



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE
TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Beatriz Lima Carneiro

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS E JOVENS
COM TRANSTORNOS DEPRESSIVOS**

Tocantinópolis/TO 2025

Beatriz Lima Carneiro

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS E JOVENS
COM TRANSTORNOS DEPRESSIVOS**

Artigo avaliado e apresentado à UFNT –
Universidade Federal do Norte do Tocantins
– Centro de Educação, Humanidades e Saúde
de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em
Educação Física para obtenção do título de
graduação e aprovado em sua forma final pelo
(a) Orientador(a) e pela Banca Examinadora.

Orientador (a): Dra. Milena Pedro de Moraes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT

Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L732e Lima Carneiro , Beatriz .
EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS E
JOVENS COM TRANSTORNOS DEPRESSIVOS / Beatriz Lima
Carneiro . - Centro de Educação, Humanidades e Saúde -
CEHS, TO, 2025.
19 f.

Artigo de Graduação (Graduação - em Educação Física
Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins,
2025.

Orientadora: Milena Pedro de Moraes.

1. Exercício Físico . 2. Transtornos depressivos . 3.
Depressão .

CDD 613.707

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de
qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde
que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime
estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Beatriz Lima Carneiro

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS E JOVENS COM TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo (a) Orientador(a) e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 23 / 02 / 2026

Banca Examinadora:

Prof (a). Dr (a). Milena Pedro de Moraes

Prof (a). Me. Karla Mayane da Silva / UFNT

Prof (a). Me. Douglas Alencar Vieira / UFNT

Tocantinópolis, 2025.

*Dedico este trabalho a Deus. Pois dEle, por Ele e para
Ele são todas as coisas. À mim, por não ter desistido mesmo diante de tantas
dificuldades enfrentadas
nesta trajetória.*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. DESENVOLVIMENTO DO ARTIGO.....	9
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS E JOVENS COM TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

Beatriz Lima Carneiro¹, Dra. Milena Pedro de Moraes²

RESUMO:

Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do exercício físico como intervenção terapêutica complementar no tratamento de adultos e adolescentes com transtornos depressivos. A metodologia adotada consistiu em uma revisão narrativa da literatura, com base em artigos científicos, livros e documentos institucionais publicados em bases nacionais e internacionais. Os resultados evidenciam que a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a redução dos sintomas depressivos, atuando sobre mecanismos fisiopatológicos, neuroquímicos e imunológicos, como a liberação de neurotransmissores, o aumento do BDNF e a redução de processos inflamatórios. Além disso, foram identificados benefícios físicos, cognitivos e emocionais, bem como melhora da qualidade de vida, da autoestima e da adesão ao tratamento. Conclui-se que o exercício físico constitui uma estratégia acessível, de baixo custo e eficaz, devendo ser integrado às abordagens farmacológicas e psicoterapêuticas no cuidado integral à saúde mental.

Palavras-chaves: Depressão. Exercício Físico. Saúde Mental.

EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON ADULTS AND YOUNG PEOPLE WITH DEPRESSIVE DISORDERS

ABSTRACT:

This study aimed to analyze the effects of physical exercise as a complementary therapeutic intervention in the treatment of depressive disorders in adolescents and adults. The methodology consisted of a narrative literature review based on scientific articles, books, and institutional documents published in national and international databases. The results indicate that regular physical exercise significantly reduces depressive symptoms by acting on neurochemical, physiological, and immunological mechanisms, such as neurotransmitter release, increased brain-derived neurotrophic factor (BDNF), and reduction of inflammatory processes. In addition, physical exercise promotes improvements in cognitive function, emotional balance, self-esteem, and overall quality of life, contributing to greater adherence to treatment. Final considerations highlight that physical exercise is an accessible, low-cost, and effective strategy that should be incorporated into pharmacological and psychotherapeutic approaches, reinforcing its relevance in comprehensive mental health care.

