

A Atividade Física como Aliada no Cuidado da Saúde Mental: Uma Revisão Focada em Ansiedade e Depressão

Physical Activity as an Ally in Mental Health Care: A Review Focused on Anxiety and Depression

Hyan Maro Queiroz de Sousa – Escola de Saúde Pública do Ceará - ESP
Luiz de França Bahia Loureiro Junior

RESUMO:

A ansiedade e a depressão estão entre os transtornos mentais mais prevalentes no mundo, impactando significativamente a qualidade de vida e a funcionalidade das pessoas. Este estudo, de natureza qualitativa, exploratória e descritiva, realizou uma revisão de literatura narrativa sobre os benefícios da atividade física no tratamento e prevenção desses transtornos. Foram analisados artigos publicados entre 2015 e 2025, nas bases SciELO e Lilacs . Os resultados evidenciaram que a prática do exercício físico é primordial para a prevenção e tratamento contra depressão e ansiedade em todas as faixas etárias e ainda puderam demonstrar o quanto a não prática de atividade física influencia de forma direta para que pessoas venham a ter mais facilidade em ter sintomas ansiosos ou depressivos. Conclui-se que a atividade física, integrada a um tratamento multidisciplinar, representa uma intervenção eficaz, de baixo custo e com efeitos positivos para o manejo da ansiedade e da depressão.

Palavras-chave: atividade física, exercício físico, depressão, ansiedade

ABSTRACT:

Anxiety and depression are among the most prevalent mental disorders worldwide, significantly impacting people's quality of life and functionality. This qualitative, exploratory, and descriptive study conducted a narrative literature review on the benefits of physical activity in the treatment and prevention of these disorders. Articles published between 2015 and 2025 were analyzed in the SciELO and LILACS databases. The results showed that physical exercise plays a key role in the prevention and treatment of depression and anxiety across all age groups and also demonstrated how the lack of physical activity directly increases susceptibility to anxious and depressive symptoms. It is concluded that physical activity, when integrated into a multidisciplinary treatment, represents an effective, low-cost intervention with positive effects for managing anxiety and depression

Keywords: physical activity, physical exercise, depression, anxiety

1. INTRODUÇÃO

A saúde física e a saúde mental estão interligadas de maneira direta na vida de uma pessoa, sendo essencial que ambas estejam em harmonia para garantir o bem-estar completo.

Os distúrbios mentais afetam pessoas de todas as idades, mesmo com a baixa taxa de mortalidade, as pessoas afetadas mostram um comprometimento de suas atividades normais e por conseguinte, há uma diminuição da qualidade de vida dessa população

As pessoas com problemas de saúde mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos conceitos.

Aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem de perturbações mentais ou neurobiológicas no mundo. Destaca-se a depressão, considerada a principal causa de incapacitação no mundo e com possibilidade de se tornar a segunda maior carga de doença até 2030 (GENEVA, 2017).

A depressão emerge como outra condição mental prevalente e incapacitante, afetando cerca de 5.8% dos brasileiros. Caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e perda de interesse, a depressão pode acarretar um impacto profundo na qualidade de vida e no desempenho de atividades diárias, como cuidados com a casa, estudos, trabalho e interações sociais (Brasil, 2017).

No Brasil os transtornos mentais já são a terceira causa de afastamento do trabalho, sendo a ansiedade e a depressão os mais prevalentes (BRASIL, 2018).

As abordagens para esses distúrbios baseiam-se na utilização de fármacos ansiolíticos e antidepressivos, no entanto, alguns estudos destacam que a realização de exercícios físicos pode ser eficaz para minimizar os sintomas de depressão e ansiedade (FRAZER, CHRISTENSEN e GRIFFITHS, 2005; FREITAS et al, 2014)

O Sistema Único de Saúde (SUS) reconhece as atividades físicas como importantes no desenvolvimento de ações e serviços, sejam elas de prevenção, intervenção ou reabilitação, tanto individuais, como coletivas, independente dos níveis de complexidade. Quando se trata no marco histórico da reforma psiquiátrica o exercício/atividade física é incluído como uma ferramenta terapêutica importante na recuperação e prevenção, em casos de transtornos psiquiátricos graves e manutenção para auxiliar no controle de novas crises e na prevenção para que o indivíduo não adoça (Melo; Oliveira; Raposo, 2014).

