



## OS IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO POTENCIAL TERAPÊUTICO NOS TRANSTORNOS MENTAIS

Nayara Bianca Alves da Silva<sup>1</sup>, Sarah Janhsen Gonçalves de Carvalho<sup>1</sup>, Juliana Lilis da Silva<sup>2</sup>, Natália de Fátima Gonçalves Amâncio<sup>2</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n12p632-641>

Artigo recebido em 29 de Outubro e publicado em 9 de Dezembro de 2025

### ARTIGO DE REVISÃO DE LITERATURA

#### RESUMO

**Introdução:** Os transtornos mentais são síndromes que afetam a cognição, o emocional e o comportamento, ocasionando em muitos casos prejuízo nas interações sociais. A atividade física, que é definida como qualquer movimento corporal voluntário, surge como uma estratégia de tratamento complementar eficaz com impactos na prevenção e redução de sintomas psicológicos e melhora da saúde mental. **Objetivo:** Apresentar uma revisão integrativa da literatura sobre o impacto da atividade física nos transtornos mentais. **Metodologia:** O presente trabalho é uma revisão de literatura dos últimos 5 anos, do período de 2021 a 2025. Os descritores utilizados foram: atividade física, transtornos mentais, ansiedade, depressão, physical activity, mental health, mental disorders. Realizou-se, ainda, um levantamento bibliográfico por meio de buscas eletrônicas nas seguintes bases de dados: Google Scholar; Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), EbscoHost. **Resultados:** O somatório de 20 estudos, organizados em um quadro, revelou a relevância da atividade física e seu mecanismo fisiológico na amenização de transtornos mentais, por intermédio da liberação de neurotransmissores, regulação de hormônios associados ao estresse, melhorando o bem-estar mental. **Discussão:** Os achados evidenciam que a atividade física é um método eficaz na terapêutica de transtornos mentais, promovendo uma visão integrativa e biopsicossocial. Observa-se a partir dos dados que a realização de atividades motoras promove benefícios na melhora do humor, da qualidade do sono, na cognição, autoestima e nas relações sociais, impactando diretamente na prevenção e manejo de distúrbios psicopatológicos. Nesse sentido, faz-se importante individualizar o tratamento, estudando cada situação do indivíduo para prosseguir com a melhor recomendação. **Conclusão:** Assim, compreende-se que a atividade física possui vantagens em diferentes modalidades, intensidades e grupos populacionais que a praticam. Os efeitos ultrapassam o campo biológico auxiliando na inclusão e conexão social, a exemplo da amenização da depressão, redução da ansiedade e melhora da comunicação no TEA.

**Palavras-chave:** Atividade física; transtornos mentais; tratamento.

# The Impacts of Physical Activity as a Potential Therapeutic Tool in Mental Disorders

## ABSTRACT

**Introduction:** Mental disorders are syndromes that affect cognition, emotions, and behavior, often resulting in impaired social interactions. Physical activity, defined as any voluntary bodily movement, emerges as an effective complementary treatment strategy with impacts on the prevention and reduction of psychological symptoms and improvement of mental health. **Objective:** To present an integrative literature review on the impact of physical activity on mental disorders. **Methodology:** This work is a literature review of the last 5 years, from 2021 to 2025. The descriptors used were: physical activity, mental disorders, anxiety, depression, physical activity, mental health, mental disorders. A bibliographic survey was also conducted through electronic searches in the following databases: Google Scholar; Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), EbscoHost. **Results:** The sum of 20 studies, organized in a table, revealed the relevance of physical activity and its physiological mechanism in mitigating mental disorders, through the release of neurotransmitters, regulation of stress-related hormones, and improvement in mental well-being. **Discussion:** The findings show that physical activity is an effective method in the treatment of mental disorders, promoting an integrative and biopsychosocial approach. The data shows that engaging in motor activities promotes benefits in improving mood, sleep quality, cognition, self-esteem, and social relationships, directly impacting the prevention and management of psychopathological disorders. In this sense, it is important to individualize treatment, studying each individual's situation to proceed with the best recommendation. **Conclusion:** Thus, it is understood that physical activity has advantages in different modalities, intensities, and population groups that practice it. The effects go beyond the biological field, assisting in inclusion and social connection, such as mitigating depression, reducing anxiety, and improving communication in ASD (Autism Spectrum Disorder).

**Keywords:** Physical activity; mental disorders; treatment.

**Instituição afiliada** – Centro Universitário de Patos de Minas-UNIPAM

<sup>1</sup>Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas -UNIPAM.