Keywords: Depression. Physical Exercise. Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

A escolha do tema “O Impacto do Exercício Físico em Adultos e Adolescentes com Transtornos Depressivos” surgiu de uma vivência pessoal profundamente transformadora. Passei por um período de depressão que afetou intensamente minha saúde emocional e minha percepção de vida. Nesse momento difícil, encontrei no exercício físico uma forma de reconstrução — não apenas do corpo, mas também da mente. A prática regular de atividades como caminhada, corrida e musculação, tornou-se essencial para meu bem-estar, ajudando-me a reencontrar equilíbrio, energia e sentido. Essa experiência despertou em mim o desejo de compreender, sob uma perspectiva científica, como o exercício pode atuar no tratamento da depressão e quais mecanismos estão envolvidos nesse processo de cura e transformação.

A depressão é um transtorno mental complexo e multifatorial, influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ela é uma das principais causas de incapacidade global, atingindo pessoas de diferentes idades e contextos. No Brasil, observa-se um aumento preocupante nos índices de depressão, especialmente entre adolescentes e adultos jovens, o que reforça a necessidade de investigar novas abordagens que complementem o tratamento tradicional. Nesse cenário, o exercício físico surge como uma estratégia terapêutica promissora, capaz de contribuir para a prevenção e o tratamento dos transtornos depressivos, atuando tanto nos aspectos fisiológicos quanto emocionais do indivíduo.

A partir dessa contextualização, o problema de pesquisa que orienta este estudo pode ser formulado da seguinte maneira: quais são os efeitos do exercício físico sobre os sintomas depressivos em adultos e adolescentes, e de que forma essa prática pode contribuir para o bem-estar emocional e a saúde mental? Essa questão busca direcionar a análise teórica e reflexiva sobre a influência positiva da atividade física no enfrentamento da depressão e na melhoria da qualidade de vida.

Objetivo Geral:

- Analisar, com base na literatura científica, os efeitos do exercício físico sobre os sintomas depressivos em adultos e jovens.

Objetivos Específicos:

- Investigar os mecanismos neuroquímicos relacionados à prática de exercícios físicos;
- Identificar as modalidades de exercício mais eficazes;
- Compreender como a atividade física contribui para a melhora do humor, da autoestima e da qualidade de vida.

2. DESENVOLVIMENTO DO ARTIGO

A depressão consolidou-se como uma das condições crônico degenerativas mais impactantes da atualidade, sendo considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) uma das principais causas de incapacidade global. Rocha, Myva e Almeida (2017) destacam que cerca de 5,8% da população brasileira apresenta depressão e aproximadamente 9,3% manifesta sintomas de ansiedade, números que evidenciam a amplitude desse transtorno no contexto da saúde coletiva. O quadro depressivo compromete a qualidade de vida, reduz a produtividade e interfere nas relações sociais e laborais, representando custos expressivos aos sistemas de saúde e à economia.

Segundo Isis Della Flora et al. (2024), o crescimento progressivo dos diagnósticos depressivos está associado ao estilo de vida sedentário e ao aumento do estresse cotidiano, fatores que desestabilizam processos emocionais e fisiológicos essenciais. Nesse cenário, torna-se indispensável a implementação de estratégias terapêuticas que integrem diferentes abordagens, nas quais o tratamento medicamentoso seja potencializado por intervenções complementares como a prática regular de exercícios físicos, amplamente reconhecida como promotora de saúde mental.

A compreensão da fisiopatologia da depressão é fundamental para justificar a eficácia do exercício físico como recurso terapêutico. Kapezinski et al. (2017) afirmam que o transtorno depressivo está intimamente relacionado à disfunção do sistema monoaminérgico, especialmente nos níveis de serotonina, dopamina e noradrenalina. A diminuição dessas substâncias provoca alterações significativas no humor, apetite, sono e motivação, o que intensifica a gravidade dos sintomas clínicos.

Tavares (2024) acrescenta que a inflamação sistêmica desempenha papel central nesse processo, uma vez que citocinas pró-inflamatórias — como a interleucina-6 e o TNF- α — afetam diretamente a funcionalidade cerebral e contribuem para o declínio cognitivo associado à depressão. Embora os antidepressivos favoreçam o aumento da disponibilidade sináptica dessas monoaminas, Bear et al. (2017) destacam que seus efeitos são lentos e nem sempre satisfatórios. Nesse contexto, o exercício físico desponta como intervenção complementar eficaz, atuando sobre os mesmos sistemas neuroquímicos e promovendo neuroplasticidade de forma natural.