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ANSIEDADE

A ansiedade é um estado emocional desagradável e vazio, produzido por medo, apreensão e pensamentos negativos, na expectativa de que algo ruim aconteça, gerando desconforto, tensão e preocupação intensa (CASTILHO, 2000).

Segundo o National Institute of Mental Health - NIMH (2006a), a ansiedade ocasional faz parte da vida em determinados períodos, como em situações de trabalho, antes de uma prova ou na tomada de uma decisão importante. No entanto, os transtornos de ansiedade vão além de preocupações temporárias

2.2 DEPRESSÃO

A depressão é uma das doenças mentais mais comum, é estimado que cerca de 300 milhões de pessoas, sem distinção de idade estejam em sofrimento com esse transtorno, segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS. Considerado um distúrbio mental a depressão afeta a saúde física do indivíduo.

O transtorno depressivo faz com que o indivíduo que o vivencia perca o entusiasmo pela vida pelos hábitos cotidianos e, se sinta exaurido e com escassez de energia (MONTEIRO et al., 2015).

Parte dos indivíduos acometidos por alguma síndrome depressiva podem não relatar necessariamente a sensação de tristeza, mas podem apresentar perda da capacidade de sentir prazer, sensação de redução de energia para realizar tarefas cotidianas, aumento da sensação de cansaço constante, perda de interesse em atividades, a depressão influi em comportamentos, sintomas psíquicos e fisiológicos (DEL PORTO, 1999)

A identificação da doença é o primeiro passo para o tratamento. Na maioria das vezes, a depressão pode ser tratada através dos benefícios das terapias, aconselhamento, associados ou não ao tratamento farmacológico (BITENCOURT et al., 2008)

2.3 ATIVIDADE/EXERCÍCIO FÍSICO

É evidenciado que a prática assídua de exercício física suscita numa melhora do funcionamento psíquico e orgânico do indivíduo (BATISTA et al., 2015).

Manter a prática de exercícios físicos no dia a dia além de melhorar a aptidão física, pode auxiliar na melhora e manutenção da saúde psicológica, Silva et al. (2015, v. 26, n. 2)

A atividade física é benéfica na redução do estresse, pois auxilia na diminuição da ansiedade e melhora da depressão, promovendo uma sensação de bem-estar; entretanto, deve ser utilizada como forma de prevenção, mantendo o indivíduo com uma boa qualidade de vida. Já a qualidade de vida impacta diretamente no nível de satisfação do indivíduo em vários aspectos de sua vida (CHEIK, 2008)

Os níveis de declínio da ansiedade e depressão por meio do exercício físico tem uma justificativa fisiológica, como salienta Minghelli et al. (2013) o aumento na disponibilidade de hormônios como catecolaminas, ACTH, vasopressina, endorfina, dopamina e serotonina, aguçando os receptores e diminuindo a viscosidade sanguínea promovendo resposta tranquilizante e analgésica, resultando num efeito relaxante pós-exercício.

3. MATERIAIS E METODOS

Esta pesquisa foi conduzida através de uma revisão literária, com o objetivo de coletar e examinar de forma crítica as publicações científicas que abordam a conexão entre exercício físico, ansiedade e depressão. Esta revisão possibilitou a formação de um panorama teórico completo e atualizado acerca do assunto.

Esta pesquisa possui uma abordagem qualitativa, voltada à compreensão dos significados e das consequências da prática de atividades físicas no contexto de ansiedade e depressão. A ênfase é na análise interpretativa em vez de dados quantitativos. Trata-se de uma investigação exploratória, já que o tema é complexo e requer a coleta de informações e reflexões que ampliem a compreensão e sugiram novas direções para estudos futuros. Além disso, é descritiva, pois visa organizar e apresentar de forma detalhada os resultados encontrados na literatura científica. Para isso, foi feita uma revisão, que permite a integração e discussão crítica dos conhecimentos já existentes sobre o tema, oferecendo uma visão ampla e contextualizada do objeto de pesquisa.