<sup>2</sup>Docente do Centro Universitário de Patos de Minas -UNIPAM.

**Autor correspondente:** Nayara Bianca Alves da Silva [nayarabianca@unipam.edu.br](mailto:nayarabianca@unipam.edu.br)

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





## INTRODUÇÃO

A compreensão do estado de saúde, atualmente, não se limita a um quadro de ausência de doença; isto é, há uma ampliação para um estado de bem-estar e qualidade de vida. Sob esse viés, tratando-se da saúde mental, que possui dimensões emocionais, sociais e cognitivas, é essencial ações que compreendam a sua complexidade (Santos, 2023).

Inicialmente, faz-se importante definir os transtornos mentais, que são determinados como síndromes caracterizadas por distúrbios clínicos que afetam, significativamente, a cognição, o emocional e o comportamento dos indivíduos acometidos por eles. Essas enfermidades psíquicas estão associadas, em sua maioria, à incapacidade de envolvimento social, ocupacional ou outras atividades importantes; refletindo uma perturbação nos processos psicológicos, biológicos ou desenvolvimento implícito ao funcionamento mental (Stein; Palk; Kendler, 2021).

Para melhora dos sintomas clínicos, a atividade física surge como um mecanismo de tratamento não farmacológico, além de uma prática preventiva para a promoção da saúde. Entende-se atividade física como o movimento corporal produzido pelos músculos que exige gasto energético acima dos níveis de repouso. Essa prática traz inúmeros benefícios à vida cotidiana das pessoas, tais quais a melhora na capacidade física e autoestima, incentivo à socialização e à busca por objetivos de vida (Costa et al., 2021). A realização regular de atividades físicas pode influenciar, ainda, na prevenção e no tratamento de distúrbios psicológicos e na promoção da saúde mental, melhorando o humor, a estabilidade emocional, o controle do estresse e a melhoria da função intelectual (Castellane, 2024).

Dessa forma, fatores neurobiológicos explicam a ligação entre atividade física e melhora da saúde mental, dado que desenvolve maior plasticidade sináptica, aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e a expressão do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF) e corrobora maior disponibilidade de neurotransmissores implicados em transtornos de humor e ansiedade. Outro fator que também esclarece essa relação é o psicossocial, uma vez que a atividade física traz oportunidades de conexão social, desenvolvimento e domínio de habilidades, condições que melhoram, comprovadamente, o bem-estar, a autoconfiança e a autoestima dos indivíduos

(Crichton; Fenesi, 2025).

Logo, a relevância desse trabalho constitui-se em identificar o impacto da atividade física nos transtornos mentais, buscando evidências que comprovem sua funcionalidade na promoção da saúde. A presente revisão, portanto, fundamenta-se na análise ampliada dos diversos movimentos corporais em diferentes contextos na saúde mental. Além disso, justifica-se pela existência de lacunas em relação a mecanismos, a efetividade em diferentes atividades, bem como em transtornos distintos. Assim, o presente estudo tem como objetivo apresentar uma revisão integrativa da literatura sobre o impacto da atividade física nos transtornos mentais.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo consiste em uma revisão exploratória integrativa de literatura. A revisão integrativa foi realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.

Na etapa inicial, para definição da questão de pesquisa, utilizou-se da estratégia PICO (Acrônimo para Patient, Intervention, Comparison e Outcome). Assim, definiu-se a seguinte questão central que orientou o estudo: “Quais os impactos da atividade física como potencial terapêutico nos transtornos mentais?” Nela, observa-se o P: indivíduos com transtornos mentais, como ansiedade e depressão; I: a realização de atividade física, movimentos corporais voluntários, a exemplo de caminhadas, corridas, dança e musculação; C: inatividade física e transtornos mentais, indivíduos que praticam atividade física e efeitos na saúde mental; O: os impactos da atividade física como potencial terapêutico na redução de sintomas e prevenção de alguns transtornos mentais.

Os descritores utilizados foram: atividade física, transtornos mentais, ansiedade, depressão, physical activity, mental health, mental disorders. Para o cruzamento das palavras chaves utilizou-se o operador booleano “and” nos idiomas português e inglês.

Realizou-se um levantamento bibliográfico por meio de buscas eletrônicas nas



seguintes bases de dados: Google Scholar; Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), EbscoHost.

Para complementar a pesquisa, foram utilizadas plataformas baseadas em inteligência artificial, como Consensus, SciSpace e Semantic Scholar, com o objetivo de localizar, sintetizar e analisar artigos científicos relevantes. O uso dessas plataformas visou ampliar a abrangência desta revisão.

