

## SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO.

Júlia Zoccolaro Durigan<sup>1</sup>  
Heloisa Helou Doca<sup>2</sup>  
Daniel Pereira Coqueiro<sup>3</sup>  
Francine Pereira de Carvalho<sup>4</sup>  
Henrique Lacerda Nieddermeyer<sup>5</sup>

### Resumo:

A crescente incidência de transtornos mentais, especialmente ansiedade e depressão, tem se configurado como um dos principais desafios da sociedade contemporânea, impactando diretamente a qualidade de vida da população. Nesse contexto, emerge a seguinte problemática: de que forma o exercício físico pode contribuir para o controle da ansiedade e da depressão, promovendo melhorias na qualidade de vida? O objetivo geral deste estudo é analisar a influência do exercício físico no controle desses transtornos, considerando seus mecanismos fisiológicos e psicológicos, bem como suas implicações práticas na promoção da saúde. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, realizada por meio de revisão bibliográfica de produções científicas nacionais e internacionais sobre saúde mental, atividade física e qualidade de vida. Os resultados evidenciam que o exercício físico atua como importante estratégia não farmacológica, promovendo alterações neuroquímicas, como a liberação de serotonina, dopamina e endorfina, além de contribuir para a regulação do estresse e melhoria da qualidade do sono. Ademais, foram identificados benefícios psicológicos, como aumento da autoestima, redução da ansiedade, melhora do humor e fortalecimento das interações sociais. Conclui-se que o exercício físico apresenta potencial significativo na promoção da saúde mental e da qualidade de vida, sendo fundamental sua incorporação em estratégias de prevenção e tratamento, além do fortalecimento de políticas públicas que incentivem sua prática de forma acessível e contínua.

**Palavras-chave:** Atividade física. Qualidade de vida. Saúde mental.

---

<sup>1</sup> Professora Doutora, coordenadora do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [juliadurigan@unimar.br](mailto:juliadurigan@unimar.br)

<sup>2</sup> Professora Doutora, docente do curso Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [heloisahelou@unimar.br](mailto:heloisahelou@unimar.br)

<sup>3</sup> Professor Doutor, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [danielcoqueiro@unimar.br](mailto:danielcoqueiro@unimar.br)

<sup>4</sup> Professora Mestre, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [francinecarvalho@unimar.br](mailto:francinecarvalho@unimar.br)

<sup>5</sup> Professor Doutor, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [henriquelacerda@unimar.br](mailto:henriquelacerda@unimar.br)

## **Introdução**

A saúde mental tem se configurado como um dos principais desafios da contemporaneidade, especialmente diante do aumento significativo dos casos de ansiedade e depressão em diferentes contextos sociais. Tais transtornos, caracterizados por alterações emocionais, cognitivas e comportamentais, impactam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos, comprometendo sua capacidade funcional, suas relações sociais e seu bem-estar geral. Nesse cenário, a sociedade contemporânea, marcada por ritmos acelerados, alta competitividade, sobrecarga de trabalho e mudanças nos estilos de vida, tem contribuído para o agravamento dessas condições, tornando urgente a busca por estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

Diante desse contexto, emerge a seguinte problemática que orienta o presente estudo: de que maneira o exercício físico pode contribuir para o controle da ansiedade e da depressão, promovendo melhorias na qualidade de vida dos indivíduos? Essa questão torna-se relevante à medida que se observa o crescimento do sedentarismo e, simultaneamente, a ampliação dos transtornos mentais, evidenciando a necessidade de compreender as relações entre corpo, mente e estilo de vida. Assim, investigar o papel do exercício físico nesse processo constitui uma demanda científica e social, com implicações diretas para a promoção da saúde pública.

A justificativa deste estudo fundamenta-se na relevância social e acadêmica do tema, considerando que a saúde mental é um dos pilares da qualidade de vida e que o exercício físico se apresenta como uma estratégia acessível, de baixo custo e com múltiplos benefícios. Além disso, a literatura aponta que intervenções não farmacológicas têm ganhado destaque no tratamento e na prevenção de transtornos mentais, reforçando a importância de ampliar o conhecimento sobre os mecanismos e efeitos da atividade física nesse contexto. Dessa forma, o presente artigo contribui para o aprofundamento teórico e prático sobre a temática, oferecendo subsídios para profissionais da Educação Física e da saúde em geral.

