

**EDUCAÇÃO FÍSICA E BEM ESTAR MENTAL: efeitos da atividade física sob
ansiedade, estresse e depressão**

**PHYSICAL EDUCATION AND MENTAL WELL-BEING: Effects of physical
action on anxiety, stress, and depression**

Jonas Tvavares Vergilio¹, Vinicios Fonseca Borges²,

¹Unis, Varginha, Minas Gerais, jonas.vergilio@alunos.unis.edu.br

² Unis, São Beto Abade, Minas Gerais, vinicios.borges@alunos.unis.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A prevalência mundial de transtornos mentais tem impulsionado o interesse por intervenções não farmacológicas para a promoção do bem-estar psicológico. A atividade física, devido à sua acessibilidade e múltiplas dimensões, destaca-se como uma estratégia eficaz no manejo dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse (SANTOS et al., 2023).

Este trabalho aborda a relação entre a atividade física e a saúde mental, destacando os benefícios da prática regular de exercícios para o enfrentamento dos transtornos psicológicos e a promoção do bem-estar psicológico. O problema central do estudo reside na necessidade de compreender como a atividade física pode ser integrada às estratégias de saúde mental.

Tal abordagem se justifica pela crescente prevalência dos distúrbios mentais e pela busca por intervenções acessíveis e eficazes que complementam os tratamentos

tradicionais, minimizando efeitos adversos e promovendo a qualidade de vida (FERREIRA, 2020; BRASIL, 2022, AVELAR et al., 2015).

É importante ressaltar também a contribuição do trabalho para a prática de estudo, pois fornece fundamentação teórica relevante para profissionais da saúde, pesquisadores e formuladores de políticas públicas que atuam na área de saúde mental.

O objetivo deste estudo é analisar os efeitos da atividade física sobre a saúde mental, especialmente na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e compreender os mecanismos biológicos e psicológicos envolvidos. Este propósito será conseguido através da revisão bibliográfica, reunindo evidências científicas que comprovam a eficácia da atividade física como intervenção no campo da saúde mental.

2 FUNDAMENTOS NEUROFISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS DA RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

A conexão entre atividade física e saúde mental vem sendo cada vez mais reconhecida como um componente fundamental da promoção da saúde integral. A prática regular de exercícios físicos influencia positivamente o funcionamento do cérebro e os processos mentais, atuando tanto em aspectos neurofisiológicos quanto psicológicos. Estudos apontam que a atividade física tem o potencial de prevenir e atenuar sintomas relacionados a diversos transtornos mentais, como depressão, ansiedade, estresse e distúrbios do sono (SANTOS et al., 2023).

Do ponto de vista neurofisiológico, a atividade física estimula a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina, noradrenalina e endorfinas, substâncias químicas que regulam o humor, a motivação, o prazer e o controle do estresse. Esses neurotransmissores desempenham papel crucial na regulação emocional, no combate aos sintomas depressivos e na sensação de bem-estar. O exercício físico também favorece a neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro de se adaptar e formar novas conexões neurais, processo importante na recuperação de funções cognitivas e emocionais prejudicadas (SANTOS et al., 2023; BLAIR, LAMONTE & NICHMANN, 2004).

Outro mecanismo relevante é a redução do estresse oxidativo promovida pela prática regular de atividades físicas. O estresse oxidativo está relacionado ao acúmulo de radicais livres no organismo, que, em excesso, podem causar danos celulares, incluindo

ao tecido cerebral. Esse desequilíbrio tem sido apontado como fator contribuinte em diversas doenças neurodegenerativas e transtornos mentais. A atividade física, ao melhorar o sistema antioxidante endógeno, contribui para a prevenção desses efeitos deletérios e favorece a manutenção da saúde cerebral (AVELAR et al., 2015).

A influência da atividade física também é evidente na regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), que é ativado em situações de estresse. Em indivíduos fisicamente ativos, há uma melhor resposta adaptativa desse sistema, com menor liberação de cortisol — hormônio relacionado ao estresse crônico —, o que favorece o equilíbrio emocional e a prevenção de distúrbios psicológicos. Sob a ótica psicológica, a prática de atividade física está associada a melhorias significativas na autoestima, no autoconceito e na sensação de competência. A realização de metas relacionadas ao exercício, bem como a percepção de progresso físico e mental, contribui para o fortalecimento da autoconfiança e da autoeficácia, que são componentes centrais da saúde mental positiva. Além disso, o exercício pode servir como estratégia de enfrentamento para lidar com frustrações, emoções negativas e situações estressantes do cotidiano (FERREIRA et al., 2020).

