

Movimente-Se Para Uma Mente Mais Saudável: O Impacto Do Exercício Na Saúde Mental

Move For A Healthier Mind: The Impact Of Exercise On Mental Health

João Guilherme Nunes Ribeiro Alves¹

Anna Clara Bernardo Serra²

Mateus Silva Santos³

Sávia Denise Silva Carlotto Herrera⁴

RESUMO

A relação entre exercício físico e saúde mental envolve a prática de atividades físicas para melhorar o equilíbrio emocional e auxiliar no enfrentamento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Alterações neuroquímicas, como a liberação de substâncias associadas ao bem-estar, além de melhorias na função cognitiva e na qualidade do sono, contribuem para esses benefícios. O objetivo deste estudo foi investigar como o exercício físico influencia positivamente a saúde mental e promover sua prática como estratégia de bem-estar emocional e qualidade de vida. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico, realizado em duas academias do município de Paraíso do Tocantins-TO, com 150 participantes entre 18 e 58 anos. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário estruturado composto por dez perguntas sobre a influência do exercício físico na saúde mental. Os resultados demonstraram que 93,2% dos participantes reconheceram a contribuição do exercício para a saúde mental, 96,8% o consideraram uma forma de terapia e 90,6% relataram redução da ansiedade associada à prática regular. Além disso, 96% consideraram essencial incluir o exercício físico na rotina. Conclui-se que a atividade física exerce impacto positivo sobre a saúde mental, favorecendo o bem-estar emocional, a autoconfiança e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde mental. Exercício. Bem-estar.

ABSTRACT

The relationship between physical exercise and mental health involves engaging in physical activities to improve emotional balance and assist in coping with mental disorders such as depression and anxiety. Neurochemical changes, including the release of substances associated with well-being, as well as improvements in cognitive function and sleep quality, contribute to these benefits. The objective of this study was to investigate how physical exercise positively influences mental health and to promote its practice as a strategy for emotional well-being and quality of life. This was a cross-sectional, descriptive, and analytical study conducted in two gyms located in Paraíso do Tocantins, Brazil, involving 150 participants aged between 18 and 58 years. Data were collected using a structured questionnaire composed of ten questions regarding the influence of physical exercise on mental health. The results showed that 93.2% of participants recognized the contribution of exercise to mental health, 96.8% considered it a form of therapy, and 90.6% reported reduced anxiety associated with regular physical activity. In addition, 96% considered it essential to include

¹ Graduando em Medicina. Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID: [0009-0009-5499-4809](https://orcid.org/0009-0009-5499-4809) – E-mail: joao.g.n.r.alves@unirg.edu.br

² Graduando em Medicina. Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID : [0009-0002-8951-9820](https://orcid.org/0009-0002-8951-9820) – E-mail: anna.c.b.serra.unirg.edu.br

³ Doutor em Medicina Tropical e Saúde Pública – ORCID: [0000-0001-9392-4947](https://orcid.org/0000-0001-9392-4947) – E-mail: mateus.s.santos@unirg.edu.br

⁴ Mestra em Ciências da Saúde. Docente da Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID: [0000-0002-0695-9621](https://orcid.org/0000-0002-0695-9621) – E-mail: saviaherrera@unirg.edu.br

physical exercise in their daily routine. It was concluded that physical activity has a positive impact on mental health, promoting emotional well-being, self-confidence, and quality of life.

Keywords: Mental health. Exercise. Well-being.

1. INTRODUÇÃO

A relação entre exercício físico e saúde mental refere-se à prática regular de atividades físicas com o propósito de melhorar ou preservar o equilíbrio psicológico e emocional de um indivíduo. A atividade física constitui uma importante ferramenta de saúde pública empregada tanto na prevenção e tratamento de diversas condições físicas quanto no manejo de algumas condições psiquiátricas, como depressão e transtornos de ansiedade. O exercício físico pode desempenhar papel significativo no tratamento de transtornos mentais leves a moderados, especialmente depressão e ansiedade.¹

Dados epidemiológicos demonstram que a inatividade física está associada a um maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais. Em 2019, cerca de 10,2% dos indivíduos com 18 anos ou mais relataram diagnóstico de depressão ou outro transtorno mental, correspondendo a aproximadamente 16,3 milhões de pessoas no Brasil.² Além disso, estima-se que aproximadamente um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes em todo o mundo, convivam com algum tipo de transtorno mental.³