A coleta de dados foi realizada no período do mês de julho e agosto de 2025 por meio de busca em bases de dados científicas reconhecidas, como **SciELO** e **LILACS**. Utilizando os descritores: atividade física, exercício físico, depressão, ansiedade. Não foram utilizados operadores booleanos e, quando aplicável, filtros de idioma Português.

A seleção foi realizada em duas fases: primeira a escolha do título e segunda leitura completa dos textos que poderiam ser elegíveis.

Os estudos selecionados foram submetidos a leitura crítica e interpretativa, considerando objetivos, metodologia e principais resultados. Em seguida, as informações foram organizadas em Quadro sinóptico, permitindo uma síntese descritiva e contextualizada sobre os

efeitos da atividade física na ansiedade e na depressão.

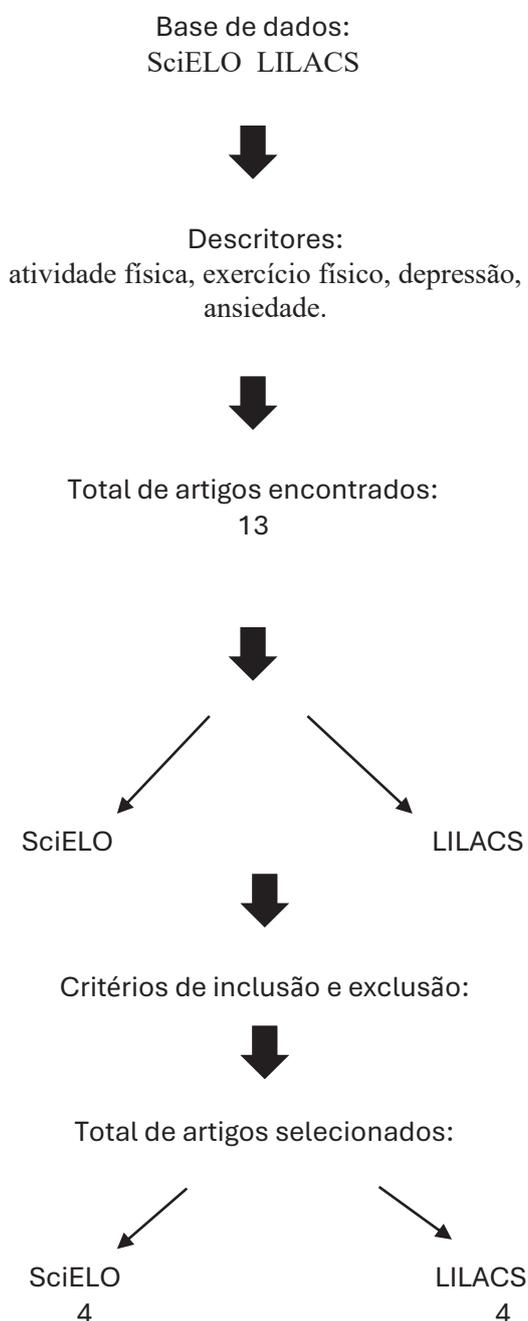
Os critérios de inclusão foram:

Artigos publicados entre 2015 e 2025, estudos com abordagem quantitativa ou qualitativa, publicações em português e estudos que abordavam de forma direta os efeitos da atividade física sobre ansiedade e/ou depressão.

Os critérios de exclusão foram:

Artigos repetidos em mais de uma base, trabalhos que não estivessem disponível na íntegra e publicações sem rigor metodológico evidente ou que tratem o tema de forma tangencial.

Figura 1. Fluxograma de demonstração das etapas para seleção dos estudos revisados.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Quadro sinóptico com estudos revisados conforme autor, ano, objetivo, método e resultado.