Durante a pandemia de COVID-19, por exemplo, encontrou-se que manter um estilo de vida fisicamente ativo foi essencial para minimizar os impactos do isolamento social na saúde mental da população. A atividade física, mesmo em intensidade moderada, mostrou-se eficaz na redução da ansiedade e na melhora do humor, funcionando como uma ferramenta de enfrentamento aos efeitos psicossociais da crise sanitária (FERREIRA et al., 2020).

É importante ressaltar que o impacto da atividade física sobre a saúde mental não se restringe a práticas intensas ou esportes de alto rendimento. Caminhadas, dança, alongamentos e atividades recreativas podem produzir benefícios significativos, desde que realizados com regularidade e adequação às condições individuais (BLAIR, LAMONTE & NICHMANN, 2004).

No campo das políticas públicas, o reconhecimento do exercício físico como instrumento de promoção da saúde mental é evidente. A Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011, do Ministério da Saúde, instituiu ações do Programa Academia da Saúde, que visa estimular práticas corporais e atividade física como parte da atenção básica, incluindo benefícios para o bem-estar psicológico e prevenção de doenças mentais (BRASIL,

2011).

Diante desse panorama, é possível afirmar que a atividade física deve ser considerada uma estratégia central para a promoção da saúde mental em diferentes contextos sociais e etários. A sua adoção regular contribui não apenas para o equilíbrio neuroquímico e fisiológico do cérebro, mas também para o fortalecimento de fatores psicossociais protetivos, atuando de forma preventiva e terapêutica frente às crescentes demandas em saúde mental da população (BLAIR; LAMONTE; NICHMANN, 2004).

2.1 Tipos, intensidade e frequência de atividades físicas moderadas eficazes para a saúde mental

A relação entre a prática regular de atividade física e a promoção da saúde mental é bem estabelecida na literatura científica. No entanto, é fundamental compreender quais tipos de atividades físicas, em que intensidade e com qual frequência, são mais eficazes nesse processo. Atividades físicas de intensidade moderada, quando realizadas de forma consistente, têm se mostrado especialmente benéficas para a prevenção e o tratamento de transtornos mentais como depressão, ansiedade e estresse, além de contribuírem para o bem-estar emocional, social e cognitivo dos indivíduos (SANTOS et al., 2023).

A intensidade moderada caracteriza-se por exercícios que elevam moderadamente a frequência cardíaca e a respiração, permitindo que a pessoa ainda consiga conversar durante a atividade. Entre os exemplos mais comuns estão a caminhada rápida, bicicleta em ritmo leve, natação recreativa, dança, aulas de ginástica leve, atividades aeróbicas de baixo impacto, além de práticas como o yoga e o pilates. Essas modalidades são acessíveis à maior parte da população, inclusive idosos, gestantes, pessoas com sobrepeso ou em reabilitação (BLAIR; LAMONTE; NICHMANN, 2004; BARROS et al., 2013).

A frequência ideal recomendada por organizações de saúde é de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada, distribuídos em três a cinco dias por semana. Esse volume é suficiente para desencadear respostas fisiológicas e psicológicas positivas, desde que mantido de forma regular e contínua (BRASIL, 2011).

Estudos apontam que essa frequência está associada à melhora do humor, redução da fadiga mental, maior qualidade do sono, melhoria da autoestima e redução de sintomas

depressivos e ansiosos (SANTOS et al., 2023; FERREIRA et al., 2020).

Em termos neurobiológicos, a prática regular de atividades físicas moderadas estimula a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina, que estão diretamente relacionados à regulação do humor, ao prazer e à motivação. Além disso, esses exercícios ajudam a reduzir os níveis do hormônio cortisol, ligado ao estresse crônico, e promovem um melhor equilíbrio do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, mecanismo essencial para o controle do estresse emocional (SANTOS et al., 2023).

Do ponto de vista metabólico e celular, a atividade física de intensidade moderada atua no combate ao estresse oxidativo, um dos fatores associados ao desenvolvimento de doenças neurodegenerativas e transtornos mentais. Ao melhorar o funcionamento mitocondrial e estimular a produção de enzimas antioxidantes, o exercício contribui para a preservação das funções cerebrais e a proteção contra danos neuronais (AVELAR et al., 2015).

Outro aspecto relevante é o impacto psicossocial da atividade física. A prática de exercícios em ambientes sociais como grupos de caminhada, aulas coletivas ou projetos públicos pode gerar sentimentos de pertencimento, ampliar redes de apoio social e reduzir o isolamento, fatores protetores da saúde mental (BARROS et al., 2013; BRASIL, 2011).