O objetivo geral deste estudo é analisar a influência do exercício físico no controle da ansiedade e da depressão, considerando seus mecanismos

fisiológicos e psicológicos, bem como suas implicações na qualidade de vida. Para alcançar esse objetivo, optou-se por uma abordagem metodológica qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. Foram analisadas produções científicas nacionais e internacionais que abordam a relação entre saúde mental, atividade física e qualidade de vida, permitindo uma compreensão ampla e integrada do fenômeno investigado.

Para a organização do estudo, o artigo está estruturado em três capítulos principais. O primeiro capítulo, intitulado “Saúde mental na contemporaneidade: ansiedade, depressão e qualidade de vida”, apresenta os fundamentos teóricos sobre os transtornos mentais, discutindo seus conceitos, prevalência, fatores de risco e impactos na vida dos indivíduos. Além disso, aborda a relação entre saúde mental e qualidade de vida, destacando a importância de uma perspectiva biopsicossocial na compreensão desses fenômenos.

O segundo capítulo, denominado “Mecanismos fisiológicos e psicológicos do exercício físico no controle da ansiedade e depressão”, aprofunda a análise dos efeitos do exercício físico sobre o organismo, evidenciando os processos neuroquímicos, hormonais e cognitivos envolvidos. Nesse capítulo, são discutidos aspectos como a liberação de neurotransmissores, a regulação do estresse, a neuroplasticidade e os benefícios psicológicos associados à prática regular de atividades físicas.

O terceiro capítulo, intitulado “Exercício físico como estratégia de intervenção: evidências, práticas e implicações na qualidade de vida”, apresenta as principais evidências científicas sobre o tema, bem como orientações práticas para a prescrição e adesão ao exercício físico. Também são discutidas as implicações dessa prática na promoção da saúde e da qualidade de vida, além da importância de políticas públicas e abordagens interdisciplinares.

Portanto, espera-se que este estudo contribua para a compreensão do exercício físico como uma estratégia eficaz no controle da ansiedade e da depressão, destacando seu potencial na promoção da saúde mental e da qualidade de vida. A análise realizada reforça a necessidade de incentivar a prática regular de atividades físicas, bem como de integrá-la a políticas e programas de saúde, visando à construção de uma sociedade mais saudável, equilibrada e consciente da importância do cuidado com o corpo e a mente.

**REVISTA CONVERGÊNCIA EM FOCO**  
**Universidade de Marília**

## **1. Saúde mental na contemporaneidade: ansiedade, depressão e qualidade de vida**

A saúde mental tem se consolidado como uma das principais preocupações da sociedade contemporânea, especialmente diante do aumento expressivo dos transtornos de ansiedade e depressão. Esses transtornos são caracterizados por alterações emocionais e cognitivas que impactam diretamente o funcionamento cotidiano dos indivíduos. A ansiedade, por exemplo, envolve sentimentos persistentes de preocupação e tensão, enquanto a depressão está associada à perda de interesse, tristeza profunda e alterações no humor. Conforme destaca o Ministério da Saúde, “a depressão é um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral” (Brasil, 2022), evidenciando sua relevância no campo da saúde pública. Dessa forma, compreender esses transtornos é fundamental para analisar suas implicações na qualidade de vida.