Autor	Objetivo	Metodos	Resultados
DA SILVA, Marcos Paulo et al.(2020)	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas de tempo integral e parcial	O rastreio de sintomas de depressão, ansiedade e estresse foi avaliado pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes. para variáveis categóricas o Teste Qui-Quadrado ou Teste Exato de Fisher. Adotou-se o <i>General Linear Model</i> (GLM) para comparação entre as variáveis contínuas. Teste de Levene para correção da homogeneidade.	A prevalência geral de sedentarismo foi de 93,5%. A frequência de alunos de tempo integral que afirmaram que a vida não tinha sentido foi de 13%(p<0,05). Os alunos das escolas de tempo integral apresentaram menor frequência de atividade física moderada a vigorosa quando comparados aos de tempo parcial (4,10 ±3,60 <i>versus</i> 4,80 ±3,70 dias por semana)(p<0,05).
ANTUNES, Raul et al (2023)	Objetivo deste estudo foi caracterizar os níveis de bem-estar subjetivo qualidade de vida e sintomatologia depressiva e ansiosa numa amostra de idosos portugueses, incluindo uma análise comparativa destas variáveis em função da frequência semanal de prática de Exercício Físico	Foram utilizadas as versões portuguesas da “SWLS”, do “PANAS”, bem da “HADS” e da “EUROHIS-QOL-8”	Os principais resultados revelaram a existência de diferenças significativas na variável afeto positivo (p= 0,01) (idosos que não praticavam exercício físico com valores mais reduzidos) e na variável sintomatologia depressiva (p= 0,01) (idosos com maior frequência de prática de exercício físico com menor sintomatologia depressiva)
Melo NAM, et al. (2018)	Avaliar a prevalência do Transtorno Mental Comum (TMC) s relacionados aos	Estudo transversal, com 512 universitários Aplicaram-se o Self-Report Questionnaire, e o	sedentarismo (OR ajustado=1,968; p=0,001). O TMC ocorreu em mais de um

	estudantes universitários de cursos de graduação da área da saúde e ao ambiente universitário de uma instituição privada da cidade de Fortaleza, Ceará	Questionário Internacional de Atividade Física, seguido da avaliação antropométrica (peso e altura). Utilizou-se a análise bivariada e multivariada, tendo como desfecho a suspeita de TMC, pelo programa SPSS	terço dos universitários dos cursos da área da saúde, sendo relacionado ao sexo feminino, ao sedentarismo .
HEXSEL, Giovana et al.(2023)	verificar a prevalência e os fatores associados aos sintomas depressivos de estudantes universitários	Foram coletadas informações sociodemográficas, orientação sexual, área de conhecimento, turno de estudo, índice de massa corporal, nível de atividade física, sintomas de transtornos alimentares, autoestima e sintomas depressivos	Houve uma prevalencia de sintomas depressivos de 12,8% (mulheres: 16,6%, homens: 8,0% p<0,001), um dos grupos mais expostos a sintomas de depressão são estudantes com autoestima baixa e média, com sobrepeso/obesidade e baixos níveis de atividade física .
Sousa, Ana Tereza et al. (2023)	O objetivo foi investigar a associação entre níveis de atividade física e sintomas de ansiedade e depressão.	Foi elaborado um questionário online no Google Forms, O formulário incluiu perguntas relacionadas, nível de atividade física (IPAQ –versão curta). análise da saúde mental dos participantes com as escalas de Ansiedade e Depressão de Beck	O risco de ter sintomas graves de ansiedade e depressivos aumentou respectivamente (OR = 4,20; IC95%: 1,25 - 14,11), e (OR = 3,16; IC95%: 1,12 - 8,91) nos participantes classificados com nível baixo de atividade física quando comparados aos quem mantêm o nível mais alto
Lima HP, et al (2022)	Relacionar a práticas de atividades de lazer com qualidade de vida, bem-estar subjetivo, ansiedade	Estudo quantitativo, transversal analítico. Foram utilizados 4 instrumentos: escada de	Quase metade dos adolescentes (49,6%) praticavam atividade de lazer, ainda verificando