A interação social, associada ao exercício, potencializa os benefícios psicológicos por meio da construção de vínculos, aumento da motivação e sensação de inclusão. Durante a pandemia de COVID-19, por exemplo, a manutenção de uma vida fisicamente ativa, mesmo com limitações de espaço ou recursos, foi apontada como uma importante estratégia de enfrentamento dos efeitos do isolamento. Atividades simples como alongamentos, exercícios com o peso do próprio corpo ou até mesmo tarefas domésticas realizadas com maior intensidade se mostraram eficazes na preservação do bem-estar mental da população (FERREIRA et al., 2020).

Além disso, práticas como o yoga combinam exercícios físicos moderados com técnicas de respiração e meditação, promovendo benefícios adicionais, como a melhora da atenção plena, o autocontrole emocional e a redução de sintomas de estresse e ansiedade. A abordagem integral do yoga favorece a conexão entre corpo e mente, sendo considerada uma intervenção complementar eficaz para a promoção da saúde mental (BARROS et al., 2013).

É importante reforçar que os benefícios da atividade física moderada são

percebidos independentemente da idade ou condição física inicial, desde que respeitadas as necessidades e limitações individuais. A chave para resultados duradouros está na regularidade, variedade e adaptação personalizada das atividades, de modo a garantir aderência e motivação contínua (FERREIRA et al., 2020).

Em síntese, a prática de atividades físicas moderadas, realizadas com frequência adequada e dentro dos limites individuais, constitui uma estratégia eficaz, acessível e segura para o cuidado com a saúde mental. Seus efeitos positivos se manifestam tanto em aspectos neurobiológicos e metabólicos quanto em dimensões subjetivas, sociais e emocionais, justificando sua inclusão nas diretrizes de saúde pública como ferramenta preventiva e terapêutica essencial (SANTOS et al., 2023).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Esta será uma pesquisa explicativa de natureza básica, com abordagem qualitativa. Utilizou da pesquisa bibliográfica empregando o método dedutivo. Inicia-se conceituando fundamentos neurofisiológicos e psicológicos da relação entre atividade física e saúde mental e prossegue-se relacionando, intensidade e frequência de atividades físicas moderadas e sua eficácia para a saúde mental.

Para o alcance dos objetivos serão utilizados livros e artigos referentes ao tema pesquisado através da plataforma google acadêmico, scielo e lilacs.

4 RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados esperados deste estudo buscam analisar os efeitos da atividade física sobre a saúde mental, especialmente na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e compreender os mecanismos biológicos e psicológicos envolvidos.

Considerando as discussões apresentadas no referencial teórico sobre fundamentos neurofisiológicos e psicológicos da relação entre atividade física e saúde mental e tipos, intensidade e frequência de atividades físicas moderadas eficazes para a saúde mental,

percebe-se que a função cognitiva, que engloba processos como percepção, memória, atenção e raciocínio, pode ser diretamente beneficiada pela atividade física (WALTON, 2011).

Estudos demonstram que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar uma melhor performance cognitiva em comparação com aqueles sedentários. Além disso, a atividade física regular tem mostrado benefícios na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, promovendo um bem estar psicológico significativo (AVELAR et al, 2015)

Regularmente, a duração recomendada é de 60 minutos de AF para crianças e de 30 minutos de AF para adultos e idosos para ambos os sexos. Recentemente, tem havido maior enfoque no volume total da AF semanal com menor ênfase na frequência e regularidade das atividades ao longo da semana (BLAIR; LAMONTE; NICHMANN, 2004).

Assim fundamentada, espera-se que estes estudos indiquem que a atividade física regular é essencial para a prevenção e manejo de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer. Adicionalmente, busca-se a comprovação de que a atividade física está associada a benefícios na saúde mental, incluindo a redução de sintomas de depressão e ansiedade, a diminuição do declínio cognitivo, e a melhora na memória e na saúde cerebral.

Além disso, prevê-se que este estudo possa servir de base para pesquisas futuras, dando continuidade ao tema desenvolvido

REFERÊNCIAS

AVELAR, Thalia M. T. *et al.* Oxidative stress in the pathophysiology of metabolic syndrome: which mechanisms are involved? *Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial*, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2006, 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de morbidade referida e autoavaliação de saúde nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2021: morbidade referida e autoavaliação de saúde* [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

DE LIMA, D. F.; LUIZ, O. do C. Atividade física na promoção da saúde: uma avaliação

das diretrizes. *Seminário de Ciências Biológicas e da Saúde* [Internet], 11 fev. 2016 [citado 4 set. 2025].

FERREIRA, Maycon Júnior *et al.* Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo, v. 4, n. 114, abr. 2020.

SANTOS, H. S.; SANTANA, M. C. de; ROSA, P. V. N.; MANTOVANI, J. E. M.; PEREIRA, L. G.; SILVA, C. C.; ... MOREIRA, T. G. 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.