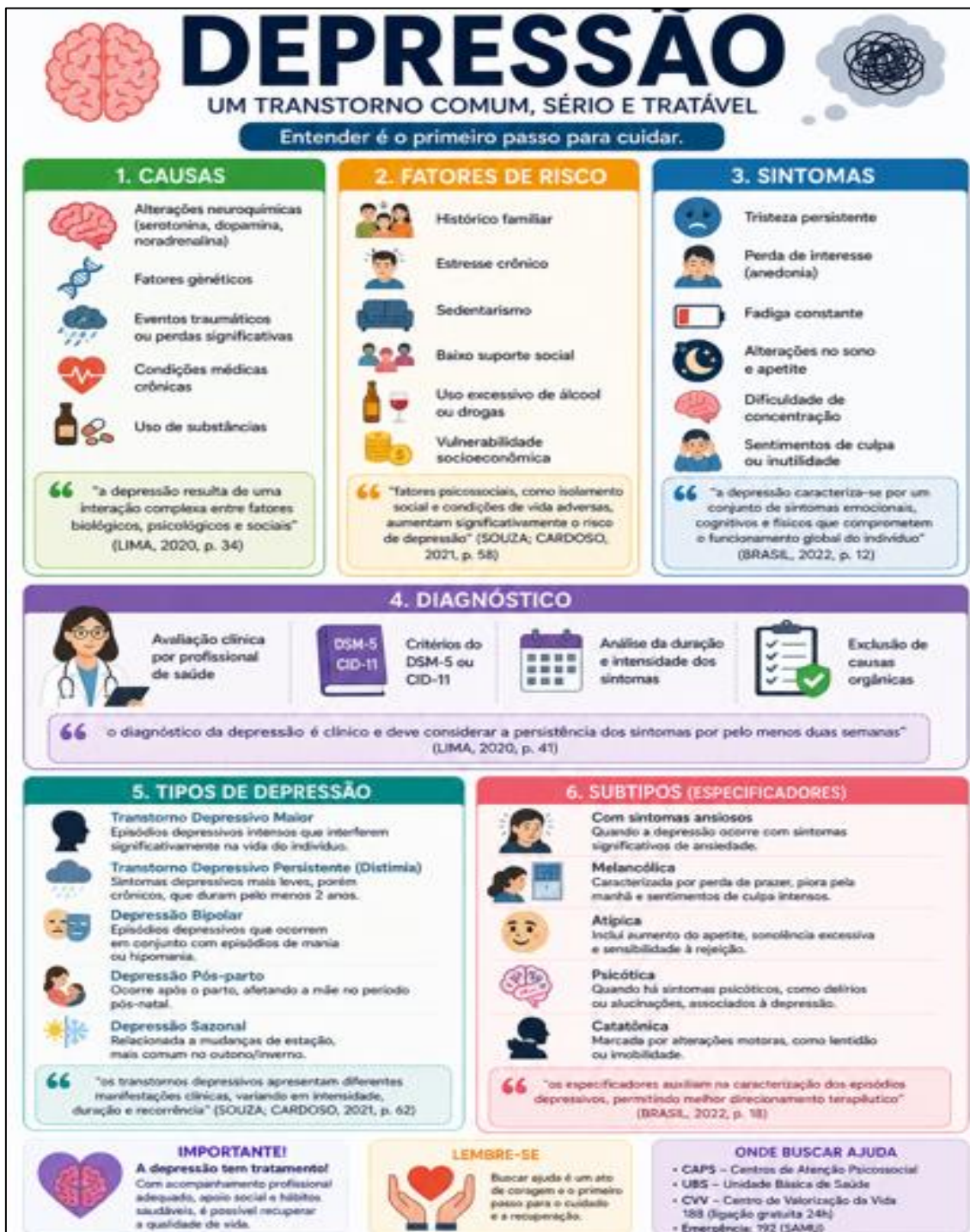
No contexto atual, a prevalência de ansiedade e depressão tem apresentado crescimento significativo, tornando-se um fenômeno global e também nacional. No Brasil, estudos indicam que essas condições afetam milhões de pessoas, interferindo diretamente no bem-estar, na produtividade e nas relações sociais. De acordo com Freitas et al. (2024, p. 649), “a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira tem sido uma crescente preocupação devido ao impacto significativo na saúde pública”, o que reforça a necessidade de estudos que investiguem suas causas e consequências. Dados epidemiológicos apontam que “a depressão pode atingir cerca de 15,5% da população ao longo da vida” (Brasil, 2025), evidenciando a magnitude do problema.

Os impactos desses transtornos na qualidade de vida são amplos e multifacetados, afetando dimensões físicas, emocionais e sociais. Indivíduos acometidos por ansiedade e depressão tendem a apresentar dificuldades na realização de atividades cotidianas, prejuízos nas relações interpessoais e redução da capacidade produtiva. Nesse sentido, estudos apontam que essas condições comprometem significativamente o bem-estar geral, sendo consideradas importantes fatores de incapacidade. Conforme Freitas et al (2024), os transtornos de ansiedade e depressão representam problema de

saúde pública, afetando milhões de pessoas e gerando custos econômicos e sociais substanciais, o que evidencia seu impacto não apenas individual, mas também coletivo.

