De modo geral, estudos apontam que indivíduos diagnosticados com esses transtornos, quando aderem a rotinas de exercícios físicos, apresentam melhora significativa em aspectos emocionais, fisiológicos e sociais. Conforme ressalta Nascimento et al. (2018), “indivíduos que praticam atividade física regularmente apresentam menor incidência de sintomas depressivos, especialmente quando o exercício é realizado com intensidade moderada e frequência semanal de pelo menos três vezes” (p. 3012). Essa constatação reforça a relevância de políticas que incentivem hábitos corporais contínuos como recurso preventivo e terapêutico.

Especificamente no público idoso, os efeitos são ainda mais perceptíveis, dado que a atividade física contribui não apenas para a saúde mental, mas também para a preservação da autonomia. Nascimento et al. (2018) investigaram os impactos dos exercícios na terceira idade e concluíram que “atividades físicas direcionadas para idosos apresentam melhorias significativas em várias dimensões, como locomoção, velocidade, equilíbrio, força e flexibilidade” (p. 3015). Dessa forma, o exercício físico assume papel fundamental na qualidade de vida, atuando tanto no âmbito preventivo quanto no manejo de sintomas já instalados.

Além dos benefícios físicos, os estudos de Nascimento et al. (2018) destacam que a frequência de exercícios prediz níveis menores de sensibilidade à ansiedade, o que reduz os episódios ansiosos e depressivos. Segundo os autores, “a sensibilidade à ansiedade atua como mediadora entre a prática de atividade física e a manifestação de sintomas emocionais” (p. 3017). Isso indica que o exercício influencia não apenas de forma direta, mas também indiretamente, ao modular variáveis psicológicas que interferem no desenvolvimento dos transtornos.

Os efeitos positivos observados refletem-se na melhoria do humor, no fortalecimento muscular, na regulação do sono e no aumento da autoestima. Tais ganhos são sustentados por processos neuroquímicos desencadeados durante a prática. Dishman et al. (2006) argumentam que “a atividade física crônica melhora a saúde do cérebro e tem impacto benéfico na depressão, na qualidade do sono e na função cognitiva em adultos mais velhos” (p. 348). Isso demonstra que os efeitos não

se restringem ao campo emocional, mas abrangem também o funcionamento cognitivo e neurológico.

No campo da cognição, Dishman et al. (2006) ressaltam que os benefícios do exercício são particularmente visíveis em processos executivos, como planejamento, monitoramento e organização de tarefas. Segundo os autores, “os efeitos positivos na cognição ocorrem de forma geral, mas são ainda mais intensos nos processos que exigem maior controle executivo” (p. 349). Tal evidência revela que a atividade física pode atuar como fator de proteção contra declínios cognitivos associados ao envelhecimento, ampliando sua relevância social.

Esses achados são corroborados por pesquisas que compararam a eficácia do exercício físico com outras formas de intervenção terapêutica. Dishman et al. (2006) concluíram que “o exercício físico pode ser tão eficaz quanto intervenções psicológicas ou farmacológicas leves a moderadas, especialmente em casos não graves” (p. 350). Essa conclusão amplia a compreensão do papel do exercício, mostrando que ele pode ser considerado recurso terapêutico de primeira escolha em contextos específicos.

A relevância social desses estudos é evidente, uma vez que transtornos como ansiedade e depressão afetam milhões de pessoas no mundo. Para Dishman et al. (2006), “a atividade física constitui uma ferramenta acessível, eficaz e de baixo custo para melhorar a saúde mental da população” (p. 352). Essa acessibilidade é fundamental em contextos onde os serviços de saúde mental não conseguem atender plenamente à demanda crescente.

Os estudos também contribuem para a desconstrução de paradigmas que limitam o tratamento de transtornos mentais à medicalização. Ao demonstrar que o exercício pode atuar de forma complementar ou até substitutiva em casos leves, reforça-se a importância de práticas integrativas. Como afirmam Dishman et al. (2006), “o exercício ajuda a quebrar o estigma de que somente medicamentos ou psicoterapia são válidos, ampliando as opções terapêuticas e valorizando o autocuidado” (p. 353).