A busca foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2025. Como critérios de inclusão, limitou-se a artigos escritos em Português e Inglês, disponíveis eletronicamente em seu formato integral, com relevância temática, qualidade metodológica e atualidade das publicações (publicados entre os anos de 2021 a 2025). Foram excluídos os artigos em que o título e resumo não estivessem relacionados ao tema de pesquisa e pesquisas que não tivessem metodologia bem clara.

Após a etapa de levantamento das publicações, encontrou-se 27 artigos, dos quais foram realizados a leitura do título e resumo das publicações considerando o critério de inclusão e exclusão definidos. Em seguida, realizou a leitura na íntegra das publicações, atentando-se novamente aos critérios de inclusão e exclusão, sendo que 7 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Foram selecionados 20 artigos para análise final e construção da revisão.

Posteriormente à seleção dos artigos, realizou-se um fichamento das obras selecionadas a fim de selecionar a coleta e análise dos dados. Os dados coletados foram disponibilizados em um quadro, possibilitando ao leitor a avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa elaborada, de forma a atingir o objetivo desse método.

Após redação da revisão integrativa da literatura, foi realizado a elaboração e validação de um PTT (Produto Técnico- Tecnológico), seguindo as seguintes etapas:

- PTT

Foi elaborada uma cartilha sobre a influência da atividade física no tratamento de transtornos mentais, abordando os aspectos conceituais sobre atividade física, transtornos mentais e os impactos relacionados ao exercício físico e a saúde mental. Para melhor visualização, foi utilizado imagens ilustrativas que representassem os conteúdos abordados.

A cartilha teve como objetivo abordar a relevância da atividade física no



tratamento de transtornos mentais, como uma estratégia para a psicoterapia e o impacto de mostrar essa prática como uma estratégia terapêutica para reduzir sintomas de distúrbios mentais, auxiliando no bem-estar do indivíduo e em sua comunicação social. Além disso, promove maior produtividade, autonomia e qualidade de vida.

- Validação do PTT

A cartilha foi submetida à análise por quatro “juízes” que possuíam autoridade técnica, conhecimentos e envolvimento com assuntos relacionados a transtornos mentais e saúde física e mental.

Os “juízes” possuem formação acadêmica nas áreas de Medicina, Enfermagem, Psicologia e Terapia Ocupacional, mestrado em Saúde da Família e Comunidade, mestrado em Psicologia e doutorado em Educação. Atuam como docentes de graduação nos cursos de Psicologia e Medicina.

As pessoas convidadas a compor a banca de “juízes” receberam um e-mail enviado por correio eletrônico (online) que continha o convite, juntamente com a cartilha e o Roteiro de Medida e Avaliação (APÊNDICE A).

O roteiro para avaliação foi construído a partir da adaptação de um estudo de Silva *et al.*, (2024) sobre “Processos de validação de instrumentos para área da saúde”, estabelecendo como critérios de avaliação os itens: Conteúdo, Relevância Técnica e Utilidade; Clareza e Compreensão; Usabilidade e Design; Impressão Geral e Recomendação. O juiz precisa considerar se o item avaliado: Discordo Totalmente; Discordo Parcialmente; Neutro (Nem concordo, nem discordo); Concordo Parcialmente; Concordo Totalmente, o conteúdo da cartilha.

Após a avaliação pelos “juízes”, a cartilha foi publicada com DOI: 10.5281/zenodo.17819253

- Adequação do PTT

A cartilha foi elaborada e submetida a análise por dois “juízes” e possibilitou realizar alterações em alguns itens do instrumento.

A análise dos “juízes” sugeriu alterar certos termos técnicos para facilitar o entendimento; melhorar a fonte da letra e a formatação e atualizar conceitos relacionados ao estudo da psicologia.

As sugestões dos “juízes” foram aceitas e mudanças na colocação de determinados termos foram realizadas, explicitando melhor algumas questões ou modificando a redação de outras, com o cuidado de acatar o conteúdo proposto pela cartilha, respeitando-se a realidade, o contexto e o público-alvo.

## RESULTADOS

O Quadro 1 apresenta os artigos que foram selecionados na presente revisão de literatura, contendo informações relevantes sobre os mesmos, como autores do estudo, o ano de publicação, o título e os achados principais.

Quadro 1: Efeitos da atividade física nos transtornos mentais nas publicações do período de 2021 a 2025.