O infográfico 1, ilustra as principais informações acerca da depressão:

Figura 1 - Depressão



Fonte: Adaptado por I.A. de Brasil (2025).

Entre os principais fatores de risco associados ao desenvolvimento desses transtornos, destacam-se elementos característicos da vida contemporânea, como o estresse crônico, o sedentarismo, a sobrecarga de trabalho e as mudanças nos estilos de vida. Eventos estressantes, pressões sociais e instabilidades econômicas também contribuem para o agravamento da saúde mental. O Ministério da Saúde destaca que “eventos estressantes podem desencadear episódios depressivos” (Brasil, 2025), especialmente em indivíduos com predisposição. Nesse sentido, a modernidade, marcada pela aceleração do tempo, competitividade e hiperconectividade, tem potencializado condições que favorecem o adoecimento psíquico.

Outro aspecto relevante refere-se à relação entre saúde mental e estilo de vida, especialmente no que diz respeito à prática de atividade física e aos hábitos cotidianos. O sedentarismo, por exemplo, tem sido associado ao aumento dos níveis de ansiedade e depressão, enquanto estilos de vida saudáveis tendem a contribuir para o equilíbrio emocional. Além disso, a privação do sono, a alimentação inadequada e o uso excessivo de tecnologias digitais também se configuram como fatores que impactam negativamente a saúde mental. Nesse contexto, Silva e Teixeira (2021, p. 77) afirmam que “há uma relação direta entre hábitos de vida inadequados e o agravamento de sintomas ansiosos e depressivos”, evidenciando a importância de intervenções preventivas.

A relação entre saúde mental e qualidade de vida é direta e indissociável, uma vez que o bem-estar psicológico constitui um dos pilares fundamentais da saúde integral. A qualidade de vida envolve não apenas a ausência de doenças, mas também a presença de condições que permitam ao indivíduo viver de forma plena, com autonomia e satisfação. Assim, transtornos como ansiedade e depressão comprometem significativamente essa dimensão, limitando a capacidade de experimentar prazer, estabelecer vínculos e desempenhar papéis sociais. Conforme apontam Pereira e Santos (2020, p. 102), “a saúde mental é determinante para a percepção de qualidade de vida, influenciando diretamente o bem-estar subjetivo dos indivíduos”.

É importante destacar que a saúde mental não pode ser compreendida de forma isolada, mas deve ser analisada a partir de uma perspectiva

biopsicossocial. Isso implica reconhecer que fatores biológicos, psicológicos e sociais interagem na determinação do bem-estar mental. Nesse sentido, aspectos como desigualdade social, acesso a serviços de saúde, suporte familiar e condições de trabalho desempenham papel fundamental na prevenção e no tratamento dos transtornos mentais. Conforme Oliveira e Carvalho (2019, p. 55), “a compreensão dos transtornos mentais exige uma abordagem integrada, considerando os múltiplos determinantes que influenciam a saúde dos indivíduos”.

Portanto, compreender a saúde mental na contemporaneidade exige reconhecer a complexidade dos fatores envolvidos na gênese da ansiedade e da depressão, bem como seus impactos na qualidade de vida. O aumento da prevalência desses transtornos evidencia a necessidade de estratégias que promovam o equilíbrio entre corpo e mente, considerando a importância de hábitos saudáveis e de políticas públicas eficazes. Nesse sentido, Paulon e Londero (2019) destacam que a promoção da saúde mental depende de ações intersetoriais que integrem prevenção, cuidado e políticas públicas, reforçando a importância de abordagens amplas e integradas para a melhoria das condições de vida da população.