A fisiopatologia da relação entre exercício físico e saúde mental é complexa e envolve múltiplos mecanismos. Durante a prática de atividades físicas, ocorrem alterações neuroquímicas no cérebro, incluindo a liberação de endorfinas, dopamina e outras substâncias relacionadas à sensação de prazer e bem-estar. Além disso, os exercícios físicos promovem melhorias na função cognitiva e contribuem para uma melhor qualidade do sono, fatores que influenciam diretamente a saúde mental.⁴

Diante disso, observa-se crescente interesse na compreensão da relação entre exercício físico e saúde mental. À medida que o conhecimento sobre os benefícios psicológicos da atividade física avança, torna-se evidente que os exercícios físicos não promovem benefícios apenas para a saúde corporal, mas também exercem influência significativa sobre o bem-estar mental. Compreender essa relação e incentivar sua prática pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde, prevenção de transtornos mentais e melhoria da qualidade de vida.

Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo investigar como o exercício físico influencia positivamente a saúde mental e promover sua prática como estratégia de bem-estar emocional e qualidade de vida. Além disso, buscou avaliar a percepção dos praticantes sobre os benefícios emocionais do exercício físico, investigar a relação entre atividade física, humor e ansiedade, identificar impactos sobre autoestima e bem-estar e analisar a importância da prática regular na manutenção da saúde mental.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico, realizado em duas academias localizadas no município de Paraíso do Tocantins-TO, denominadas Academia Saúde e Forma e Academia Mente e Corpo, no período de março a maio de 2024. O estudo teve como objetivo avaliar a percepção dos praticantes de atividade física acerca da influência do exercício físico sobre a saúde mental.

Participaram da pesquisa indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 65 anos, praticantes de exercícios físicos pelo menos três vezes por semana nas academias selecionadas e sem restrições alimentares severas. Foram excluídos participantes que faziam uso de anabolizantes, utilizavam drogas recreativas, possuíam histórico de cirurgia recente ou faziam uso de medicamentos capazes de interferir na função cognitiva.

A coleta de dados foi realizada presencialmente por meio de uma ficha de caracterização sociodemográfica e de um questionário estruturado composto por dez perguntas relacionadas à influência do exercício físico na saúde mental. O instrumento abordou aspectos como percepção de bem-estar emocional, potencial terapêutico do exercício físico, regulação do humor, enfrentamento de desafios emocionais, influência da liberação de endorfinas, autoconfiança, ansiedade e importância da prática regular de atividades físicas para a manutenção da saúde mental.

A aplicação dos instrumentos ocorreu de forma individual, em ambiente reservado, garantindo privacidade, conforto e confidencialidade aos participantes. A participação foi voluntária e condicionada à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após esclarecimento dos objetivos da pesquisa.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, utilizando frequências absolutas e relativas, apresentadas em tabelas e gráficos, permitindo a interpretação objetiva dos resultados.

A amostra final foi composta por 150 participantes, recrutados por conveniência. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Gurupi (UnirG), sob parecer nº 6.765.869.

3. RESULTADOS

A amostra foi composta por 150 participantes, com idades entre 18 e 58 anos, recrutados nas academias Saúde e Forma e Mente e Corpo, localizadas no município de Paraíso do Tocantins-TO. A média de idade foi de 31,8 anos. Em relação ao sexo, observou-se discreta predominância do sexo feminino, correspondendo a 50,7% (n=76) da amostra, enquanto o sexo masculino representou 49,3% (n=74). Além das informações sociodemográficas, foram coletados dados relacionados ao uso de anabolizantes, histórico de cirurgia recente e utilização de medicamentos capazes de interferir na função cognitiva.

Na questão que investigou a contribuição do exercício físico para a saúde mental, 93,2% dos participantes manifestaram concordância total ou parcial, indicando ampla percepção dos benefícios emocionais associados à prática de atividade física. De forma semelhante, 96,8% dos participantes consideraram o exercício físico uma forma de terapia, evidenciando sua percepção como recurso auxiliar no manejo emocional. Além disso, aproximadamente 90% reconheceram sua eficácia na regulação do humor e no enfrentamento de desafios emocionais cotidianos.

Observou-se ainda que 84,6% dos participantes atribuíram à liberação de endorfinas papel importante na promoção da sensação de bem-estar. Em relação aos possíveis efeitos negativos da prática de exercícios físicos, 77,8% discordaram total ou parcialmente de que o exercício provoque mal-estar, sugerindo que experiências negativas relacionadas à atividade física são pouco frequentes entre os participantes avaliados.