Ano e autor	Título	Achados principais
Crichton; Fenesi, 2025.	Physical Activity in Mental Health Treatment: Clinician Perspectives and Practices	Classifica a atividade física como um método terapêutico para saúde mental valorizado pelos clínicos
Silva <i>et al.</i> 2025.	Mental Health in Young Adult University Students During COVID-19 Lockdown: Associations with Physical Activity, Sedentary Behaviors and Sleep Quality	Associa a prática de atividade física e a limitação de comportamentos sedentários à mitigação de transtornos mentais.
Amaral <i>et al.</i> 2025.	Impacto da atividade física nos transtornos psicopatológicos	Aborda a atividade física como mecanismo para melhora da saúde mental, redução da prevalência de transtornos psicopatológicos e melhora a percepção do estado de saúde.
Souza <i>et al.</i> 2025.	Effectiveness of aerobic physical exercise on depression symptoms in adults: A protocol for developing a systematic review and meta-analysis of	Apresenta exercícios aeróbicos como estratégia terapêutica na redução de sintomas de depressão em adultos.



	randomized clinical trials	
Barbosa <i>et al.</i> , 2025.	Replacing sedentary behavior with physical activity reduces symptoms of anxiety and depression: a study with young adults	Relaciona o tempo gasto em comportamentos de movimento, a intensidade, sendo moderada ou vigorosa sobre sintomas de depressão e ansiedade.
Moura <i>et al.</i> , 2025.	Atividade física no desenvolvimento motor e social de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA): da infância ao envelhecimento	Entende a atividade física como uma intervenção eficaz ao TEA, beneficiando o bem-estar mental e evolução da comunicação social.
Lima <i>et al.</i> , 2025.	Impactos dos níveis de cortisol sobre a saúde mental e o sistema imunológico	Afirma que níveis de cortisol elevados se associam ao desenvolvimento de transtornos, como ansiedade e depressão.
Filho; Couto, 2025.	Liberação hormonal e saúde mental: a importância dos exercícios físicos para policiais militares	Entende que a atividade física é benéfica para o policial militar reduzindo as chances de desenvolver doenças psicológicas.
Silva <i>et al.</i> , 2025.	Atividade Física Regular: O impacto para a saúde preventiva	A prática regular de atividade física é um determinante para a promoção da saúde e redução dos riscos de doenças de diversos grupos etários.
White <i>et al.</i> , 2024.	Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies	Os benefícios da atividade física dependem da quantidade necessária de sua prática.
Ferreira <i>et al.</i> , 2024.	Associação entre a prática de dança e os níveis de ansiedade e estresse em jovens universitários	Compreende a dança como uma atividade aeróbica que diminui o estresse, a ansiedade e a depressão.



Castellane; Salles, 2024.	Impacto de uma sessão de musculação no perfil do estado de humor de idosos	Através de entrevista a idosos observaram redução para os domínios depressão e hostilidade e aumento no vigor.
Silva <i>et al.</i> , 2024.	Benefícios da Prática de Atividade Física Para Saúde Mental	Apresenta que a atividade física pode auxiliar desde a prevenção até às medidas terapêuticas de transtornos psiquiátricos.
Souza <i>et al.</i> , 2024.	Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão	Afirma que a prática regular de exercícios físicos aeróbios tem efeitos antidepressivos pelo aumento da produção de endorfinas, como a serotonina.
Santos <i>et al.</i> , 2023.	Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática	Classifica os resultados da atividade física como neurogenéticos, psicossociais e comportamentais.
Vidal <i>et al.</i> , 2022.	Prevalência e associação entre obesidade e transtornos mentais	Descreve, a partir de estudo observacional, pacientes em sobrepeso e obesidade que possuíam transtornos mentais, podendo ser tanto causa, como consequência da doença.
Amo; Almansour; Harvey, 2022.	Physical Activity and Mental Health Declined during the Time of the COVID-19 Pandemic: A Narrative Literature Review	Episódios agudos de saúde mental podem ser uma contraindicação para a participação simultânea em atividades físicas.
Teles <i>et al</i> ; 2022.	Art and physical activity as protective factors of medicine students' mental health	A atividade artística também é considerada um instrumento protetor da saúde psíquica, em menor escala quando comparada à atividade física.

Correa <i>et.al</i> , 2023.	Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão	Aqueles que praticam exercício físico experimentam uma melhora na autoestima, no convívio social e na qualidade do sono, os quais apresentam papel fundamental na saúde física e mental.
Stein; Palk; Kendler, 2021.	What is a mental disorder? An exemplar-focused approach	Transtorno mental pode ser um dano, uma disfunção, mas é útil incorporar evidências de validade diagnóstica e utilidade clínica na sua definição.