	e depressão em adolescentes.	bem-estar subjetivo, escala hospitalar de ansiedade e depressão, qualidade de vida kidscre-52 e siciodemográfico.	escores baixo para depressão (p= 0,008) e altos para algumas dimensões de qualidade de vida, saúde e atividade física (p=<0,001), sentimentos (p=0,0046), estado emocional (p=0,033).
Freitas, P. D. (2016)	Avaliar o efeito do treinamento físico associado a um programa de perda de peso no controle clínico da asma, qualidade de vida e sintomas psicossociais em asmáticos obesos	55 pacientes com asma moderada a grave e obesidade grau II (IMC ≥ 35 e < 39.9 kg/m ²) foram alocados em 2 grupos, Antes e após as intervenções, foram avaliados o controle clínico da asma, os fatores de saúde relacionados a qualidade de vida (FSRQV), a capacidade física, a composição corporal, os sintomas de ansiedade e depressão	Os pacientes que realizaram exercício apresentaram melhoras. Essas melhoras parece ter sido consequência do aumento do condicionamento físico (3,0 [2,4-4,0] vs. 0,9 [-0,3-1,3] mL.O ₂ /Kg/min; p < 0,001). melhora dos sintomas de depressão
Souza, G.C.R.M. de et al. (2022)	identificar o uso de medicamento ansiolítico e/ou anti-depressivo e associá-lo às características dos estudantes de medicina	Se tratou de um estudo transversal descritivo, através de questionario foram coletadas informações como: idade, sexo, prática de exercicio fisico, uso de ansioliticos ou antidepressivos se utilizou SPSS 22 para analise, com um nível de significância de 5%	Não foram encontradas associações significativas entre o uso de medicamentos e idade,sexo, renda. Por outro lado, foram apresentados resultados significantes em relação aos alunos que utilizavam medicações apresentaram uma menor probabilidade de realizarem exercicio fisico comparado aqueles que não utilizavam medicamentos (B =-

			0,051.OR=0,60. p=0,03)
--	--	--	------------------------

A análise dos estudos encontrados revelou evidências consistentes sobre os benefícios da prática de atividade física como estratégia complementar na prevenção e tratamento da ansiedade e da depressão. As literatura revisadas corroboram para a tese de que a pratica de atividade física e/ou exercicio físico são beneficos para prevenção e tratamento de individuos com ansiedade e depressão.

Também podemos perceber que no estudo de Souza, G.C.R.M. de et al. (2022). Nota-se que estudantes de medicina que não tinham costume ou não praticavam atividade física eram mais propicios a adquirirem patologias como ansiedade e depressão consequentemente começaram a fazer uso de medicações ansiolíticas e antidepressivas.

Outro dado bastante interessante que os artigos selecionados poderam trazer é o beneficio da pratica da atividade física contra a depressão e ansiedade em diferentes faixas etarias enquanto na pesquisa de ANTUNES, Raul et al (2023) mostrou variaveis possitivas contra sintomas depressivos e de ansiedade em idosos que praticavam atividade físicas. Já SILVA, Marcos et al.(2020) mostraram que alunos de uma escola de tempo integral com menor taxa de pratica de atividade física mostraram um maior indice de transtornos ansiosos e depressivos comparados a alunos de outra instituição de ensino com maior frequencia de atividade física.

Os resultados também evidenciam que o exercício físico pode atuar tanto na prevenção quanto no tratamento desses transtornos, sendo uma alternativa viável para pessoas que não obtêm resposta adequada aos tratamentos farmacológicos ou que buscam reduzir o uso de medicamentos devido a efeitos adversos (Frazer, Christensen e Griffiths, 2005). Essa abordagem é especialmente relevante em contextos de saúde pública, considerando que os custos e a acessibilidade à prática de atividades físicas são relativamente menores em comparação a tratamentos convencionais.

Portanto, a literatura aponta que a atividade física, integrada a um plano terapêutico multidisciplinar, pode representar um recurso acessível, seguro e eficaz para o manejo da ansiedade e da depressão, promovendo benefícios que se estendem além da saúde mental, impactando positivamente a saúde física e social dos indivíduos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão de literatura realizada, verificou-se que a prática regular de atividade física apresenta benefícios comprovados no tratamento e na prevenção da ansiedade e da depressão.

