

Impacto da atividade física nos transtornos psicopatológicos

Impact of physical activity on psychopathological disorders

Impacto de la actividad física en los trastornos psicopatológicos

Thais Maia do Amaral¹, Maria Eduarda de Azeredo Amaral¹, Luiza Alexandre Damasceno de Jesus¹, Mariana Cordeiro de Oliveira¹, Mariana Nunes Carvalho¹, Ronaldo Arthur Vasconcelos e Sousa¹, Diego Azevedo Costa², Marcos Vinícius Santos Souza¹, Alírio Caribé Ribeiro Neto³.

RESUMO

Objetivo: Este artigo objetiva analisar o impacto da Atividade Física (AF) nos transtornos psicopatológicos e destacar a importância do exercício para a saúde mental, evidenciando como a prática de exercícios pode prevenir e tratar transtornos como depressão e ansiedade. **Métodos:** Revisão integrativa de estudos selecionados nas bases MEDLINE, LILACS e PUBMED, utilizando descritores específicos para identificar 2.497 artigos relevantes dos últimos cinco anos, dos quais 15 foram incluídos na análise. **Resultados:** Os transtornos mentais, influenciados por fatores fisiológicos como o estresse e genética, e também socioculturais, por exemplo, estilo de vida, apresentando menor prevalência em indivíduos ativos em comparação aos sedentários. Nesse sentido, a AF promove bem-estar físico e psicológico através de diversos mecanismos, como a liberação de hormônios benéficos, a redução de tecido adiposo e a melhoria da capacidade cardiopulmonar. Assim, está associada a melhorias significativas na saúde mental, com uma redução na prevalência de transtornos psicopatológicos e uma melhor percepção do estado de saúde. **Conclusão:** Os estudos reforçam a necessidade de integrar a prática regular de AF como uma estratégia eficaz para a promoção do bem-estar mental e sugere a necessidade de mais pesquisas para explorar as vantagens da AF na remissão de transtornos psicopatológicos.

Palavras-chave: Atividade física, Saúde mental, Transtornos mentais.

ABSTRACT

Objective: This article aims to analyze the impact of Physical Activity (PA) on psychopathological disorders and highlight the importance of exercise for mental health, showing how exercise can prevent and treat disorders such as depression and anxiety. **Methods:** Integrative review of studies selected from the MEDLINE, LILACS and PUBMED databases, using specific descriptors to identify 2,497 relevant articles from the last five years, of which 15 were included in the analysis. **Results:** Mental disorders, influenced by physiological factors such as stress, genetics and sociocultural factors, such as lifestyle, are less prevalent in active individuals compared to sedentary ones. In this sense, PA promotes physical and psychological well-being through several mechanisms, such as the release of beneficial hormones, the reduction of adipose tissue and the improvement of cardiopulmonary capacity. Thus, it is associated with significant improvements in mental health, with a reduction in the prevalence of psychopathological disorders and a better perception of health

¹ Universidade de Rio Verde (UniRV), Formosa - GO.

² Faculdades Integradas Iesgo, Formosa - GO.

³ Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), Salvador - BA.

status. **Conclusion:** The studies reinforce the need to integrate regular PA practice as an effective strategy for promoting mental well-being and suggest the need for further research to explore the advantages of PA in the remission of psychopathological disorders.

Keywords: Physical activity, Mental health, Mental disorders.

RESUMEN

Objetivo: Este artículo tiene como objetivos analizar el impacto de la Actividad Física (AF) en los trastornos psicopatológicos y resaltar la importancia del ejercicio para la salud mental, destacando cómo el ejercicio puede prevenir y tratar trastornos como depresión y ansiedad. **Métodos:** Revisión integradora de estudios seleccionados de las bases de datos MEDLINE, LILACS y PUBMED, utilizando descriptores específicos para identificar 2.497 artículos relevantes de los últimos cinco años, 15 artículos fueron incluidos en el análisis. **Resultados:** Los trastornos mentales, influenciados por factores fisiológicos como estrés, genética y factores socioculturales, como el estilo de vida, tienen una prevalencia menor en individuos activos en comparación con sedentarios. En este sentido, la AF promueve bienestar físico y psicológico mediante varios mecanismos, como la liberación de hormonas, reducción del tejido adiposo y la mejora de la capacidad cardiopulmonar. Así, se asocia con mejoras significativas en la salud, con reducción de la prevalencia de trastornos psicopatológicos y mejor percepción del estado de salud. **Conclusión:** Los estudios refuerzan la necesidad de integrar la práctica regular de AF como una estrategia eficaz para promover bienestar mental y sugieren la necesidad de realizar más investigaciones para explorar sus ventajas en la remisión de los trastornos psicopatológicos.

Palabras clave: Ejercicio físico, Salud mental, Trastornos mentales.

INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais são condições multifatoriais e complexas, podendo se desenvolver a partir de fatores genéticos, psicológicos e ambientais, como estresse, hábitos alimentares inadequados e estilo de vida sedentário. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que 280 milhões de pessoas em todo o mundo sofram de depressão, enquanto 264 milhões sejam afetadas pela ansiedade. Esses transtornos afetam não apenas o estado emocional dos indivíduos, mas também a capacidade de lidar com as demandas do dia a dia, prejudicando o humor, a autoestima e as relações sociais (OMS, 2022).

As complicações de saúde mental emergem como uma preocupação global de proporções alarmantes. Conforme a OMS, os transtornos mentais estão entre as principais causas de incapacidade no mundo, correspondendo a 15,6% dos anos vividos com limitações funcionais, evidenciando seu impacto profundo sobre indivíduos, famílias e comunidades. Além disso, esses transtornos reverberam além do indivíduo afetado, desestruturando redes familiares e sociais, e comprometendo as interações interpessoais, o que acentua o desafio de enfrentá-los de maneira abrangente e eficaz (RAHMATI M, et al., 2024).

Diversas pesquisas destacam a relação entre sedentarismo e transtornos psicopatológicos, sugerindo que a falta de atividade física é um fator de risco importante para o desenvolvimento dessas condições. O sedentarismo pode potencializar os efeitos negativos dos transtornos mentais, enquanto a prática regular de exercícios físicos tem mostrado benefícios significativos na redução de sintomas relacionados à depressão e à ansiedade. (ALVES DGL, 2019).

Ao longo das últimas décadas, a prática de atividade física tem sido reconhecida como um importante fator de risco modificável na prevenção de transtornos mentais. Estudos científicos têm evidenciado diversos benefícios associados ao aumento da atividade física, incluindo melhorias na qualidade de vida, fortalecimento de comportamentos pró-sociais, aprimoramento do desempenho cognitivo, além de uma redução significativa em transtornos de humor e ansiedade, condições psicóticas, dependência de substâncias e dificuldades emocionais (FAHIM M, et al., 2024).

Portanto, o entendimento da relação entre atividade física e saúde mental é fundamental para avaliar como o exercício pode atuar na remissão de transtornos psicopatológicos. O objetivo deste estudo é analisar o impacto da prática de atividade física na remissão de transtornos psicopatológicos, com ênfase na relação entre o exercício físico e a saúde mental. Especificamente, a pesquisa busca identificar como a atividade física pode influenciar a redução de sintomas associados a transtornos como a depressão e a ansiedade, oferecendo uma compreensão mais profunda dos benefícios da prática regular de exercícios na saúde mental.

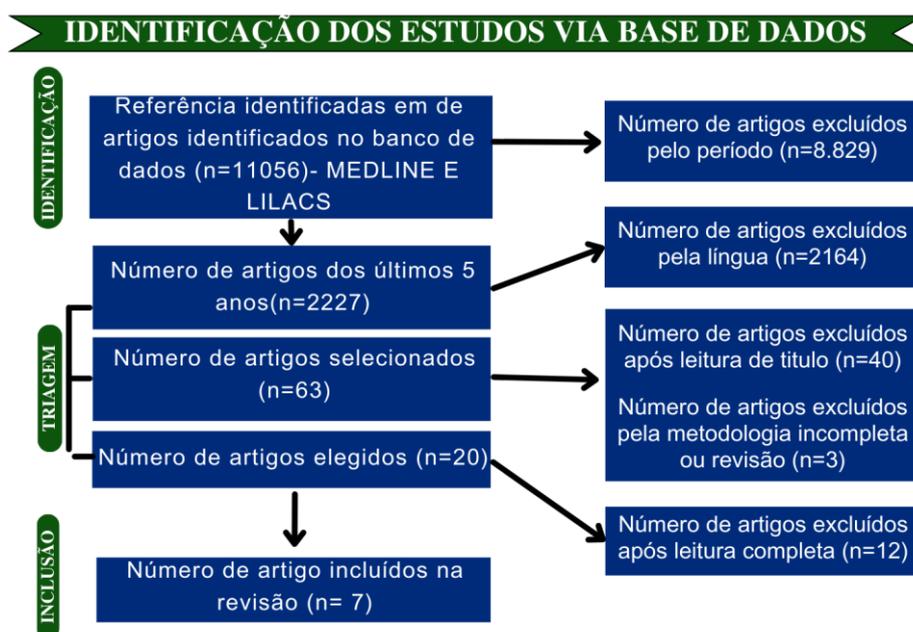
MÉTODOS

A presente pesquisa é uma revisão integrativa, cujo objetivo é investigar o impacto da prática de atividade física na remissão de transtornos psicopatológicos, como depressão e ansiedade, e sua relação com a saúde mental e a qualidade de vida. Para orientar a formulação da pergunta de pesquisa, foi utilizada a estratégia PICO. Nesta revisão, a estratégia PICO foi definida da seguinte maneira: a população (P) abrange indivíduos com transtornos psicopatológicos, como depressão e ansiedade; a intervenção (I) consiste na prática de atividade física; a comparação (C) envolve indivíduos sedentários em relação a indivíduos fisicamente ativos; e o desfecho (O) busca avaliar o impacto da atividade física nesses transtornos.