## DISCUSSÃO

Pessoas que praticam atividade física recorrentemente apresentam menos transtornos mentais quando comparadas a grupos sedentários, o que demonstra a importância de visualizar o bem-estar holístico que o exercício físico proporciona ao ser humano, adicionando tal prática em sua rotina diária (Amaral, et al., 2025).

A princípio, compreende-se como atividade física qualquer movimento corporal voluntário produzido pela musculatura esquelética, em que o gasto energético fica acima dos níveis de repouso. Tal prática melhora e mantém o condicionamento físico e a saúde, sendo recomendada sua execução regular, a fim de manter o indivíduo ativo, promover bem-estar e reduzir os riscos de patologias em diferentes grupos etários, como riscos cardiovasculares, resistência insulínica e aumento da pressão arterial. Uma pessoa frequente em exercícios físicos apresenta diminuição dos transtornos emocionais, o que resulta, também, em benefícios psicológicos e bioquímicos (Silva, et al., 2025).

Dessa forma, relaciona-se que transtornos mentais são definidos por conceitos, como dano individual e social à vivência do indivíduo. Outro termo associado à ideia é “disfunção”, a exemplo fatores neurobiológicos são notados no desenvolvimento da esquizofrenia e psicobiológicos no surgimento de transtorno de ansiedade social (Stein; Palk; Kendler, 2021). Sob esse raciocínio, a prática de atividade física vai além de uma técnica terapêutica complementar, como no tratamento de indivíduos com o



Transtorno do Espectro Autista (TEA) representando um método relevante pelos efeitos favoráveis à saúde. O engajamento em práticas corporais em pessoas com TEA contribuem para melhora na saúde psicológica, na capacidade comunicativa e em conexões afetivas, auxiliando na inclusão social (Moura, et al., 2025).

Um estudo qualitativo realizado por Crichton e Fenesios, 2025, pesquisadores levantaram questões a médicos de saúde mental acerca da atividade física como uma psicoterapia. A maior parte dos profissionais aborda essa questão a partir de recomendações de atividade física em geral. Eles acreditam ser importante individualizar essas recomendações, analisando e relacionando os problemas apresentados e a resolução colaborativa desses contratempos. Também, recomenda-se uma abordagem consciente e baseada em uma estrutura de ativação comportamental, trabalhando ativamente para facilitar a atividade física fora do ambiente terapêutico, como algo incluso na rotina e de lazer.

É importante salientar, ainda, a abordagem da atividade física de maneira individualizada, estudando cada situação do indivíduo para prosseguir com a recomendação. Por exemplo, pessoas com transtornos alimentares, dependendo em que ponto estão da recuperação, não recebem indicação de atividade e condicionamento físico, pois pode ser um fator preocupante para essa população. Entretanto, indivíduos com depressão ou baixo astral recebem mais recomendações para exercícios físicos; como também problemas comportamentais e TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade). Os especialistas afirmam que essas práticas físicas ajudam como uma forma de regulação emocional, uma válvula de escape para a raiva, liberando parte dessa energia (Crichton; Fenesios, 2025).

A revisão sistemática desenvolvida por White et al, (2024) estabelece uma diferenciação entre mediadores, que revelam como o exercício produz benefícios, e moderadores, separando os efeitos por grupos populacionais. A partir disso, afirma-se que atividade física por intermédio de mediadores, como o bem-estar e o apoio social impactam na depressão, na ansiedade e no sofrimento psicológico, em geral. Em relação aos moderadores, evidencia-se características individuais, a exemplo da faixa etária, etnia, realidade socioeconômica e condição de saúde influenciam na prática de exercícios. Tal compreensão revela que mesmo com efeitos tão relevantes, as



oportunidades para a realização de atividades físicas diferem.

Alguns fatores possuem influência significativa quando se trata de saúde mental. A qualidade do sono e os comportamentos sedentários (tempo sentado e tempo gasto no computador trabalhando ou estudando) estão relacionados à depressão, à ansiedade e ao estresse. Com o confinamento da pandemia de COVID-19, esses fatores ficaram cada vez mais acentuados, com redução dos níveis de atividade física, aumento de comportamentos sedentários e deterioração da qualidade do sono, houve uma grande piora não só na saúde física, como também na mental. Tais circunstâncias agravaram os níveis de depressão, ansiedade e estresse. Uma forma de enfrentamento dessa circunstância é a conversão de hábitos sedentários por práticas físicas. A realização de atividade física moderada ou vigorosa possui resultados positivos proporcionais ao tempo empregado, gerando um mecanismo de prevenção de transtornos mentais (Silva, *et al.*; Barbosa, *et al.*, 2025).

