

RESUMO EXPANDIDO - 2. INOVAÇÃO TECNOLÓGICA EM SAÚDE:
DIAGNÓSTICO, TERAPÊUTICA E GESTÃO

**ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA COMPLEMENTAR
NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Eros Danilo Batista Dos Santos (erosdanilo@gmail.com)

Lucicleide Kubiczewski Goto (lucicleide.uepa2021@gmail.com)

Ramon Corrêa Ferreira (ferreiraramon202@gmail.com)

Fábio De Lima Oliveira (fabio_limapersonal@hotmail.com)

RESUMO

A saúde mental dos jovens tem recebido crescente atenção devido ao aumento de estresse, ansiedade e depressão nessa fase do desenvolvimento. Nesse contexto, a atividade física destaca-se como uma estratégia terapêutica complementar capaz de favorecer o cuidado integral em saúde mental. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos da atividade física sobre o estresse, a ansiedade e a qualidade de vida de jovens. Trata-se de uma revisão de literatura descritiva, com estudos publicados entre 2021 e 2026, selecionados nas bases BVS, PubMed, LILACS e SciELO. Os resultados indicam que a prática regular de exercícios físicos contribui para a redução de sintomas ansiosos e depressivos, melhora do humor, fortalecimento da autoestima e ampliação das relações sociais. Diferentes modalidades, como exercícios aeróbicos, treinamento de força, esportes coletivos e práticas mente-corpo, apresentaram benefícios específicos. Conclui-se que a atividade física

configura-se como uma intervenção acessível, de baixo custo e com amplo potencial terapêutico.

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde Mental; e Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO:

A saúde mental pode ser compreendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de desenvolver suas potencialidades, lidar de maneira adaptativa com as demandas cotidianas e participar de forma ativa e produtiva na comunidade (Brasil, 2025). Nesse contexto, a atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma importante estratégia de promoção da qualidade de vida e de fortalecimento da saúde mental, especialmente em grupos específicos, como crianças, adolescentes, idosos e pessoas que já apresentam condições de sofrimento psíquico (Santos et al., 2023). A prática regular de exercícios físicos promove alterações neurobiológicas relevantes, estimulando a liberação de neurotransmissores e hormônios, como endorfinas, serotonina e norepinefrina, diretamente relacionados à regulação do humor e à diminuição de sintomas ansiosos (Leite et al., 2024). Evidências científicas indicam que os benefícios mais consistentes da atividade física nessa população estão associados à redução de sintomas depressivos, seguidos pela diminuição da ansiedade. Além disso, estudos recentes apontam efeitos positivos do exercício físico sobre aspectos cognitivos e comportamentais, como atenção, hiperatividade e impulsividade. Outros desfechos relevantes em saúde mental também têm se mostrado favoravelmente impactados, incluindo a redução da ideação suicida, o fortalecimento da autoestima e a melhora do funcionamento social, evidenciando o potencial terapêutico do esporte e da atividade física como ferramentas complementares no cuidado em saúde mental (Ciacchella et al., 2025).

OBJETIVOS:

Analisar os impactos da atividade física como estratégia terapêutica complementar na saúde mental de jovens, com foco nos efeitos sobre o estresse, a ansiedade e a qualidade de vida.

MATERIAL E MÉTODO:

Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo, com análise dos estudos publicados em periódicos no período de 2021 a 2026. A busca foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, LILACS e SciELO, incluindo artigos publicados em língua portuguesa e inglesa, utilizando os descritores “Atividade Física”, “Saúde Mental” e “Qualidade de Vida”. Dos 12 artigos identificados, 5 atenderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para o estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Os achados da literatura indicam que a depressão e a ansiedade figuram entre os transtornos mentais mais prevalentes na população jovem em nível global, configurando-se como importantes problemas de saúde pública. Essas condições afetam de maneira significativa o bem-estar emocional, o desenvolvimento social e a qualidade de vida de crianças e adolescentes, exigindo estratégias eficazes de prevenção e intervenção (Zhou et al., 2025). Nesse contexto, a prática regular de atividade física tem se mostrado uma estratégia eficaz na redução dos níveis de estresse e ansiedade, contribuindo para a melhora do humor e do bem-estar psicológico. Esses efeitos estão associados à liberação de neurotransmissores, como endorfina e serotonina, que desempenham papel fundamental na regulação do humor e na indução da sensação de bem-estar. Evidências apontam ainda que o exercício físico promove melhorias em quadros de depressão, ansiedade e baixa autoestima em crianças e adolescentes (Zhou et al., 2025; Leite et al., 2024).