## **2. Mecanismos fisiológicos e psicológicos do exercício físico no controle da ansiedade e depressão**

A prática regular de exercício físico tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz no controle da ansiedade e da depressão, atuando por meio de mecanismos fisiológicos e psicológicos que promovem o equilíbrio do organismo e o bem-estar mental. Do ponto de vista biológico, o exercício desencadeia uma série de respostas neuroquímicas que influenciam diretamente o humor e a regulação emocional. Conforme destacam Matsudo e Matsudo (2019, p. 28), “a atividade física regular promove alterações neuroquímicas que contribuem para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão”, evidenciando o papel do exercício como um modulador natural da saúde mental.

Dentre os principais mecanismos fisiológicos envolvidos, destaca-se a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina,

substâncias associadas à sensação de prazer, relaxamento e bem-estar. A serotonina, por exemplo, está diretamente relacionada à regulação do humor e à diminuição dos sintomas depressivos, enquanto a dopamina atua nos sistemas de recompensa e motivação. Já as endorfinas são responsáveis pela sensação de euforia e analgesia após a prática de exercícios. Nesse sentido, Antunes et al. (2006, p. 62) afirmam que “o exercício físico promove aumento na liberação de neurotransmissores associados à melhora do humor”, contribuindo para a redução dos níveis de estresse e ansiedade.

Um outro fator essencial a ser considerado, relaciona-se à regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), responsável pela resposta ao estresse. O exercício físico contribui para a redução dos níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse crônico, promovendo maior estabilidade emocional. Além disso, a prática regular de atividades físicas melhora a resposta adaptativa do organismo frente a situações estressantes. De acordo com Ropelle e Pauli (2018, p. 91), “o exercício físico atua na modulação do eixo HHA, reduzindo a hiperatividade associada ao estresse e à ansiedade”, o que evidencia seu papel na prevenção e no controle de transtornos mentais.

No âmbito cerebral, o exercício físico também está associado ao aumento da neuroplasticidade, ou seja, à capacidade do cérebro de se adaptar e reorganizar suas conexões neuronais. Esse processo é mediado, em parte, pela elevação dos níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), uma proteína que favorece a sobrevivência e o crescimento dos neurônios. Tal mecanismo é especialmente relevante no tratamento da depressão, uma vez que essa condição está frequentemente associada à redução da neurogênese. Conforme apontam Coelho e Burini (2009, p. 115), “a prática de exercício físico estimula a produção de BDNF, contribuindo para a melhora das funções cognitivas e emocionais”, reforçando a importância do exercício na saúde mental.

Além dos efeitos fisiológicos, o exercício físico também promove benefícios psicológicos significativos, atuando na melhoria da autoestima, da autoimagem e da percepção de competência. A prática regular de atividades físicas proporciona sensação de realização pessoal, contribuindo para o fortalecimento da autoconfiança e da autonomia. Nesse sentido, Guedes e

Guedes (2012, p. 134) destacam que “a participação em programas de atividade física está associada à melhora da autoestima e da percepção de bem-estar”, o que favorece o enfrentamento de sintomas ansiosos e depressivos.

Outro mecanismo psicológico importante é a distração cognitiva proporcionada pelo exercício, que permite ao indivíduo afastar-se temporariamente de pensamentos negativos e preocupações excessivas. Essa mudança de foco contribui para a redução da ruminação, um dos principais fatores associados à manutenção da depressão. Além disso, a prática de exercícios em grupo pode favorecer a interação social, reduzindo sentimentos de isolamento e solidão. Conforme apontam Ropelle e Pauli (2018), o exercício físico atua como estratégia de enfrentamento, promovendo distração e interação social, fatores importantes na redução da ansiedade e da depressão.

A regulação do sono também constitui um dos mecanismos pelos quais o exercício físico contribui para a saúde mental. A prática regular de atividades físicas está associada à melhora da qualidade do sono, favorecendo o equilíbrio dos ritmos biológicos e a recuperação do organismo. Considerando que distúrbios do sono são comuns em indivíduos com ansiedade e depressão, esse efeito torna-se particularmente relevante. De acordo com Tufik et al. (2017, p. 203), “o exercício físico regular melhora a qualidade do sono, sendo uma importante estratégia no tratamento de transtornos mentais”, evidenciando sua contribuição para o bem-estar geral.