O conceito de exercício físico, é uma forma específica de atividade física que se caracteriza por ser planejada, estruturada e repetitiva, tendo como objetivo a melhoria ou manutenção da aptidão física, da saúde ou do desempenho funcional. Envolve orientação, frequência, intensidade e duração definidas, sendo geralmente prescrito por profissionais da área da saúde ou do movimento humano.

Já o conceito de atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Inclui ações realizadas no cotidiano, como caminhar, subir escadas, realizar tarefas domésticas, trabalhar ou brincar. Portanto, não está necessariamente associada à prática planejada ou sistematizada, podendo ocorrer de forma espontânea ao longo do dia.

Diversas evidências científicas confirmam o potencial do exercício físico como ferramenta adjuvante no tratamento de transtornos depressivos. Tavares (2024) observou que indivíduos submetidos a programas de exercícios físicos multimodal apresentaram reduções significativas nos sintomas depressivos quando comparados àqueles tratados apenas com farmacoterapia.

Essa melhora está associada à liberação de neurotransmissores e hormônios relacionados à sensação de prazer, como serotonina, dopamina e endorfina (Bahls, 1999; Girdwood; Araújo; Pitanga, 2011). Parizzotto et al. (2024) ressaltam que os benefícios do exercício físico vão além da melhora do humor, influenciando também a qualidade do sono e a diminuição dos níveis de ansiedade. Desse modo, a atividade física revela-se um recurso acessível, de baixo custo e com efeitos duradouros, capaz de potencializar os medicamentos e promover equilíbrio emocional e fisiológico.

2.1 Mecanismos Neuroquímicos Induzidos pelo Exercício Físico

Os mecanismos neuroquímicos desencadeados pelo exercício explicam sua eficácia no combate aos sintomas da depressão. Meeusen e De Meirleir (1995) descrevem que a atividade física estimula a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, essenciais para o bem-estar emocional. Isis Della Flora et al. (2024) reforçam que o exercício contribui para a regulação do sistema monoaminérgico, restaurando o funcionamento sináptico prejudicado nos quadros depressivos.

Além disso, o exercício intensifica a produção do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), substância vital para a neuroplasticidade e para a sobrevivência neuronal (Tavares, 2024). O aumento de BDNF favorece a formação de novas conexões nervosas e

melhora funções cognitivas, o que contribui para a redução dos sintomas depressivos e para o fortalecimento da resiliência emocional.

Os efeitos terapêuticos do exercício diferem conforme o tipo, a intensidade e a sistematização das atividades praticadas. Warley Oliveira (2021) evidencia que o treinamento resistido, como a musculação, promove melhora da autoestima, da força muscular e da percepção corporal, aspectos essenciais para o bem-estar psicológico. Por sua vez, atividades aeróbicas — como corrida, caminhada e ciclismo — estimulam a liberação de endorfina e serotonina, reduzindo o estresse e elevando o humor (Teixeira; gomes, 2029). Pesquisas recentes demonstram que a combinação de diferentes modalidades, formando o chamado treinamento multimodal, apresenta resultados superiores, potencializando os efeitos antidepressivos e ansiolíticos (Tavares, 2024). Atividades prazerosas e orientadas por profissionais também aprimoram a adesão, aumentando a probabilidade de manutenção dos benefícios ao longo do tempo.

Diversos estudos comprovam que a prática regular de exercício físico gera efeitos significativos no corpo e na mente. Pulcinelli (2010) identificou que, após 12 semanas de treinamento supervisionado, indivíduos com transtornos de humor apresentaram redução de até 24% nos sintomas depressivos, além de ganhos consideráveis na força muscular e na capacidade cardiorrespiratória. Esses resultados ressaltam melhorias na autoestima, autoconfiança e qualidade de vida (Adrielly Carneiro, 2023). Borges (2021) acrescenta que o exercício físico reduz a fadiga mental e aprimora a concentração e o foco, equilibrando aspectos fisiológicos e emocionais. Assim, seus benefícios extrapolam o domínio físico, alcançando componentes subjetivos e sociais indispensáveis para a recuperação plena do indivíduo deprimido.