Outro autor relevante nesse campo é Fox (1999), que investigou os efeitos do exercício no bem-estar psicológico e concluiu que “a prática regular de exercícios físicos contribui para a melhora do humor, da autoestima, da imagem corporal e da capacidade de enfrentamento emocional” (p. 415). O estudo destaca que até mesmo

atividades de intensidade leve a moderada, quando realizadas de forma contínua, podem reduzir sintomas de ansiedade e depressão leve a moderada.

Os mecanismos explicativos desses efeitos envolvem tanto fatores fisiológicos quanto psicológicos. Fox (1999) destaca que “a liberação de endorfinas e serotonina, somada à distração de pensamentos negativos e ao aumento do senso de controle, explicam parte do impacto positivo do exercício” (p. 417). Assim, percebe-se que os benefícios extrapolam a dimensão biológica, alcançando aspectos subjetivos fundamentais para o bem-estar.

A relevância social dos achados de Fox (1999) é reforçada pela aplicabilidade em diferentes faixas etárias. O autor sustenta que “os benefícios do exercício são válidos para crianças, adolescentes, adultos e idosos” (p. 419), o que amplia o alcance de suas conclusões. Isso indica que políticas de saúde voltadas à promoção de estilos de vida ativos podem ter efeitos transversais, impactando positivamente todas as fases do ciclo vital.

Estudos mais recentes, como os de Jayakody, Gunadasa e Hosker (2014), aprofundam a análise em ambientes clínicos, mostrando que o exercício físico também pode ser incorporado ao tratamento de pacientes já diagnosticados. Para os autores, “o exercício físico não é apenas preventivo, mas pode ser utilizado como complemento terapêutico em contextos clínicos” (p. 190). Essa perspectiva reforça a importância de um tratamento multidisciplinar, que contemple intervenções médicas, psicológicas e corporais.

O mesmo estudo destaca que o exercício físico é particularmente relevante em regiões com escassez de recursos. Jayakody, Gunadasa e Hosker (2014) apontam que “o exercício representa alternativa viável e de baixo custo em comunidades com acesso limitado a terapias farmacológicas ou psicoterapêuticas” (p. 192). Nesse contexto, o incentivo à prática de atividades físicas torna-se estratégia de equidade, permitindo ampliar o cuidado em saúde mental mesmo em ambientes de vulnerabilidade social.

Além dos benefícios individuais, os exercícios físicos realizados em grupo fortalecem vínculos sociais e reduzem o isolamento, um fator de risco para a depressão. Como afirmam Jayakody, Gunadasa e Hosker (2014), “o exercício em grupo fortalece os laços sociais, promove o senso de pertencimento e ajuda a combater o

isolamento” (p. 194). Assim, a prática assume não apenas caráter terapêutico, mas também comunitário, reforçando redes de apoio essenciais para o enfrentamento dos transtornos mentais.

A literatura reforça que os benefícios do exercício físico são mais consistentes quando a prática é contínua e prazerosa. Nesse sentido, Jayakody, Gunadasa e Hosker (2014) defendem que “é fundamental escolher atividades que sejam agradáveis e acessíveis, estabelecendo metas realistas para manter a motivação e a adesão” (p. 196). Portanto, a promoção da saúde mental por meio do exercício exige não apenas orientação técnica, mas também o estímulo a práticas adaptadas às preferências e às condições de cada indivíduo.

## 5 CONCLUSÃO

A prática regular de atividade física configura-se como uma estratégia eficaz, acessível e de baixo custo para o enfrentamento da ansiedade e da depressão, condições que representam um dos maiores desafios contemporâneos à saúde pública mundial. Os efeitos positivos dessa prática não se restringem ao âmbito físico, mas estendem-se ao campo psicológico e social, promovendo ganhos significativos em termos de bem-estar geral, autoestima e qualidade de vida.