A pesquisa foi conduzida nas bases de dados MEDLINE, LILACS e PubMed. Nas duas primeiras, a busca ocorreu entre agosto e setembro de 2023, abrangendo artigos publicados entre 2018 e 2023. Para isso, foram utilizados descritores da Ciência da Saúde (DeCS) combinados com operadores booleanos: "atividade física AND transtornos psicológicos OR saúde mental". Essa busca resultou em 2.227 artigos, dos quais 63 estavam em português. Após a leitura dos títulos, 23 artigos foram inicialmente selecionados, mas 3 estudos de revisão foram excluídos, resultando em 20 artigos. Após a leitura completa desses 20 artigos, 7 estudos foram selecionados para compor a revisão final, como descrito na **Figura 1**.

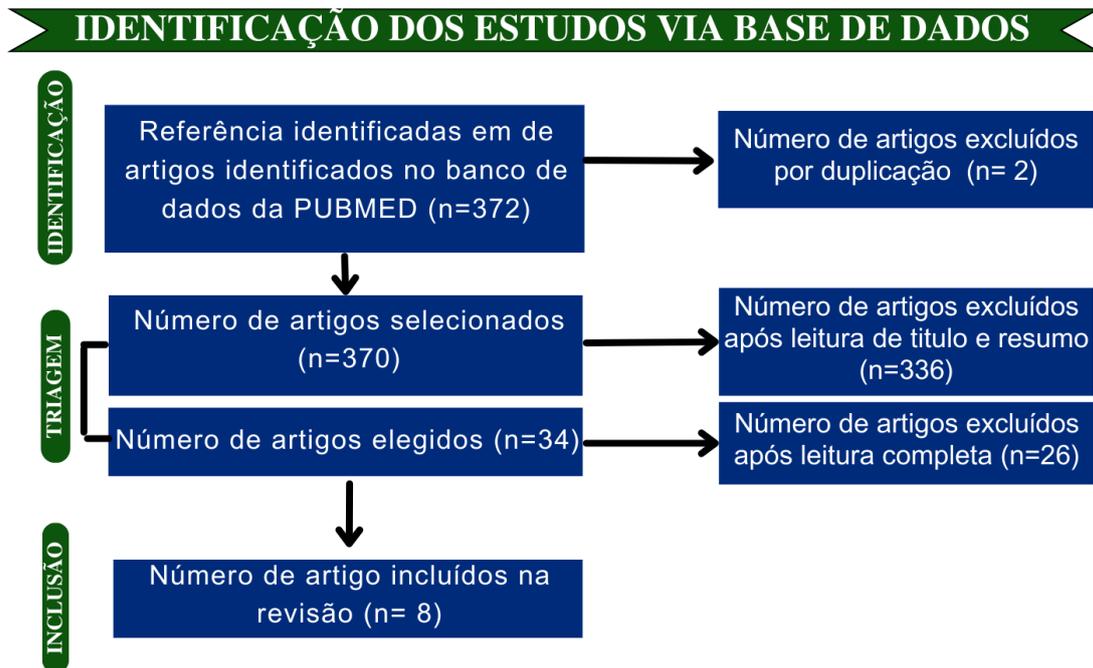
Na PubMed, no dia 23 de março de 2024, utilizou-se as seguintes expressões: ("Exercise" OR "Physical Exercise" OR "Physical Activity") AND ("Mental Disorders" OR "Mental Illnesses" OR "Psychiatric Illness") AND ("Mental Hygiene" OR "Mental Health") NOT (review) NOT ("review literature") NOT ("systematic review") NOT ("meta-analysis"). O filtro aplicado restringiu os resultados a artigos com texto completo, gratuito e período dos últimos 5 anos. Esta busca retornou 372 artigos, dos quais 34 foram lidos na íntegra, e 8 artigos foram incluídos na revisão. Combinando os estudos das bases de dados, a revisão final contou com 15 artigos, conforme a ilustração em fluxograma na **Figura 2**.

Figura 1 - Método utilizado para a escolha dos artigos da MEDLINE e LILACS.



Fonte: Amaral TM, et al., 2025.

Figura 2 - Método utilizado para a escolha dos artigos da PUBMED.



Fonte: Amaral TM, et al., 2025.

Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos foram: pesquisas que correlacionam a prática de atividade física com a dos transtornos psicopatológicos; estudos que apresentassem dados epidemiológicos comparativos sobre a prática de atividade física em pessoas com e sem transtornos mentais; e estudos que investigassem a influência do sedentarismo no desenvolvimento desses transtornos. Os critérios de exclusão abrangem: estudos sem evidência científica clara, amostras não representativas, artigos pagos ou de acesso restrito, e textos incompletos.