Como citado previamente, um período muito crítico para os transtornos mentais da população foi a pandemia da COVID-19, o que mostra a relevância de fortalecer práticas preventivas de saúde mental e estratégias de enfrentamento para essa causa. Vários grupos foram afetados nesse contexto, em destaque os idosos e as mulheres, sendo importante desenvolver a utilização imediata e a longo prazo de estratégias saudáveis, a fim de aliviar outros comportamentos prejudiciais à saúde durante futuras pandemias, como uso excessivo de substâncias, padrões de sono inadequados, má nutrição e tempo excessivo em frente às telas (Amo; Almansour; Harvey, 2022).

Quando se trata de inatividade física, uma doença muito presente é a obesidade, muitas vezes ligada a esse fator, que pode ser tanto causa, como efeito de distúrbios mentais. O estudo de Vidal *et al.* (2022) destacou que há alta prevalência de transtornos mentais comuns em indivíduos acima do peso saudável. A frequência observada expõe a importância de ações preventivas para tais comorbidades. Nesse viés, a saúde mental possui aspectos sociais, emocionais e cognitivos e atividade física é um meio de atingir tal objetivo. A recomendação da prática de exercícios deve considerar as individualidades para maior eficiência (Santos *et al.*, 2023).

Sob esse ponto de vista, a realização de atividade física tem diferentes resultados de acordo com a frequência, a intensidade e a duração. Em relação às diferentes

modalidades de exercício, destaca-se a musculação, a pesquisa de Castellane e Salles (2024) descreveu, especialmente em idosos, efeitos de amenização da depressão e da hostilidade e melhora do humor. Outro tipo de atividade corporal é o yoga que auxilia na redução da ansiedade e do bem-estar em geral. Uma prática inovadora e que tem, também, efeito positivo na redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão é a dança, sendo uma atividade aeróbia que contribui tanto para aspectos físicos e sociais quanto psicológicos (Souza et al. 2025; Souza et al., 2024; Ferreira et al., 2024).

Nesse aspecto, são muitos os benefícios da prática de exercícios físicos. O estresse exacerbado e contínuo é fator que predispõe o desenvolvimento de depressão e ansiedade. A realização de atividade física promove a liberação de endorfinas, serotonina e dopamina, hormônios que equilibram o humor e a saúde mental. As vantagens são amplas promovendo a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida (Filho; Couto, 2025). A eficácia identificada na prática motora, como afirma Teles et al. (2022), é também associada à promoção de um sono reparador, melhora na cognição, na autoestima e nas relações sociais.

O cortisol, um hormônio associado às circunstâncias de desregulação homeostática, é um glicocorticoide essencial liberado por meio do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) sendo ativado pelo ritmo circadiano ou pelo estresse. Por tal razão, oscilações nos níveis desse hormônio provocam efeitos negativos à saúde mental. A atividade física é um mecanismo que auxilia no controle dos níveis de cortisol (Lima et al., 2025).

Além das vantagens citadas, exercícios corporais tem funcionalidade na fisiologia do corpo favorecendo a circulação e fluxo sanguíneo, regulação da massa corporal, síntese proteica e fortalecimento muscular. O somatório desses impactos da atividade física auxilia na atividade cerebral, o que impacta diretamente nos transtornos mentais (Correa et.al, 2023).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclusão do estudo. O Mais sucinto possível. Diante do exposto, evidencia-se a importância da atividade física como uma estratégia terapêutica em transtornos mentais. A prática de movimentos corporais voluntários proporciona mecanismos fisiológicos, como a redução do estresse por meio da regulação do cortisol, a liberação



das endorfinas, serotonina e dopamina, que ajudam no humor. Ademais, soma-se a esses benefícios que o exercício físico é um mecanismo de inclusão social, auxiliando em conexões afetivas. O impacto dessas vantagens é observado em diversos transtornos, a exemplo da amenização da depressão, redução da ansiedade e melhora da comunicação no TEA.