O exercício físico também possui papel expressivo na regulação imunológica, especialmente no contexto da depressão, caracterizada por processos inflamatórios persistentes. Tavares (2024) aponta que a prática regular reduz a produção de citocinas pró-inflamatórias, como IL-6 e TNF- α , e estimula o aumento de BDNF, promovendo neurogênese e aprimorando a comunicação sináptica. Schuch et al. (2017) destacam que essa ação anti-inflamatória auxilia no restabelecimento do equilíbrio entre os sistemas nervoso, imunológico e endócrino, frequentemente comprometidos. Firth et al. (2019) complementam

afirmando que o exercício diminui o estresse oxidativo e melhora o metabolismo energético, fatores diretamente envolvidos na fisiopatologia depressiva.

Manter a adesão ao exercício constitui um dos maiores desafios no tratamento dos transtornos depressivos. Tavares (2024) relata que programas estruturados com foco em prazer, autonomia e percepção subjetiva de esforço apresentam taxas de adesão superiores a 80%. Isso ocorre porque atividades prazerosas ativam o sistema dopaminérgico, reforçando positivamente o comportamento (Teixeira; gomes, 2019). Atividades grupais também fortalecem vínculos sociais e reduzem o sentimento de isolamento, favorecendo a continuidade do tratamento (Warley Oliveira, 2021). Adrielly Carneiro (2023) afirma que a motivação intrínseca — baseada em satisfação pessoal — é determinante para a permanência no exercício, consolidando-o como parte do estilo de vida.

Apesar de essencial, a farmacoterapia apresenta limitações como efeitos colaterais, dependência e resposta terapêutica lenta (Bear et al., 2017). Nesse cenário, o exercício físico se destaca como estratégia complementar capaz de intensificar os efeitos dos medicamentos, promover maior estabilidade emocional e até reduzir a necessidade de dosagens elevadas (Tavares, 2024). Isis Della Flora et al. (2024) ressaltam que a atividade física atua de forma mais abrangente, proporcionando benefícios cognitivos, emocionais e metabólicos sem risco de dependência química. Borges (2021) observa ainda que o exercício contribui para prevenir recaídas e prolongar a remissão dos sintomas, consolidando-se como recurso indispensável no manejo da depressão.

A prática regular de exercícios físicos impacta substancialmente a qualidade de vida de indivíduos com depressão. Adrielly Carneiro (2023) sublinha que a atividade física melhora o humor, aumenta a disposição e fortalece a autoconfiança, reduzindo sentimentos de isolamento e apatia. Borges (2021) acrescenta que o exercício estimula a socialização, promovendo integração e diminuindo o estigma associado ao transtorno (Teixeira; gomes, 2029). Parizzotto et al. (2024) afirmam que programas de treinamento bem estruturados favorecem maior satisfação pessoal, equilíbrio emocional e qualidade do sono. Além disso, os ganhos fisiológicos, como melhor aptidão cardiorrespiratória e controle metabólico, contribuem para o envelhecimento saudável. Assim, o exercício físico se consolida como intervenção essencial para a reabilitação e manutenção da saúde integral.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com análise narrativa da literatura sobre os efeitos do exercício físico em adultos e jovens com transtornos depressivos. Esse tipo de pesquisa foi escolhido por permitir a integração e interpretação crítica de diferentes estudos já publicados, possibilitando identificar resultados, tendências e lacunas sobre o tema. O levantamento e a seleção dos artigos seguiram etapas estruturadas de busca, triagem e extração de dados, com registro dos critérios de inclusão e exclusão adotados.

As pesquisas foram realizadas entre janeiro e outubro de 2024, utilizando bases de dados amplamente reconhecidas, como Google Acadêmico, SciELO, PubMed/MEDLINE, LILACS e Web of Science. Cada uma delas foi escolhida por sua contribuição específica: o Google Acadêmico para buscas amplas, o SciELO e o LILACS para publicações nacionais e latino-americanas, e o PubMed e o Web of Science para estudos internacionais e de maior impacto. Além disso, consultaram-se referências bibliográficas dos próprios artigos selecionados, em uma busca complementar conhecida como “snowball”, e relatórios técnicos de instituições de saúde e esporte.