Quanto à autoconfiança, 72,5% dos respondentes relataram que a prática regular de exercícios contribuiu para o fortalecimento emocional e para a melhoria da percepção corporal. A influência sobre a ansiedade também foi expressiva, com 90,6% afirmando que o exercício auxilia na redução de preocupações e tensões diárias. Adicionalmente, 71,8% relataram perceber alterações negativas no humor quando deixam de praticar atividade física, ressaltando a importância da regularidade para a manutenção da estabilidade emocional. Por fim, 96% dos participantes consideraram essencial incluir o exercício físico na rotina, reforçando sua relevância para a promoção da saúde mental, do bem-estar e da qualidade de vida.

A Figura 1 apresenta a distribuição das respostas do questionário aplicado, contemplando as percepções dos participantes acerca dos efeitos do exercício físico sobre a saúde mental. O gráfico de barras agrupadas permite visualizar comparativamente a

frequência das categorias de resposta em cada uma das dez questões avaliadas, facilitando a interpretação do padrão geral das respostas obtidas no estudo.

Figura 1. Gráfico de barras agrupadas da distribuição das categorias de resposta do questionário sobre exercício físico e saúde mental entre os participantes das academias avaliadas.

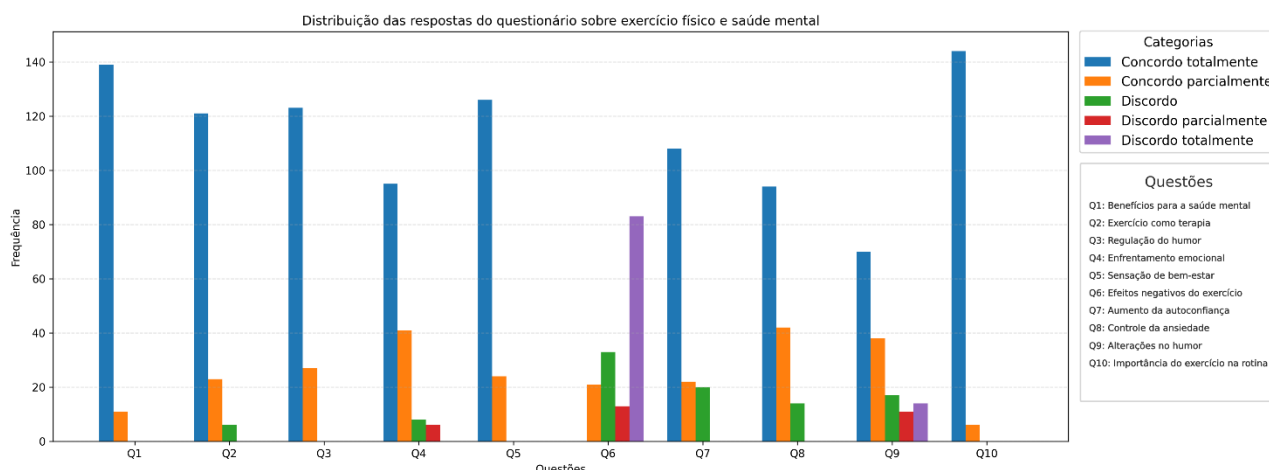


Figura 1. Dados da pesquisa, 2025

A Figura 2 apresenta a distribuição geral das respostas ao questionário sobre exercício físico e saúde mental entre os participantes das academias avaliadas. O gráfico contempla as cinco categorias de resposta: Concorde totalmente, Concorde parcialmente, Discordo, Discordo parcialmente e Discordo totalmente, permitindo visualizar de forma integrada o padrão de respostas obtido nas dez questões aplicadas e facilitando a interpretação da percepção dos participantes acerca da influência do exercício físico sobre a saúde mental.

Figura 2. Gráfico de barras empilhadas da distribuição das categorias de resposta do questionário sobre exercício físico e saúde mental entre os participantes das academias avaliadas.