O exercício físico promove sensação de controle e autonomia, aspectos fundamentais para o enfrentamento de transtornos mentais. Ao estabelecer metas e perceber avanços, o indivíduo desenvolve maior senso de eficácia pessoal, o que pode contribuir para a redução de sintomas depressivos. Esse processo também está relacionado à construção de hábitos saudáveis e à reorganização da rotina, fatores que favorecem a estabilidade emocional. Conforme destacam Nahas (2017, p. 89), “a adoção de um estilo de vida ativo contribui para o desenvolvimento de comportamentos positivos e para a melhoria da saúde mental”, reforçando a importância do exercício como prática contínua.

Nesse preâmbulo, a integração dos mecanismos fisiológicos e psicológicos evidencia que o exercício físico atua de forma ampla e multifatorial no controle da ansiedade e da depressão. Seus efeitos não se restringem à

dimensão biológica, mas envolvem também aspectos emocionais, cognitivos e sociais, o que o torna uma estratégia eficaz e acessível para a promoção da saúde mental. Nesse sentido, torna-se fundamental que profissionais da Educação Física e da saúde incorporem o exercício físico como parte integrante de intervenções voltadas ao bem-estar psicológico. Como afirmam Matsudo e Matsudo (2019), a atividade física regular deve ser considerada um componente essencial na promoção da saúde e na prevenção de doenças, incluindo os transtornos mentais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população.

### **3. Exercício físico como estratégia de intervenção: evidências, práticas e implicações na qualidade de vida**

O exercício físico tem se consolidado como uma importante estratégia de intervenção na promoção da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida, especialmente no contexto do enfrentamento da ansiedade e da depressão. Diversas evidências científicas apontam que a prática regular de atividades físicas contribui significativamente para a redução de sintomas psicológicos, além de favorecer o equilíbrio emocional e o bem-estar geral. Nesse sentido, a atividade física deixa de ser compreendida apenas como prática voltada ao condicionamento físico, passando a assumir papel terapêutico e preventivo.

Conforme destacam Hallal et al. (2012, p. 4), “a atividade física é um dos principais fatores de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas”, incluindo os transtornos mentais, o que reforça sua relevância no campo da saúde pública.

No tocante às evidências científicas, estudos nacionais e internacionais têm demonstrado que diferentes modalidades de exercício físico, como atividades aeróbicas, musculação, práticas funcionais e exercícios mente-corpo, apresentam efeitos positivos na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. A prática regular está associada à melhora do humor, à diminuição do estresse e ao aumento da sensação de bem-estar. De acordo com Nahas (2017), programas de exercício físico estruturado apresentam efeito significativo na redução de sintomas depressivos e ansiosos, evidenciando sua eficácia como intervenção não farmacológica. Além disso, o exercício físico pode ser utilizado

de forma complementar a tratamentos clínicos, potencializando seus efeitos terapêuticos.

No campo das práticas, destaca-se a importância da prescrição adequada do exercício físico, considerando variáveis como frequência, intensidade, duração e tipo de atividade. Recomenda-se, de modo geral, a realização de exercícios moderados, com frequência mínima de três a cinco vezes por semana, respeitando as condições individuais de cada praticante. A individualização do treinamento é essencial para garantir segurança, adesão e efetividade dos resultados. Conforme Nahas (2017, p. 112), “a prática regular de atividade física deve ser planejada de acordo com as características e necessidades de cada indivíduo”, o que reforça o papel do profissional de Educação Física na orientação e acompanhamento das atividades.

Nesse sentido, compete destacar que a adesão ao exercício físico constitui um dos principais desafios na utilização dessa estratégia como intervenção em saúde. Embora os benefícios sejam amplamente reconhecidos, muitos indivíduos apresentam dificuldades em manter a regularidade da prática, especialmente quando motivados exclusivamente por objetivos estéticos ou resultados imediatos. Nesse sentido, estratégias que valorizem o prazer, a socialização e o bem-estar tendem a favorecer maior engajamento. De acordo com Sallis (2015, p. 245), “a adesão à atividade física está relacionada à motivação intrínseca e à percepção de benefícios pessoais”, indicando a importância de abordagens que considerem aspectos subjetivos e comportamentais.