Infere-se, portanto, que a atividade física, alocada a terapias psicossociais indispensáveis, é fator relevante no tratamento de doenças mentais, além de proporcionar um bem-estar geral para o indivíduo, influenciando, positivamente, em diferentes aspectos que envolvem o comportamento, o social, a saúde física, a regulação emocional e a diminuição dos riscos de doenças futuras. De fato, o exercício físico é muito benéfico, mas salienta-se a importância de buscar um profissional para avaliar a melhor alternativa individual para cada um, a depender do estágio do tratamento que a pessoa se encontra e as limitações que podem ser desfavoráveis nessa prática.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Thais Maia do; AMARAL, Maria Eduarda de Azeredo; JESUS, Luiza Alexandre Damasceno de; et al. Impacto da atividade física nos transtornos psicopatológicos. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 25, n. 2595-7899, p. e20303, 2025.

AMO, Christina; ALMANSOUR, Najla ; HARVEY, Idethia S. Physical Activity and Mental Health Declined during the Time of the COVID-19 Pandemic: A Narrative Literature Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 18, p. 11230, 2022.

AUGUSTO, Pedro; EDUARDA, Brenda; LUÍSA, Maria; et al. Benefícios da Prática de Atividade Física para Saúde Mental. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 1, n. 4, p. 845–851, 2024.

BARBOSA, Bruna Carolina Rafael; DE MENEZES-JÚNIOR, Luiz Antônio Alves; FRÓIS, Laudicéia Ferreira; et al. Replacing sedentary behavior with physical activity reduces symptoms of anxiety and depression: a study with young adults. **BMC Public Health**, v. 25, n. 1, 2025.

COSTA, Marcos Paulo da Silva; SCHMIDT, Ademir; VITORINO, Priscila Valverde de Oliveira; et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, n. 19820194, 2021.



CRICHTON, Madeline; FENESI, Barbara. Physical Activity in Mental Health Treatment: Clinician Perspectives and Practices. **Clinics and Practice**, v. 15, n. 7, p. 129–129, 2025.

DE SOUZA, Larissa Nayara; DE ARAÚJO, Silvana Medeiros; DA SILVA PAIVA, Eva; et al. Effectiveness of aerobic physical exercise on depression symptoms in adults: A protocol for developing a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. **PLOS One**, v. 20, n. 6, p. e0314846, 2025.

DE, Letticia; BONSAGLIA, Yuri Muniz; ARARUNA, Maria; et al. Atividade física no desenvolvimento motor e social de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA): da infância ao envelhecimento. **Observatório De La Economía Latinoamericana**, v. 23, n. 6, p. e10163–e10163, 2025.

FERREIRA, Maria Vaneska Lima; SANTOS, Bárbara Raquel Souza; VIEIRA, Júlia Ramos; et al. Associação entre a prática de dança e os níveis de ansiedade e estresse em jovens universitários. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 7, n. 1, 2024.

HENRIKY SANTANA SANTOS; SANTANA; ROSA; et al. Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 7, p. 1770–1779, 2023.

ISMAEL; GUILHERME, Jose; SABRINA, Francisca; et al. Impactos dos níveis de cortisol sobre a saúde mental e o sistema imunológico. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 5, p. 4523–4534, 2025.

LEITE DE BARROS, Manuela; GINDRO LABANCA, Eduardo; MARTINS SOUZA, Amanda; et al. Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 2332–2345, 2024.

LUIZ PEREIRA FILHO, Arnaldo; FREIBERGER COUTO, Victor Manoel. Liberação hormonal e saúde mental: a importância dos exercícios físicos para policiais militares. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, v. 6, n. 2, p. e626209, 2025.

SANTOS, Henriky Santana et al. Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. 1770–1779, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i7.10780.

SILVA, Gustavo; ESTIMA, Francisco; SILVA, Ana Carvalhinho; et al. Mental Health in Young Adult University Students During COVID-19 Lockdown: Associations with Physical Activity, Sedentary Behaviors and Sleep Quality. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 22, n. 2, p. 241–241, 2025.

SILVA, Luciano Barros da; SILVA, Elyene Elene Meireles da Rocha; PALHETA, Éder do Vale; et al. Atividade Física Regular: O impacto para a saúde preventiva. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 5, p. e2514548779, 2025.



STEIN, Dan J.; PALK, Andrea C.; KENDLER, Kenneth S. What Is a Mental disorder? an exemplar-focused Approach. **Psychological Medicine**, v. 51, n. 6, p. 894–901, 2021.

TELES, Carolina Pinheiro Machado; PORTO, Carla Pereira Santos; TELES, Lucas Pinheiro Machado; et al. Arte e atividade física como fatores protetores da saúde mental de estudantes de medicina. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e16111537012, 2022.