O período de busca foi delimitado entre 2010 e 2024, com o objetivo de reunir produções recentes e metodologicamente atualizadas. As estratégias de busca foram baseadas na combinação de descritores em português, articulados por operadores booleanos (AND / OR), como: “exercício físico”, “atividade física”, “depressão”, “transtorno depressivo”, “adultos”, “jovens”, “saúde mental” e “qualidade de vida”. A partir desses termos, definiram-se as principais palavras-chave que orientaram toda a pesquisa.

A seleção dos artigos foi feita em três etapas: busca inicial nas bases de dados, leitura de títulos e resumos para eliminar duplicatas e estudos irrelevantes, e leitura integral dos textos potencialmente elegíveis. Após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, 11 estudos foram incorporados à análise final.

Os resultados foram avaliados de forma qualitativa e descritiva, considerando os diferentes tipos de exercício (aeróbico, resistido e combinado) e o delineamento dos estudos

(ensaios clínicos, observacionais e revisões). Os critérios de inclusão adotados contemplaram artigos publicados entre 2010 e 2024, disponíveis em português, inglês ou espanhol, que abordassem de forma direta a relação entre o exercício físico e os sintomas depressivos em adultos e jovens. Foram considerados estudos originais, revisões de literatura e ensaios clínicos que apresentassem dados empíricos, análises qualitativas ou resultados clínicos sobre a prática de atividade física e seus efeitos na saúde mental.

Já os critérios de exclusão compreenderam trabalhos repetidos ou duplicados entre as bases de dados, artigos sem acesso ao texto completo, estudos que não relacionavam diretamente atividade física e transtornos depressivos, bem como pesquisas focadas exclusivamente em crianças, idosos ou outras condições psiquiátricas sem ligação direta com a depressão. Também foram excluídas publicações opinativas, comentários editoriais, dissertações e teses não indexadas, garantindo a consistência e a relevância científica do material analisado.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados analisados evidenciam que a depressão se configura como um grave desafio contemporâneo de saúde pública, demandando intervenções que extrapolem o tratamento exclusivamente farmacológico. A elevada prevalência do transtorno, associada aos impactos funcionais, sociais e econômicos, reforça a necessidade de estratégias terapêuticas integradas e sustentáveis. Estudos indicam que, embora a farmacoterapia seja fundamental no manejo clínico da depressão, suas limitações — como resposta terapêutica lenta, efeitos adversos e risco de recaídas — comprometem a eficácia isolada do tratamento (Bear et al, 2017).

Categoria 1 – Depressão, Saúde Pública e Abordagens Terapêuticas Integradas

Tavares (2024) e Isis Della Flora et al. (2024) apontam que a combinação entre terapias farmacológicas e exercício físico promove maior estabilidade emocional, redução dos sintomas depressivos e melhora global da qualidade de vida. Assim, os resultados indicam que a depressão deve ser enfrentada a partir de uma perspectiva ampliada de saúde pública, na qual políticas preventivas, intervenções não farmacológicas e estratégias de promoção da saúde mental sejam incorporadas de forma sistemática.

Categoria 2 – Mecanismos Fisiopatológicos e Neuroquímicos da Depressão e do Exercício Físico

A análise dos achados revela que a fisiopatologia da depressão está diretamente relacionada a alterações neuroquímicas e inflamatórias, especialmente à disfunção do sistema

monoaminérgico. A redução nos níveis de serotonina, dopamina e noradrenalina compromete o humor, o sono, o apetite e a motivação, intensificando o quadro clínico depressivo (Kapezinski et al., 2017). Paralelamente, processos inflamatórios sistêmicos, mediados por citocinas pró-inflamatórias como IL-6 e TNF- α , contribuem para prejuízos cognitivos e emocionais observados nesses indivíduos (Tavares, 2024).