A metodologia foi elaborada para garantir uma análise abrangente e rigorosa sobre o impacto da atividade física nos transtornos psicopatológicos, levando em consideração tanto fatores fisiológicos quanto socioculturais, como o sedentarismo e o estilo de vida, que são elementos fundamentais para a compreensão da saúde mental.

RESULTADOS

O resultado da busca nas bases de dados foi de 2.497 artigos, sendo que 2 eram duplicatas e 69 em português e 2.424 em outras línguas. Após a triagem, um total de 17 publicações foram incluídas no trabalho. Os resultados foram apresentados em tabela (Quadro 1) de acordo com a autoria, título, metodologia e principais desfechos dos estudos.

Quadro 1 - Resultados da pesquisa bibliográfica.

AUTORIA	TÍTULO DO ARTIGO	METODOLOGIA	DESEFECHOS
ÁVILA MO (2019)	Associação entre a pontuação Dieta Mind (Mediterranean - Dash Intervention for Neurodegenerative Delay) e Transtornos Mentais Comuns em idosos de São Paulo: Estudo de Base Populacional	Estudo transversal: Foram estudados 545 idosos (acima de 60 anos) de ambos os sexos e obtidos dois recordatórios de alimentação de 24 horas.	O gênero feminino, a inatividade física (<150 min/semana) e a presença de doenças crônicas aumentam significativamente a chance de desenvolver transtornos mentais comuns.
COSH SM, et al (2023)	Exercício compulsivo e sua relação com a saúde mental e bem-estar psicossocial em praticantes de exercícios recreativos e atletas	Estudo transversal. Amostra de 1.157 adultos australianos com prática regular de atividades físicas.	Exercícios compulsivos relacionam-se a maior risco de desenvolver ansiedade, depressão e sintomas de estresse.
DENCHE-ZAMORAN, et al (2022)	Associações entre nível de atividade física e saúde mental Saúde na população espanhola: um estudo transversal	Estudo transversal: Nesta pesquisa, os participantes foram selecionados aleatoriamente por meio de um processo em três etapas, resultando em uma amostra de 17.641 espanhóis, com idades entre 15 e 103 anos. O estudo foi realizado entre outubro de 2016 e outubro de 2017, utilizando o Questionário de Saúde Geral de Goldberg (GHQ-12) para avaliar bem-sucedimento, autoestima e níveis de estresse. Além disso, foram mensurados os níveis de atividade física, considerando a intensidade, a frequência e a duração das práticas.	Identificou-se uma associação positiva entre a prática de atividade física e a saúde mental. Dentre as limitações do estudo, destacam-se a impossibilidade de analisar relações de causa e efeito e a ausência de coleta de dados sobre o nível de atividade física em indivíduos com mais de 65 anos. Ressalta-se a necessidade de estudos longitudinais para subsidiar o desenvolvimento de intervenções e diretrizes relacionadas à prática de atividade física.
DONATO GD (2021)	Preditores de transtornos mentais comuns e do uso de psicofármacos em docentes universitários	Estudo transversal. Foram submetidos ao questionário 252 docentes de universidades acerca do uso de psicofármacos e a prevalência de transtornos mentais comuns.	Observou-se maior prevalência de TMC em pessoas que não praticavam atividades físicas em relação aos que praticavam.
FERREIRA VR, et al (2020)	Inatividade física no lazer e no tempo escolar está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência	Estudo transversal. Foram avaliados 73.399 adolescentes, 44,4% de adolescentes ativos, 29,1% relataram nenhuma atividade física no lazer, 26,5% foram considerados insuficientemente ativos.	A prevalência de transtornos mentais comuns foi maior entre os jovens que não praticavam esportes e não participavam das aulas de educação física na escola. Praticar atividade física no lazer, independentemente da duração e frequência semanal, reduziu as chances de transtornos mentais comuns nessa população.
GASKELL, et al (2023)	Identificação de fatores de estilo de vida associados à comorbidade de obesidade e transtornos psiquiátricos, um estudo piloto	Estudo transversal. Entrevistas com 379 indivíduos para avaliar e comparar os estilos de vida de moradores do Catar com a população global.	Constatou-se que pacientes com IMC acima de 25 apresentaram mais comorbidade de transtornos psiquiátricos tanto no Catar quanto no Reino Unido. Porém, diversos fatores, como alimentação, estresse, sono e atividade física tiveram diferentes respostas.