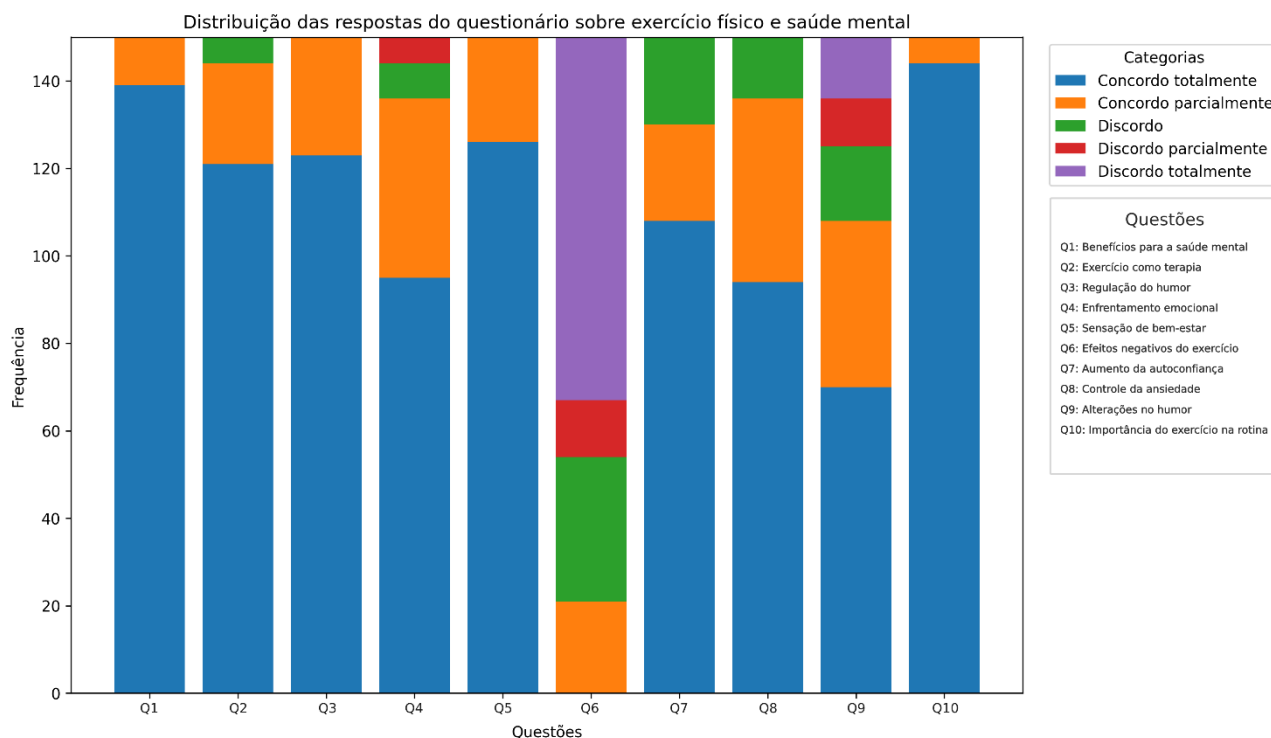


Figura 2. Dados da pesquisa, 2025

Os achados apresentados nas Figuras 1 e 2 evidenciam uma predominância expressiva de respostas positivas relacionadas à influência do exercício físico sobre a saúde mental. Observou-se elevada frequência nas categorias "Concordo totalmente" e "Concordo parcialmente", principalmente nas questões relacionadas ao bem-estar emocional, à redução da ansiedade, à melhora do humor e à importância da prática regular de atividades físicas. Esses resultados indicam que a maioria dos participantes reconhece os benefícios psicológicos e emocionais proporcionados pelo exercício físico.

Apesar da predominância de respostas favoráveis, algumas questões apresentaram níveis mais elevados de discordância, especialmente a Questão 6, na qual houve maior frequência de respostas nas categorias "Discordo", "Discordo parcialmente" e "Discordo totalmente". Esse comportamento sugere a existência de percepções distintas acerca de determinados efeitos do exercício físico, possivelmente influenciadas por características individuais, experiências pessoais, nível de adesão à prática de atividade física ou condições emocionais específicas.

A análise gráfica também permitiu comparar a intensidade das respostas em cada questão, facilitando a interpretação visual dos dados e evidenciando a predominância de avaliações favoráveis à prática de exercícios físicos. De modo geral, os resultados reforçam a compreensão de que a atividade física desempenha papel relevante na promoção da saúde mental, do equilíbrio emocional e da qualidade de vida dos participantes avaliados, servindo de base para as discussões apresentadas neste estudo.