Os resultados discutidos demonstram que o exercício físico atua diretamente sobre esses mecanismos fisiopatológicos e neuroquímicos. Evidências apontam que a prática regular estimula a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar emocional, além de aumentar a produção do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), essencial para a neuroplasticidade e a sobrevivência neuronal (Meeusen; De Meirleir, 1995; Isis Della Flora et al., 2024). Ademais, o exercício apresenta efeito anti-inflamatório e antioxidante, contribuindo para o restabelecimento do equilíbrio entre os sistemas nervoso, imunológico e endócrino, frequentemente comprometidos nos transtornos depressivos (Schuch et al., 2017; Firth et al., 2019).

Categoria 3 – Benefícios do Exercício Físico, Modalidades, Motivação e Qualidade de Vida

A prática regular de exercício físico promove benefícios amplos e duradouros, alcançando dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Estudos demonstram reduções expressivas dos sintomas depressivos após programas de treinamento supervisionado, associadas a melhorias na força muscular, aptidão cardiorrespiratória, autoestima e autoconfiança (Pulcinelli, 2010; Adrielly Carneiro, 2023). Esses efeitos positivos refletem diretamente na qualidade de vida e na funcionalidade cotidiana dos indivíduos.

Quanto às modalidades, os achados indicam que tanto exercícios aeróbicos quanto o treinamento resistido apresentam efeitos antidepressivos significativos, sendo o treinamento multimodal o mais eficaz por potencializar diferentes respostas fisiológicas e psicológicas (Warley Oliveira, 2021; Tavares, 2024). Além disso, fatores relacionados à adesão e à motivação mostraram-se determinantes para a continuidade da prática. Programas estruturados, prazerosos e realizados em grupo favorecem o engajamento, estimulam o sistema dopaminérgico e reduzem o isolamento social, aspecto comum em indivíduos com depressão (Teixeira; Gomes, 2019; Borges, 2021). Dessa forma, os resultados discutidos confirmam que o exercício físico não apenas auxilia no tratamento dos sintomas depressivos, mas também contribui para a construção de um estilo de vida mais saudável, prevenindo recaídas e promovendo bem-estar integral e autonomia a longo prazo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho tem como tema os efeitos do exercício físico em adultos e jovens com transtornos depressivos, abordando a relação entre a prática regular de atividades físicas e a melhora da saúde mental, especialmente no enfrentamento da depressão. A depressão é considerada um dos maiores desafios de saúde pública global, afetando mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo e se configurando como uma das principais causas de incapacitação, afastamento do trabalho e suicídio (SOARES; CARVALHO, 2023; ALMEIDA et al., 2024). No Brasil, sua prevalência é significativa, atingindo cerca de 11,3% da população, sendo ainda mais expressiva entre jovens e mulheres (PARIZZOTTO et al., 2024).

O problema central que orienta esta pesquisa é: de que forma o exercício físico pode atuar como estratégia terapêutica e preventiva nos transtornos depressivos em jovens e adultos? A literatura científica recente tem apontado evidências robustas de que a atividade física, seja aeróbica, resistida ou combinada, exerce influência positiva sobre sintomas depressivos, atuando tanto na melhora da autoestima e do humor quanto na regulação fisiológica dos neurotransmissores (PULCINELLI, 2010; RODRIGUES et al., 2024).

A justificativa teórica deste estudo baseia-se na crescente relevância do exercício físico como ferramenta não farmacológica no tratamento da depressão, sendo considerado uma intervenção de baixo custo, segura e com ampla aceitação social (ALMEIDA et al., 2024). Sob o ponto de vista social, investigar tal relação é essencial diante do aumento dos transtornos mentais, agravados pelo estilo de vida sedentário e pelo contexto pós-pandemia (MIRANDA, 2023). Em termos pessoais, o tema se justifica pela importância de compreender o potencial transformador do movimento corporal e sua contribuição para o equilíbrio emocional e qualidade de vida.

O objetivo geral deste artigo é analisar os efeitos do exercício físico sobre os sintomas depressivos em adultos e jovens. Já os objetivos específicos consistem em: (a) identificar as modalidades de exercícios mais associadas à melhora dos sintomas depressivos; (b) compreender os mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos nessa relação; e (c) discutir a importância da prática regular como intervenção complementar aos tratamentos convencionais.