AUTORIA	TÍTULO DO ARTIGO	METODOLOGIA	DESFECHOS
GRATÃO, et al (2022)	Convivência com os pais, padrão de vida e transtornos mentais comuns em adolescentes: um estudo de base escolar no Brasil	Estudo transversal. Análise de dados de 71.553 adolescentes de 12 a 17 anos.	Observou-se que a inclusão de hábitos saudáveis, como alimentação regular e livre de ultraprocessados, atividade física e bom sono, tiveram menores chances de apresentar transtornos mentais.
HYPÓLITO TM (2021)	Associação entre alimentação, ansiedade, depressão e estado nutricional: efeitos sobre absenteísmo e despesas em saúde entre indivíduos adultos residentes no município de São Paulo (SP)	Estudo transversal; Foi avaliada a partir da análise de dados 1.976 indivíduos adultos: características pessoais, domiciliares, socioeconômicas e riscos modificáveis (atividade física, consumo de álcool e tabagismo).	A obesidade e o alto consumo de gorduras, álcool e açúcar de adição aumentaram de três a quatro vezes a chance de depressão.
NAGASU M, et al (2019)	Associação de fatores de risco socioeconômicos e relacionados ao estilo de vida com condições de saúde mental: um estudo transversal	Estudo transversal, com os dados que foram coletados em 2017 a partir do JHPS/KHPS, com questionários enviados a 5.030 participantes japoneses de 40 a 69 anos, do levantamento anterior, dos quais 3.085 respostas válidas foram analisadas.	Os resultados identificados indicam que a falta de exercícios físicos foi relacionada às condições precárias de saúde mental em homens e mulheres que trabalham em tempo integral e de menor renda, ainda assim foi ressaltando a importância da prática regular de exercícios para melhorar a saúde mental, especialmente em grupos socioeconomicamente vulneráveis.
NAJAFIPOUR, et al (2021)	Tendências na prevalência e incidência de ansiedade e sintomas depressivos no Irã: descobertas do KERCADRS	Estudo de coorte. Estudo com 9.997 indivíduos entre 15 e 80 anos.	Analisou-se que mulheres tinham chances mais altas de desenvolver ansiedade e depressão. A obesidade, o baixo nível de atividade física e o uso de ópio foram fatores de risco significativos para ambos os distúrbios. Por outro lado, indivíduos com maior nível educacional e alta atividade física apresentaram menor risco de desenvolver ansiedade ou depressão.
NETO CM, et al (2022)	Associação entre discriminação percebida e atividade física entre adolescentes	Estudo transversal. Estudo de coorte com 2.484 adolescentes do Maranhão sobre efeito direto da discriminação em relação a atividade física.	Observou-se diferentes conclusões entre homens e mulheres na percepção de saúde. As mulheres, a discriminação percebida foi associada a maiores níveis de atividade física. Para homens resultaram em menores níveis de atividade física, mediada pelos transtornos mentais.
O'BRIEN, et al (2020)	Atividade física e risco de transtornos comportamentais e de saúde mental em crianças do jardim de infância: análise de uma série de pesquisas transversais de enumeração completa (censo)	Estudo transversal. Amostra de 15.040 crianças do ensino fundamental na Austrália.	Percebeu-se a associação dos transtornos comportamentais com meninos, residência em áreas menos favorecidas e obesidade.

AUTORIA	TÍTULO DO ARTIGO	METODOLOGIA	DESEFECHOS
PEREIRA-PAYO D, et al (2023)	Maior nível de atividade física e apoio social percebido estão associados a menos sofrimento psicológico em pessoas com ansiedade.	Estudo transversal. Utilizou o Questionário de Saúde Geral (GHQ-12) nos dados relatados pelo Ministério da Saúde, Consumo e Bem-Estar da Espanha na Pesquisa Nacional de Saúde da Espanha (ENSE) de 2017. A amostra do ENSE foi selecionada aleatoriamente em um sistema de três fases. Para selecionar a amostra final, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: ter ansiedade autorreferida, ter idade menor que 70 anos, e apresentar dados sobre atividade física realizada, sobre os itens Q.47.1 – Q.47.12 no GHQ-12, e sobre o questionário Duke-UNC-11 (itens Q.131.1–Q.131.11). A amostra final foi composta por 1.611 residentes espanhóis, homens e mulheres, com ansiedade crônica, e idade entre 15 e 69 anos. Para isso, um total de 21.478 pessoas foram excluídas da pesquisa.	Concluiu-se que há uma associação entre a saúde mental (nos âmbitos de autoestima, estresse e capacidade de lidar com problemas), níveis de atividade física e suporte social percebido na população espanhola adulta com ansiedade. Pessoas com maiores níveis de atividade física e de suporte social percebido apresentam menor sofrimento psicológico avaliado pelo GHQ-12). Observa-se a necessidade de pesquisas futuras que considerem intervenções centradas na atividade física como estratégia de prevenção e de tratamento complementar para o sofrimento psicológico em adultos com ansiedade.
SOUSA AR, et al (2021)	Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde	Estudo transversal. Foram entrevistados 432 estudantes da área da saúde para rastreamento de transtornos mentais comuns (TMC) e avaliação de consumo alimentar.	Observou-se que os indivíduos com TMC eram menos fisicamente ativos, além de maior média de ingestão de açúcar de adição, gordura saturada e menor média de ingestão de sódio e fibras,
GRAPIGLIA, et. al (2021)	Fatores associados aos transtornos mentais comuns: estudo baseado em clusters de mulheres	Um estudo transversal foi conduzido com 1.128 mulheres residentes na zona urbana de São Leopoldo, com idades entre 20 e 69 anos. Foram coletados dados demográficos, questionário SRQ-20, além de variáveis de saúde e aspectos socioeconômicos.	A análise pelo SRQ-20 revelou que o cluster "baixo" inclui mulheres mais velhas, com maior escolaridade, histórico laboral, fisicamente ativas e percepção positiva de saúde, com menor demanda por consultas médicas. O cluster "alto", por sua vez, abrange mulheres de classes sociais mais baixas, tabagistas, sedentárias, com doenças crônicas e percepção negativa de saúde. Por fim, o estudo foi limitado pela dificuldade em incluir todos os grupos, como o dos homens.