4. DISCUSSÃO

A discussão dos resultados demonstrou que a prática regular de exercícios físicos apresentou forte associação com a percepção positiva da saúde mental entre os participantes avaliados. A elevada frequência de respostas favoráveis nas categorias "Concordo totalmente" e "Concordo parcialmente" evidencia que os indivíduos reconhecem o exercício físico como um importante recurso para a promoção do equilíbrio emocional e redução de sintomas psicológicos negativos. Esses achados corroboram estudos que demonstram que a prática regular de atividade física está diretamente relacionada à melhora do humor, redução da ansiedade e diminuição de sintomas depressivos.¹ Dessa forma, os resultados reforçam a relevância do exercício físico como estratégia complementar para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida.

Outro aspecto importante identificado no estudo foi a percepção dos participantes acerca do exercício físico como uma forma de terapia, uma vez que a maioria dos indivíduos reconheceu benefícios emocionais significativos decorrentes da prática regular de atividades físicas. Tal resultado encontra respaldo em estudos que destacam o potencial terapêutico do exercício físico no tratamento complementar de transtornos mentais, especialmente depressão e ansiedade.⁵ Segundo esses autores, a atividade física promove melhora da autoestima, redução do estresse e maior equilíbrio emocional por meio de mecanismos fisiológicos e psicossociais. Nesse contexto, os dados da presente pesquisa fortalecem a compreensão de que o exercício físico pode atuar como ferramenta acessível e de baixo custo no auxílio à saúde mental da população.

Os resultados relacionados à redução da ansiedade e ao enfrentamento de desafios emocionais também merecem destaque, considerando que grande parte dos participantes relatou melhora significativa nesses aspectos após a prática regular de exercícios físicos. Esses achados são semelhantes aos observados em estudos que verificaram redução expressiva dos sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos fisicamente ativos.⁶ Além

disso, pesquisas demonstraram que pessoas sedentárias apresentam maiores índices de tristeza, isolamento social e sintomas depressivos quando comparadas àquelas que praticam atividades físicas regularmente.⁷ Assim, os resultados sugerem que a manutenção de uma rotina ativa pode contribuir significativamente para o controle emocional e para a prevenção de transtornos psicológicos.

A associação entre exercício físico, sensação de bem-estar e fortalecimento da autoestima também foi evidenciada neste estudo, principalmente diante do elevado número de participantes que afirmaram perceber melhora na autoconfiança e na percepção corporal. Tais resultados podem ser explicados pelos mecanismos fisiológicos descritos na literatura, que relacionam a prática de exercícios à liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, substâncias responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar.⁴ Além disso, estudos ressaltam que a atividade física favorece ganhos emocionais, sociais e cognitivos, contribuindo diretamente para a melhora da autoestima e da qualidade de vida.⁸ Dessa maneira, percebe-se que os benefícios do exercício físico ultrapassam os aspectos corporais, alcançando dimensões psicológicas fundamentais para o bem-estar integral do indivíduo.

Por fim, os achados desta pesquisa reforçam a importância da promoção da atividade física como estratégia de saúde pública voltada não apenas à prevenção de doenças físicas, mas também ao fortalecimento da saúde mental. A quase unanimidade dos participantes em considerar essencial a inclusão do exercício físico na rotina evidencia a crescente conscientização acerca de seus benefícios emocionais e psicológicos. Estudos demonstram que indivíduos fisicamente ativos apresentam maior autoestima e menor sofrimento psicológico,⁹ enquanto outras pesquisas reforçam que a prática regular de exercícios reduz a prevalência de ansiedade e depressão, além de promover melhor qualidade de vida.¹⁰ Portanto, os resultados deste estudo sustentam a necessidade de incentivo contínuo à prática de exercícios físicos como medida preventiva e terapêutica para a saúde mental da população.

Nesse sentido, a prática regular de exercícios físicos emerge como um recurso central no enfrentamento de problemas emocionais, oportunizando melhorias não apenas individuais, mas também sociais, ao reduzir o estigma relacionado aos transtornos mentais e promover uma cultura de cuidado integral. Dessa forma, o exercício físico deve ser reconhecido como um importante aliado na promoção da saúde mental, uma vez que suas contribuições vão além do fortalecimento corporal, alcançando dimensões profundas do bem-estar psicológico. Assim, recomenda-se que programas de saúde pública, instituições

educacionais, academias e profissionais da área da saúde incorporem, de maneira sistemática, ações voltadas ao incentivo da prática de atividades físicas como eixo estruturante na prevenção e no manejo de transtornos mentais. Investir em movimento é investir em saúde integral, e essa compreensão, sustentada pelas evidências apresentadas, representa um passo importante para a construção de uma sociedade mais saudável, informada e emocionalmente equilibrada.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a prática regular de exercícios físicos exerce influência positiva sobre a saúde mental, reforçando seu papel como uma estratégia acessível e eficaz para a promoção do bem-estar psicológico. Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes reconhece benefícios emocionais associados à atividade física, incluindo melhora do humor, redução da ansiedade, aumento da autoconfiança e fortalecimento da estabilidade emocional.