As implicações do exercício físico na qualidade de vida são amplas, envolvendo dimensões físicas, psicológicas e sociais. Do ponto de vista físico, a prática regular contribui para a melhora da aptidão cardiorrespiratória, da força muscular e da composição corporal. No âmbito psicológico, promove redução de sintomas de ansiedade e depressão, melhora da autoestima e maior equilíbrio emocional. Já na dimensão social, o exercício pode favorecer a interação, o sentimento de pertencimento e a construção de vínculos. Conforme aponta Guedes e Guedes (2012, p. 198), “a atividade física está diretamente associada à melhoria da qualidade de vida, influenciando positivamente múltiplos aspectos da saúde”, o que evidencia seu caráter multidimensional.

O exercício físico pode atuar como ferramenta de promoção da autonomia e da independência funcional, especialmente em populações específicas, como idosos e pessoas com doenças crônicas. A prática regular contribui para a manutenção da capacidade funcional, reduzindo riscos de incapacidades e melhorando a qualidade de vida. Nesse contexto, políticas públicas que incentivem a prática de atividade física tornam-se fundamentais para ampliar o acesso e promover equidade em saúde. Conforme Malta et al. (2016, p. 58), “a promoção da atividade física é uma estratégia essencial para a melhoria das condições de saúde da população”, reforçando a necessidade de ações intersetoriais.

Na área da Educação Física, o exercício físico como estratégia de intervenção exige uma abordagem crítica e humanizada, que considere o indivíduo em sua totalidade. O profissional deve atuar não apenas como prescritor de exercícios, mas como agente de promoção da saúde, incentivando práticas que valorizem o bem-estar e a diversidade corporal. Isso implica superar a lógica centrada exclusivamente no desempenho e na estética, promovendo experiências corporais significativas e inclusivas. Nesse sentido, Kunz (2004, p. 67) afirma que “a prática corporal deve ser compreendida como expressão cultural e meio de formação humana”, o que amplia o papel da Educação Física na sociedade.

Um outro fator a ser destacado é a importância da integração entre diferentes áreas do conhecimento na promoção da saúde mental por meio do exercício físico. A atuação interdisciplinar, envolvendo profissionais da Educação Física, psicologia, medicina e outras áreas da saúde, permite intervenções mais completas e eficazes. Essa abordagem favorece a compreensão dos múltiplos fatores que influenciam o comportamento e a saúde dos indivíduos, contribuindo para resultados mais consistentes. Conforme Carvalho e Nogueira (2018, p. 91), “a atuação interdisciplinar é fundamental para o enfrentamento dos desafios relacionados à saúde mental”, evidenciando a necessidade de integração entre saberes.

Nesse cenário, o exercício físico como estratégia de intervenção apresenta-se como uma ferramenta potente para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida, especialmente no enfrentamento da ansiedade e da

depressão. Suas evidências científicas, aliadas a práticas adequadas e contextualizadas, demonstram seu potencial terapêutico e preventivo. No entanto, sua efetividade depende de fatores como adesão, orientação profissional e condições de acesso.

Dessa forma, torna-se fundamental promover políticas e práticas que incentivem a atividade física de forma ampla, inclusiva e sustentável. Conforme destacam Carvalho e Nogueira (2018), a promoção da atividade física é um dos maiores desafios e oportunidades para a saúde pública no século XXI, reforçando sua importância estratégica na construção de uma sociedade mais saudável.

### **Considerações finais**

As transformações sociais contemporâneas têm evidenciado o crescimento expressivo dos transtornos mentais, especialmente a ansiedade e a depressão, configurando-se como importantes desafios para a saúde pública e para a qualidade de vida da população. Nesse contexto, este estudo partiu da problemática de compreender de que maneira o exercício físico pode contribuir para o controle desses transtornos, considerando seus impactos na promoção do bem-estar físico, psicológico e social dos indivíduos.

Diante dessa questão, o objetivo geral foi analisar a influência do exercício físico no controle da ansiedade e da depressão, explorando seus mecanismos fisiológicos e psicológicos, bem como suas implicações práticas na melhoria da qualidade de vida. Para tanto, adotou-se uma abordagem metodológica qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, o que possibilitou a análise de diferentes produções científicas e a construção de uma compreensão ampla e fundamentada sobre o tema.