Fonte: Amaral TM, et al., 2025.

DISCUSSÃO

A atividade física desencadeia um bem-estar físico e psicossocial através da liberação de hormônios, redução do tecido adiposo, que caracteriza-se por ser citotóxico e hormonal, e aumenta a capacidade cardiopulmonar, assim, previne doenças crônicas, um dos fatores de risco para TMC, reduzindo a probabilidade de desenvolver depressão e ansiedade pela atuação no humor e na autoestima. Nesse sentido, os indivíduos inativos há maiores autopercepções do estado de saúde negativa, resultando na elevação quantitativo do Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20), além disso, aumenta a morbidade psiquiátrica das mulheres (ELAGIZI, et al., 2020; GRAPIGLIA, et. al, 2021).

Um estilo de vida saudável está associado a uma melhor saúde mental; entretanto, verifica-se uma relação inversamente proporcional às condições socioeconômicas, evidenciada por maiores índices de inatividade física e tabagismo entre indivíduos de menor renda. Além disso, embora o consumo de álcool apresente uma associação inversa com condições socioeconômicas mais baixas, observa-se que esses grupos sofrem impactos negativos mais acentuados relacionados ao seu uso. Nesse contexto, uma pesquisa realizada com 3.085 participantes revelou que 33,4% dos homens e 40,4% das mulheres apresentaram escores elevados no General Health Questionnaire (GHQ-12), relacionando o comprometimento da saúde mental a fatores como inatividade física, baixa renda, redução das horas de sono e situação de desemprego. (NAGASU M, et al., 2019).

No estudo de Gaskell, et al. (2023) 75,94% dos participantes constavam obesidade ou IMC compatível com a doença e transtornos psiquiátricos diagnosticados ou inferidos pelas escalas de estresse e depressão, American College of Lifestyle Medicine e American Psychological Association, respectivamente. Todavia, a regressão logística não demonstrou correlação entre as variáveis independentes: Comorbidades e hábitos de vida. A literatura descreve uma relação positiva do exercício e o controle do humor através da liberação de endorfina, redução do cortisol e a neuroplasticidade de neurônios relacionados às emoções, cognição e hipocampo (GASKELL, et al., 2023).

Nos dados proveniente do Inquérito de Saúde do município de São Paulo (ISA-Capital), a correlação de dados dos anos de 2003 e 2015 demonstrou um aumento de idade, desemprego, diagnósticos, doenças cardiovasculares (2,14% vs 6,13%), sobrepeso (38,07% vs 53,29%), depressão e ansiedade (0,89% vs 11,11%). Nesse sentido, no intervalo de 12 anos de estudo, os fatores ambientais para o desenvolvimento de transtornos mentais comuns (TMC) aumentaram, nesse estudo, a depressão manifesta uma relação negativa com consumo de B6 e positiva com a obesidade (HYPÓLITO TM, 2021).

Os hábitos alimentares podem influenciar na TMC com a prevenção, vegetais verdes folhosos e leguminosas, e a predisposição, carnes vermelhas, associação mediada pelo eixo intestino-cérebro (ÁVILA MO, 2019). Dessa forma, dietas ricas em gorduras e disbiose contribui para a perturbação do humor, enquanto os vegetais contêm antioxidantes, vitaminas e fibras alimentares, fatores protetores dos sintomas depressivos. Ademais, o estresse e os distúrbios psiquiátricos induzem um excesso na alimentação e/ou compulsão alimentar, por consequência, desencadeiam a obesidade, um estado inflamatório crônico com impacto negativo à saúde mental (GASKELL, et al., 2023).

Na Espanha, observa-se uma relação inversa entre os níveis de atividade física e o aumento do GHQ-12, especialmente entre os homens. A comparação entre o grupo inativo e o grupo com nível de atividade "Muito alto" resultou em uma redução média de 29,3% na pontuação da escala (12,04 vs 8,51). Nas mulheres, também foi observada uma diminuição no GHQ-12, com a média caindo de 10 para 9 entre o grupo inativo e o de baixo nível de atividade física, alcançando 8 nos demais grupos. Houve um aumento geral nas perspectivas de enfrentamento bem-sucedido e autoestima, com valores significativos entre os grupos inativos e insuficientes. Contudo, a comparação entre os grupos inativos e de alto nível de atividade física resultou em uma redução dessas variáveis. (DENCHE-ZAMORANO, et al., 2022).