Os achados observados estão em consonância com a literatura científica, que destaca a atuação de mecanismos fisiológicos e psicológicos responsáveis por favorecer o equilíbrio mental e a qualidade de vida. Além disso, a percepção positiva dos participantes em relação ao exercício físico evidencia sua relevância não apenas para a saúde corporal, mas também para a manutenção da saúde emocional.

Dessa forma, conclui-se que o exercício físico constitui uma importante ferramenta para a promoção da saúde mental e para a prevenção de transtornos psicológicos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Assim, seu incentivo deve ser considerado uma medida relevante no contexto das ações de promoção da saúde e do cuidado integral da população.

REFERÊNCIAS

1. Peluso MAM, Andrade LHSG. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*. 2005;60(1):61-70.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas e saúde bucal [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2019 [citado 2022 Out 8]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>.
3. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). OMS destaca a necessidade urgente de transformar a saúde mental e atenção psicossocial [Internet]. Brasília: OPAS; 2022 [citado 2022 Out 8]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>.
4. Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte*. 2005;11(3):203-207.
5. Pulcinelli AJ, Barros JF. O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais. *Rev Bras Cienc Mov*. 2010;18(2):116-120.
6. Cheik NC, et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev Bras Cienc Mov*. 2003;11(3):45-52.
7. Minghelli B, et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev Psiquiatr Clin*. 2013;40(2):71-76.
8. Macedo CSG, et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2003;8(2):19-27.
9. Lukanović B, et al. Mental Health and Self-Esteem of Active Athletes. *Psychiatr Danub*. 2020;32(Suppl 2):236-243.
10. Miko HC, et al. Effects of Physical Activity on Health. *Gesundheitswesen*. 2020;82(Suppl 3).
11. Burušić J. Personality psychology II: theoretical script. Zagreb: Croatian Studies, University of Zagreb; 2001.
12. Campos CG, et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Cien Saude Colet*. 2019;24(8):2951-2958.
13. Cassidy CM, Conroy DE. Children's self-esteem related to school and sport-specific perceptions of self and others. *J Sport Behav*. 2006;29:1-24.
14. Coatsworth JD, Conroy DE. Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: gender and age effects. *Psychol Sport Exerc*. 2006;7:173-192.
15. Cotman CW, Berchtold NC. Physical activity and the maintenance of cognition: learning from animal models. *Alzheimers Dement*. 2007;3(2):30-37.

16. Davis C, et al. The prevalence of hyperactivity in the eating disorders: etiological implications. *Compr Psychiatry*. 1997;38:321-326.
17. Dubow JS, Kelly JP. Epilepsy in sports and recreation. *Sports Med*. 2003;33(7):499-516.
18. Frazer C, Christensen H, Griffiths K. Effectiveness of treatments for depression in older people. *Med J Aust*. 2005;182(12):627-632.
19. Höfler S, et al. Demenzbericht 2014. Wien: Bundesministerium für Gesundheit; 2015.
20. Laurin D, et al. Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. *Arch Neurol*. 2001;58(3):498-504.
21. Slutzky CB, Simpkins DS. The link between children's sport participation and self-esteem: exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychol Sport Exerc*. 2008;7:112-131.
22. Statistik Austria. Österreichische Gesundheitsbefragung 2014: Hauptergebnisse des Austrian Health Interview Survey (ATHIS) und methodische Dokumentation. Wien: Bundesministerium für Gesundheit; 2015.
23. Statistik Austria. Todesursachen [Internet]. Wien: Statistik Austria; 2019 [citado 2022 Out 8]. Disponível em: <https://www.statistik.at>.
24. Strong WB, et al. Evidence-based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*. 2005;146(6):732-737.
25. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington (DC): HHS; 2018.
26. Van Praag H. Exercise and the brain: something to chew on. *Trends Neurosci*. 2009;32(5):283-290.
27. World Health Organization. Physical activity and young people. Geneva: WHO; 2010.