Entre as modalidades de atividade física mais frequentemente utilizadas como intervenções voltadas à saúde mental de jovens, destacam-se o treinamento aeróbico, o treinamento de resistência, o treinamento combinado aeróbico-resistido e as práticas mente-corpo. O exercício físico é a forma mais comum de atividade física adotada, seguido por esportes, dança e ioga, demonstrando ampla aplicabilidade em diferentes contextos e realidades sociais (Zhou et al., 2025; Leite et al., 2024; Ciacchella et al., 2025). Além dos benefícios fisiológicos, a participação em atividades físicas, especialmente aquelas realizadas em grupo, favorece a interação social e o fortalecimento de vínculos interpessoais.

Durante a adolescência, essas experiências contribuem para a redução do estresse psicossocial, o desenvolvimento da autoeficácia e da autoidentidade, bem como para o aumento do apoio social e da gratificação emocional, fatores essenciais para o enfrentamento de emoções negativas e para a adoção de estilos de vida mais saudáveis (Li et al., 2024). De forma específica, diferentes tipos de exercício físico apresentam impactos distintos sobre a saúde mental. Os exercícios aeróbicos estão associados à melhora do humor e da função cognitiva; o treinamento de força demonstra redução dos sintomas depressivos e aumento da autoeficácia; os esportes coletivos contribuem para o aprimoramento das habilidades sociais e do senso de pertencimento; enquanto as práticas mente-corpo, como ioga e tai chi, auxiliam no manejo do estresse e na regulação emocional (Li et al., 2024).

De modo geral, os resultados analisados reforçam que a atividade física desempenha um papel relevante e multifacetado na promoção da saúde mental de adolescentes, configurando-se como uma estratégia terapêutica complementar eficaz, de baixo custo e com grande potencial de aplicação nos contextos escolar e comunitário (Zhou et al., 2025; Leite et al., 2024; Li et al., 2024; Da Silva, 2025).

CONCLUSÃO:

Portanto, os achados desta revisão evidenciam que a atividade física se configura como uma estratégia terapêutica complementar relevante na promoção da saúde mental de jovens. A prática regular de exercícios demonstrou contribuir para a redução do estresse e da ansiedade, além de favorecer melhorias na qualidade de vida, no bem-estar psicológico e nas relações sociais. Diferentes modalidades de atividade física apresentaram benefícios específicos, reforçando a importância de intervenções diversificadas e adaptadas ao contexto dos adolescentes. Dessa forma, a incorporação da atividade física em ambientes escolares e comunitários mostra-se uma abordagem acessível, de baixo custo e com potencial significativo para o cuidado integral em saúde mental.

REFERÊNCIAS:

BARROS, M. L. de; LABANCA, E. G.; SOUZA, A. M.; BARQUETTE, H. A.; PRESTES, V. M.; PEREIRA, L. M. M.; COSTA, M. F.; SOUZA, L. G.; DOTA, J. D. V.; CUNHA, L. S.; FERRAZ, T. A. S.; HIGA, B. Y. S. 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. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p2332-2345>.

CIACCHELLA, C.; COLLACCHI, B.; FIORILLO, A.; SAMPOGNA, G.; CIRULLI, F. Impact of structured physical activity on youth's mental health: a review of umbrella reviews. *International Journal of Social Psychiatry*, v. 71, n. 7, p. 1219–1234, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/00207640251342425>.

LI, Z.; LI, J.; KONG, J.; LI, Z.; WANG, R.; JIANG, F. Adolescent mental health interventions: a narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Frontiers in Psychology*, v. 15, e1433698, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Saúde mental. Brasília: Governo do Brasil, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 11 jan. 2026.

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. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i7.10780>.

ZHOU, S.; XU, Y.; YANG, Y. et al. Efeito de intervenções com exercícios físicos sobre depressão, ansiedade e autoestima em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática e metanálise em rede. *BMC Public Health*, v. 25, n. 3706, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25044-6>.

Palavras-chave: atividade física; saúde mental; e qualidade de vida.