Ao analisar-se os residentes espanhóis com ansiedade crônica, o sofrimento psicológico mensurado pelo GHQ-12 foi menor em pessoas mais ativas. Ademais, apesar os homens apresentaram média de atividade física maior (8,5 vs 6), bem como formarem maior proporção entre os "muito ativos" (8,7% vs 4,5%), estes

fatos não constatarem diferença nos níveis de saúde mental entre os sexos, mas sim entre os diferentes níveis de atividade. Sob mesma análise, a percepção de apoio recebido foi de mediana maior entre as mulheres (47 vs 47), mas sua correlação foi fracamente comprovada dentro do grupo abordado. (PEREIRA-PAYO D, et al., 2023).

Na correlação entre os dados dos adolescentes praticantes inativos e atividade física de lazer, observa-se um aumento dos índices de TCM (38,4% vs 28,4%) mensurado pelo GHQ-12, nesse mesmo sentido, a prática de esportes (37,2% vs 25,0%). Nos indivíduos insuficientemente ativos (1–299 minutos/semana), a comparação com os inativos a prevalência de TCM reduziu (30,4% vs 38,4%). Nesse sentido, a participação dos alunos nas aulas de atividade física também demonstrou menores resultados para TCM (29,6% vs 39,5%). A prática de atividade física durante o lazer reduz a probabilidade de TCM em 26%, além disso, observa-se o aumento das taxas nos alunos inativos nas aulas de educação física (39,5% vs 29,6%) (FERREIRA VR, et al., 2020).

No estudo de O'BRIEN K, et al., (2020), 61,7% das crianças atingiram a meta de 60 m ou mais de AF diária e 4,8% estavam em risco significativo de distúrbios comportamentais e de saúde mental. O alto risco de transtornos comportamentais e de saúde mental também foram associados ao risco sociodemográfico (aborígenes, desvantagem socioeconômica relativa e sexo). Crianças obesas tinham maior probabilidade de estar em alto risco que aquelas com peso saudável. As crianças dos grupos socioeconômicos mais desfavorecidos corriam maior risco de distúrbios de saúde mental clinicamente significativos. Não houve evidência que a prática de atividade física interferisse nos diferentes níveis de risco de desenvolvimento de transtornos mentais, mas a menor prática de AF foi associada ao alto risco de problemas sociais de relacionamento com colegas ou dificuldades de comportamento pró-social (O'BRIEN K, et al., 2020).

Na faixa etária de 12 a 17 anos, estabelece a personalidade, estilo de vida e a autoestima do indivíduo, por consequência, período de desenvolver hábitos protetores da saúde mental. Nesse sentido, há necessidade de intervenção precoce, como a identificação dos fatores desencadeantes da inatividade física, por exemplo, a discriminação (NETO CM, et al., 2022). No Brasil, um estudo transversal com 71.553 adolescentes revelou que 17,10% apresentaram um escore igual ou superior a 5 no GHQ-12, sendo este resultado mais comum entre o sexo feminino, adolescentes com idades entre 16 e 17 anos, aqueles que realizam atividades laborais, não residem com nenhum dos pais e possuem hábitos de vida menos saudáveis. Adicionalmente, destaca-se a influência do comportamento dos pais como um fator de influência nesses indivíduos (GRATÃO, et al., 2022).

A discriminação religiosa, patologia, preferência sexual, gênero ou socioeconômica desencadeia maiores índices de TMC, no qual, há menores taxas de atividade física. Nas mulheres discriminadas, observou-se maiores índices de atividade física com a hipótese ser um redutor do estresse, no entanto, nos homens, não notaram esse comportamento podendo estar associado a hábitos negativos como alcoolismo. No entanto, prática talvez seja alterada pela TMC não pela discriminação, pois esse hábito é desenvolvido na infância, assim, a adolescentes inativo precisam ser observados pela possibilidade vivenciarem discriminação e/ou TMC (NETO CM, et al., 2022).

No Irã, um estudo de coorte mensurou a probabilidade de desenvolver ansiedade e depressão com um intervalo de 5 anos. Nesse sentido, identificou uma redução na possibilidade de desenvolver depressão e ansiedade em indivíduos com nível superior completo, emprego e idade avançada. Mas também, fator preditivo positivo para viúvos e divorciados com hipótese de o estado civil impactar no bem-estar físico, assim como, baixa AF e obesos pela ausência da liberação de endorfina e quadro de discriminação, respectivamente. Além disso, a hipertensão revelou-se um fator de risco para a ansiedade, todavia, não a depressão, sendo descrito, na literatura, uma associação com a hipotensão (NAJAFIPOUR, et al., 2021).