Como hipótese, parte-se da suposição de que a prática regular de exercício físico contribui significativamente para a redução dos sintomas depressivos, melhora da qualidade de vida e fortalecimento da saúde mental, podendo atuar de forma complementar ou substitutiva ao tratamento medicamentoso em casos leves a moderados (RODRIGUES et al., 2024; ALMEIDA et al., 2024).

A pesquisa está fundamentada em uma abordagem teórico-metodológica qualitativa e descritiva, com base em revisões sistemáticas e estudos experimentais publicados entre 2010 e 2024, que analisam o papel do exercício físico em populações diagnosticadas com transtornos

depressivos.

A perspectiva adotada é interdisciplinar, envolvendo os campos da Educação Física, Psicologia e Saúde Pública, sustentada por evidências empíricas e revisões de literatura (PULCINELLI, 2010; PARIZZOTTO et al., 2024; SOARES; CARVALHO, 2023). Entre as limitações desta revisão, destacam-se a restrição temporal e linguística (2010–2024; publicações em português, inglês e espanhol), a ausência de meta-análise quantitativa e a diversidade dos protocolos de exercícios avaliados, o que dificulta comparações diretas. Por se tratar de uma revisão de literatura, não houve envolvimento direto de seres humanos, dispensando aprovação ética. Ainda assim, este trabalho foi conduzido com postura reflexiva e compromisso com a integridade científica, reconhecendo a importância da sensibilidade pessoal na escolha do tema, mas mantendo a objetividade necessária à pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ADRIEILY CARNEIRO, A. Exercício físico e saúde mental: impactos psicossociais em indivíduos com depressão. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Florianópolis, v. 28, n. 1, p. 1-10, 2023.
- BAHLS, S. C. Aspectos clínicos da depressão. *Revista Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 26, n. 5, p. 225-232, 1999.
- BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- BORGES, L. S. Atividade física, cognição e qualidade de vida em indivíduos com transtornos do humor. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 13, n. 2, p. 45-58, 2021.
- DELLA FLORA, I.; SILVA, R. M.; CARDOSO, L. C.; PEREIRA, A. S. Estilo de vida sedentário, estresse e saúde mental: implicações para os transtornos depressivos. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 58, p. 1-12, 2024.
- FIRTH, J.; SOLMI, F.; WERNEKE, U.; et al. The efficacy and safety of exercise as an intervention for mental disorders: a meta-review of meta-analyses of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, Chichester, v. 18, n. 3, p. 391-407, 2019.
- GIRDWOOD, T.; ARAÚJO, C. G. S.; PITANGA, F. J. G. Atividade física e saúde mental: evidências científicas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 17, n. 6, p. 411-416, 2011.
- KAPESZINSKI, F.; QUEVEDO, J.; IZQUIERDO, I. *Bases biológicas dos transtornos de humor*. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- MEEUSEN, R.; DE MEIRLEIR, K. Exercise and brain neurotransmission. *Sports Medicine*, Auckland, v. 20, n. 3, p. 160-188, 1995.
- OLIVEIRA, W. *Exercício físico e saúde mental: estratégias para adesão e motivação*. São Paulo: Phorte, 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Geneva: World Health Organization, 2017.
- PARIZZOTTO, L. M.; SOUZA, M. A.; ALMEIDA, R. S. Exercício físico, sono e ansiedade em adultos com depressão. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, v. 46, p. 1-9, 2024.
- PULCINELLI, A. J. Efeitos do exercício físico supervisionado em indivíduos com transtornos do humor. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 32, n. 4, p. 378-385, 2010.
- ROCHA, S. V.; MYVA, A. C.; ALMEIDA, M. M. Prevalência de sintomas de depressão e ansiedade na população brasileira. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 712-725, 2017.
- SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D.; FIRTH, J.; et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, Washington, v. 174, n. 7, p. 631-648, 2017.

TAVARES, R. M. Exercício físico como intervenção complementar no tratamento da depressão. São Paulo: Manole, 2024.

TEIXEIRA, C. V. L. S.; GOMES, A. C. Treinamento aeróbio, humor e saúde mental. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Florianópolis, v. 24, n. 3, p. 245-252, 2019