VIDAL, Carlos Eduardo Leal; ARAÚJO, Natália Jéssica Mendes; QUEIROZ, Bruna Miarelli Piedade; et al. Prevalência e associação entre obesidade e transtornos mentais. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 32, n. Supl 06, 2022.

WHITE, Rhiannon L.; VELLA, Stewart; BIDDLE, Stuart; et al. Physical Activity and Mental health: a Systematic Review and best-evidence Synthesis of Mediation and Moderation Studies. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 21, n. 1, 2024.



## APÊNDICE A

### QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO TECNOLÓGICO

Prezado (a) Professor (a),

Agradecemos a sua colaboração na avaliação da cartilha “Saúde mental em movimento”.

Você foi especialmente convidada para realizar a avaliação deste PTT por ser uma profissional com reconhecida experiência e especialização na área. Sua análise é de grande importância para aprimorar o conteúdo, a clareza e a relevância das informações apresentadas, garantindo que o material atenda aos objetivos educativos e às necessidades do público-alvo. Contamos com sua colaboração e valiosa contribuição para o aperfeiçoamento deste trabalho.

**Discentes:** Nayara Bianca Alves da Silva e Sarah Janhsen Gonçalves de Carvalho

**Docentes:** Prof<sup>a</sup> Juliana Lilis da Silva e Prof<sup>a</sup> Natália de Fátima Gonçalves Amâncio

**Tipo de PTT:** Cartilha

**Objetivo:** Apresentar os principais benefícios da atividade física como estratégia terapêutica nos transtornos mentais, expondo os mecanismos que ocorrem com a prática, especificando os efeitos em diferentes modalidades, bem como instruindo que se trata de um tratamento complementar.

**Impacto social ou econômico:** A atividade física como estratégia terapêutica pode reduzir sintomas de transtornos mentais, auxiliando no bem-estar do indivíduo e em sua comunicação social. Além disso, promove maior produtividade, autonomia e qualidade de vida.

**Aplicabilidade/Acesso:** Unidades Básicas de Saúde (UBS); grupos de saúde mental; espaços comunitários e sociais, como escolas e instituições de ensino superior; campanhas educativas nos meios digitais.

**Público-Alvo:** Profissionais da saúde mental e física, pessoas que apresentam algum transtorno mental ou quadros de sintomas de ansiedade, estresse ou depressão.

Por favor, especifique o seu nível de concordância para cada uma das afirmações abaixo, utilizando a seguinte escala:

1 = Discordo Totalmente

2 = Discordo Parcialmente



3 = Neutro (Nem concordo, nem discordo)

4 = Concordo Parcialmente

5 = Concordo Totalmente

Caso tenha considerações a serem feitas, podem indicar no campo de observações.

### Seção 1: Conteúdo, Relevância Técnica e Utilidade

	1	2	3	4	5
1. O conteúdo técnico apresentado no PTT é <b>preciso e confiável</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. O PTT aborda os <b>tópicos relevantes</b> para a minha área de atuação/interesse/prática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. As <b>informações</b> são <b>completas</b> e suficientes para o propósito a que se destinam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. O PTT me ajudou a <b>adquirir novos conhecimentos</b> ou aprofundar os existentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. O PTT tem potencial para alcançar a <b>aplicabilidade e impacto propostos</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### OBSERVAÇÕES:

### Seção 2: Clareza e Compreensão

	1	2	3	4	5
6. A <b>linguagem</b> utilizada é <b>clara</b> , acessível, de fácil compreensão e apropriada para o público-alvo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Os <b>termos técnicos</b> são bem explicados ou de fácil entendimento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. A <b>estrutura</b> e a <b>organização</b> do conteúdo facilitam a compreensão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Os <b>exemplos e ilustrações</b> (se houver) contribuem para o aprendizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### OBSERVAÇÕES:



**Seção 3: Usabilidade e Design**

**1 2 3 4 5**

10. A **apresentação visual** (layout, cores, fontes) é agradável e profissional.

11. A **navegação** ou **fluxo de leitura** no PPT é intuitivo (para versão digital ou impressa).

12. A **qualidade** geral do material (impressão, papel ou formato digital) é satisfatória.

**OBSERVAÇÕES:**

**Seção 4: Impressão Geral e Recomendação**

**1 2 3 4 5**

13. No geral, estou **satisfeito(a)** com o PTT.

14. Eu **recomendaria** este PTT a colegas ou outras pessoas interessadas no assunto.

**OBSERVAÇÕES:**

\_\_\_\_\_  
**Nome Avaliador**

\_\_\_\_\_  
**Assinatura Avaliador**