Nesse sentido, a atividade física se mostra como uma intervenção não farmacológica eficaz, de baixo custo e com efeitos positivos que extrapolam o campo da saúde mental, alcançando benefícios físicos e sociais relevantes.

No entanto, é importante destacar a necessidade de maior padronização dos protocolos de exercício e o fortalecimento de estratégias que estimulem a adesão dos pacientes a programas de atividade física, considerando suas limitações, preferências e condições individuais.

Portanto, recomenda-se que setores de promoção a saúde incorporem a atividade física como parte integrante de programas terapêuticos multidisciplinares voltados à saúde mental, reforçando seu papel como ferramenta preventiva e terapêutica no enfrentamento da ansiedade e da depressão.

6. REFERÊNCIAS

AZEVEDO, L. G. et al. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. *Revista Científica Unifagoc-Multidisciplinar*, v. 5, n. 1, 2020.

AZORIN, J.-M. et al. Stimulus preprocessing and response selection in depression: A reaction time study. *Acta Psychologica*, v. 89, n. 2, p. 95-100, 1995.

BALEOTTI, M. E. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. *XI Fórum Científico FEMA – Anais*. Fundação Educacional do Município de Assis, p. 2446-4708, 2018.

BEATS, B. C.; SAHAKIAN, B. J.; LEVY, R. Desempenho cognitivo em testes sensíveis à disfunção do lobo frontal em idosos deprimidos. *Medicina Psicológica*, v. 26, n. 3, p. 591–603, 1996.

BRITO, A. T. S. et al. Associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia COVID-19: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, p. 1–8, 2023. DOI: 10.12820/rbafs.27e0298. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14996>. Acesso em: 15 ago. 2025.

CARVALHO, G. L. et al. Comparação entre estresse, ansiedade, depressão e exercício físico em professores universitários. *Revista Científica UMC*, v. 8, n. 2, p. e080200009, 2023.

COONEY, G. M. et al. Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic*

Reviews, 2013.

CORRÊA, A. R. et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Faculdades do Saber*, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

DE PAIVA, M. S. Efeitos do uso concomitante de benzodiazepinas e antidepressivos na percepção da intencionalidade dos atos. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Porto, Porto, 2023.

ELDERKIN-THOMPSON, V. et al. Neuropsychological deficits among patients with late-onset minor and major depression. *Archives of Clinical Neuropsychology*, v. 18, n. 5, p. 529-549, 2003. DOI: 10.1016/s0887-6177(03)00022-2.

FREITAS, P. D. Efeito do treinamento físico associado a um programa de perda de peso no controle clínico e nos fatores de saúde relacionados à qualidade de vida em asmáticos obesos. 2016. Tese (Doutorado em Fisiopatologia Experimental) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. DOI: 10.11606/T.5.2016.tde-22062016-093200. Acesso em: 15 ago. 2025.

GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. Saúde mental e trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 131-144, 2004.

IBANEZ, G. et al. Adesão e dificuldades relacionadas ao tratamento medicamentoso em pacientes com depressão. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 67, p. 556-562, 2014.

INOCENTE, N. J.; CAMARGO, D. Contribuições para o diagnóstico da depressão no trabalho.

LEÃO, A. M. et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 42, p. 55-65, 2018.

MARCINO, L. F. et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 35, p. eAPE02041, 2022.

MELLO, R. G. et al. Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática. *Revista Thêma et Scientia*, v. 11, n. 1, p. 201-214, 2021.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH (NIMH). Anxiety Disorders. Bethesda, 2016a. Disponível em: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>. Acesso em: 9 set. 2016.

SILVEIRA, H. et al. Physical exercise and depression: results of the ELSA-Brasil study. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 110, 2020.

SOUZA, G. C. R. M. de et al. Uso de ansiolíticos e antidepressivos entre estudantes de medicina de uma universidade. *Psico*, v. 53, n. 1, p. e38105, 2022. DOI: 10.15448/1980-



8623.2022.1.38105.

Disponível

em:

<https://pucrs.emnuvens.com.br/revistapsico/article/view/38105>. Acesso em: 15 ago. 2025.