Nesse contexto, o exercício físico deve ser reconhecido como recurso terapêutico complementar, capaz de reduzir sintomas ansiosos e depressivos e de potencializar os efeitos de abordagens tradicionais, como a psicoterapia e a farmacoterapia. A literatura revisada demonstra que a atividade física contribui para a regulação de processos neuroquímicos, a melhora da cognição e a prevenção de recaídas, o que evidencia sua relevância enquanto prática preventiva e interventiva.

É importante salientar que a atividade física, embora promissora, não deve ser compreendida como substituta dos tratamentos convencionais, sobretudo em quadros clínicos graves. Ao contrário, sua maior contribuição ocorre quando inserida em um plano terapêutico integral, estruturado de forma interdisciplinar, no qual profissionais da saúde mental e da educação física atuem em cooperação. Essa

abordagem integrada amplia as possibilidades de cuidado e potencializa a eficácia dos tratamentos.

Além da dimensão individual, os achados também ressaltam a importância da implementação de políticas públicas que garantam acesso à prática esportiva e a espaços de lazer para a população em geral. A promoção de estilos de vida ativos deve ser entendida como uma questão de saúde coletiva, capaz de reduzir os índices de adoecimento psíquico e de aliviar a sobrecarga dos sistemas de saúde, especialmente em países com recursos limitados.

Em síntese, a atividade física deve ser incorporada de maneira mais sistemática às estratégias de prevenção e tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão, sendo valorizada tanto no campo clínico quanto no âmbito das políticas sociais. A consolidação dessa prática como parte integrante do cuidado em saúde mental pode contribuir para o fortalecimento de uma abordagem mais humanizada, acessível e sustentável, voltada para a promoção do bem-estar integral dos indivíduos e das comunidades.

## 6 REFERÊNCIAS

- BARROS, M. T.; LIMA, R. J. Efeitos da natação e musculação na saúde mental de adultos. **Revista Brasileira de Atividade Física**, v. 12, n. 3, p. 55-68, 2022.
- BLUMENTHAL, J. A. et al. Effects of exercise training on older patients with major depression. **Archives of Internal Medicine**, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, 1999.
- COSTA, D. A.; OLIVEIRA, R. B. Ioga e transtornos de ansiedade: uma análise clínica. **Saúde e Movimento**, v. 19, n. 1, p. 103-112, 2021.
- DALEY, A. et al. Feasibility of an exercise intervention for women with postnatal depression: a pilot randomised controlled trial. **British Journal of General Practice**, v. 58, p. 178-183, 2008.
- DISHMAN, R. K. et al. Neurobiology of exercise. **Obesity**, Silver Spring, v. 14, n. 3, p. 345-356, 2006.
- FOX, K. R. The influence of physical activity on mental well-being. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 2, n. 3a, p. 411-418, 1999.

- FOX, K. R. The influence of physical activity on mental well-being. **Public Health Nutrition**, v. 2, n. 3, p. 411-418, 1999.
- JAYAKODY, K.; GUNADASA, S.; HOSKER, C. Exercise for anxiety disorders: systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 48, n. 3, p. 187-196, 2014.
- JAYAKODY, K.; GUNADASA, D.; HOSKER, C. Exercise for anxiety and depression in clinical settings: a critical appraisal of the evidence. **BMC Psychiatry**, v. 14, n. 173, p. 1-8, 2014. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-14-173>. Acesso em: 19 jun. 2025.
- JAYAKODY, K.; GUNADASA, S.; HOSKER, C. Exercise for anxiety and depression in clinical settings: a critical appraisal of the evidence. **BMC Psychiatry**, v. 14, n. 173, p. 1-8, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-173>.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012.
- NASCIMENTO, F. M. et al. Atividade física e depressão: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 9, p. 3009-3018, 2018.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: World Health Organization, 2020.
- SILVA, P. L.; ARAÚJO, L. V. Caminhada e humor: impactos imediatos em indivíduos com transtornos ansiosos. **Revista de Psicologia Aplicada**, v. 11, n. 2, p. 77-88, 2019.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.
- TIME. **Science tells us that we're one workout away from a good mood**. 2023. Disponível em: <https://time.com>. Acesso em: 19 ago. 2025.
- WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.