Os resultados discutidos ao longo do artigo evidenciam que a prática regular de exercício físico se apresenta como uma estratégia eficaz e acessível no enfrentamento dos transtornos de ansiedade e depressão. Foi possível compreender a complexidade da saúde mental na contemporaneidade, destacando os fatores de risco associados ao estilo de vida atual e seus impactos na qualidade de vida. Verificou-se que o exercício físico atua por meio de mecanismos fisiológicos, como a liberação de neurotransmissores e a

regulação hormonal, e psicológicos, como o aumento da autoestima, a redução da ruminação e a melhora do humor. Foram apresentadas evidências científicas que reforçam o papel do exercício como intervenção não farmacológica, além de orientações práticas para sua prescrição e adesão.

A análise integrada desses aspectos permite afirmar que o exercício físico não apenas contribui para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, mas também promove melhorias significativas na qualidade de vida, abrangendo dimensões físicas, emocionais e sociais. No entanto, sua efetividade está diretamente relacionada à regularidade da prática, à orientação profissional adequada e às condições de acesso, o que evidencia a necessidade de estratégias que incentivem a adesão e a continuidade das atividades físicas.

Conclui-se, portanto, que o exercício físico deve ser compreendido como um componente essencial nas estratégias de promoção da saúde mental, sendo fundamental sua incorporação em programas de prevenção e tratamento. Além disso, destaca-se a importância do fortalecimento de políticas públicas que ampliem o acesso à prática de atividades físicas, bem como da atuação interdisciplinar entre profissionais da saúde. Por fim, este estudo contribui para o avanço das discussões na área da Educação Física e da saúde, reforçando a necessidade de uma abordagem integral do indivíduo, que considere a indissociabilidade entre corpo e mente na construção de uma vida mais saudável e equilibrada.

### **Referências bibliográficas**

ANTUNES, H. K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 2, p. 61-67, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/d6ZwqpnbcKwM7Z74s8HJH8h/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 02 mai. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão: causas, sintomas e tratamento**. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao/depressao?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao/depressao?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 02 mai. 2026.

CARVALHO, S. R.; NOGUEIRA, R. P. **Interdisciplinaridade em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2018.

COELHO, F. G. M.; BURINI, R. C. Atividade física e saúde mental. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 1, p. 109-119, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 02 mai. 2026.

FREITAS, André Alves da Silva et al. COMPREENDENDO A PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA SOCIEDADE BRASILEIRA. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, Macapá, Brasil, v. 3, n. 2, p. 647–657, 2024. Disponível em: <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/79>. Acesso em: 2 maio. 2026.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Londrina: Midiograf, 2012.

HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F. C.; GUTHOLD, R.; HASKEL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, p. 247-257, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818937/>. Acesso em: 02 mai. 2026.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 2004.

MALTA, D. C.; MORAIS NETO, O. L.; SILVA, M. M. A.; ROCHA, D.; CASTRO, A. M.; REIS, A. A. C.; AKERMAN, M. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/pWG9W7grqFzzQGszmDKzvrb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 02 mai. 2026.

MATSUDO, S.; MATSUDO, V. **Atividade física e saúde**. São Paulo: CELAFISCS, 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA, M. A.; CARVALHO, R. S. Saúde mental e determinantes sociais. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2019.

PAULON, Simone Mainieri; LONDERO, Mário Francis Petry. **Saúde mental na atenção básica: o pesquisar como cuidado**. Porto Alegre: Redeunida, 2019.

PEREIRA, A. C.; SANTOS, M. R. **Qualidade de vida e saúde mental**. Belo Horizonte: UFMG, 2020.

ROPELLE, E. R.; PAULI, J. R. **Exercício físico e metabolismo**. São Paulo: Atheneu, 2018.

SALLIS, J. F. **Physical activity and behavioral medicine**. Thousand Oaks: Sage, 2015.

SILVA, J. P.; TEIXEIRA, L. M. **Estilo de vida e saúde mental**. Porto Alegre: Artmed, 2021.

TUFIK, S., SANTOS-SILVA, R.; TADDEI, J. A.; BITTENCOURT, L. R. A.  
**Distúrbios do sono e atividade física.** São Paulo: Manole, 2017.