Nos universitários, identifica-se fatores de riscos para desenvolver TMC decorrentes do estresse ambiental, por exemplo, a rotina, o âmbito de moradia e pressões sociais. Nesse contexto, a atividade física manifesta-se como um fator protetor da TMC, pois os indivíduos inativos apresentam maior probabilidade de desenvolver TMC (45,8 % vs. 33,2%), mas também, os ativos reduziram essa estatística apesar de revelar menor variação (66,8% vs 54,2%) (SOUSA AR, et al., 2021). Na amostra de docentes, evidencia uma taxa

de 18,7% para TMC 18,7% com maior prevalência nos viúvos (55,6%), mas também, há associação com problemas de saúde (50% vs 20,7%) e a atividade física mostrou-se um fator protetor (13,6% vs 30,7%) (DONATO GD, 2021).

Por fim, o exercício físico compulsivo foi associado ao aumento do risco de ansiedade, depressão e sintomas de estresse significativos clinicamente. Também foi associado a menor satisfação com a vida, menor autoestima, maior ansiedade física social. A evitação e o comportamento orientado por regras e a falta de prazer do exercício foram associados a uma pior saúde mental e mal-estar. (COSH SM, et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, o artigo evidenciou as correlações entre a prática de atividade física e desenvolvimento de transtornos mentais, estão intrinsecamente relacionados de acordo com os resultados apresentados. Pacientes sedentários, descritos nos artigos, vivenciam altos níveis de estresse e desenvolvem, com frequência, transtornos mentais, como ansiedade e depressão. O inverso se torna verdadeiro quando os artigos demonstram que pacientes com recorrentes práticas de atividade física apresentavam menos transtornos mentais quando comparados aos grupos sedentários. Assim sendo, a compreensão do impacto da prática de atividade física no ser humano torna-se uma chave valiosa para ser agregada em hábitos pessoais, ao visualizar o bem-estar holístico de um ser humano. Dessa forma, torna-se necessário novos estudos sobre os benefícios das práticas físicas associadas à remissão de transtornos psicopatológicos, como ansiedade e depressão, além de novos estudos com mais informações adicionais como o tempo ideal de atividade física para benefícios mentais, além de esportes com maior índice de benefícios. Logo, essas pesquisas devem estar focadas na associação entre saúde física e mental, para ser incentivado o destrinchamento das reais vantagens de uma vida ativa, tendo em vista que o sedentarismo está associado a tantos prejuízos psicológicos, os quais podem ser evitados com a prática de esportes e outros exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

1. ALVES DGL, et. al. The positive impact of physical activity on the reduction of anxiety scores: a pilot study. *Rev. Assoc. Med. Bras.*(1992). 2019; 65(3):434-40.
2. ÁVILA MO. Associação entre a pontuação Dieta Mind (Mediterranean – Dash Intervention for Neurodegenerative Delay) e Transtornos Mentais Comuns em idosos de São Paulo: Estudo de Base Populacional. 2019. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana Aplicada) – Nutrição Humana Aplicada, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. doi:10.11606/D.89.2019.tde-09082019-143639.
3. COSH SM, et al. Compulsive exercise and its relationship with mental health and psychosocial wellbeing in recreational exercisers and athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2023; 26(7): S1440-2440(23)000865.
4. DENCHE-ZAMORANO Á, et al. Associations between Physical Activity Level and Mental Health in the Spanish Population: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 2022; 10(8): 1442.
5. DONATO GD. Preditores de transtornos mentais comuns e do uso de psicofármacos em docentes universitários. 2021. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2021. doi.10.11606/D.22.2021.tde-12052022-145037.
6. ELAGIZI, A. et al. A Review of Obesity, Physical Activity, and Cardiovascular Disease. *Current Obesity Reports*, 2020; 9(4).
7. FAHIM M, et al. Longitudinal study examining the relationship between physical activity and psychiatric hospitalizations in Canadian adolescents and young adults utilizing record linkage. *Scientific Reports*, 2024;10. doi:10.1038/s41598-024-81273-6.
8. FERREIRA VR, et al. Physical inactivity during leisure and school time os associated with the presença of common mental disorders in adolescence. *Rev. Saúde Pública*. 2020. 54: 128.

9. GASKELL, C. et al. Identifying lifestyle factors associated to co-morbidity of obesity and psychiatric disorders, a pilot study. *Frontiers in Public Health*, 2023; 11(3).
10. GRAPIGLIA CZ, et. al. Factors associated with common mental disorders: a study based on clusters of women. *Rev. Saúde Pública* 55. 2021.
11. GRATÃO, L. H. A. et al. Living with parents, lifestyle pattern and common mental disorders in adolescents: a school-based study in Brazil. *BMC Public Health*, 2022; 22(1).
12. HYPÓLITO TM. Associação entre alimentação, ansiedade, depressão e estado nutricional: efeitos sobre absenteísmo e despesas em saúde entre indivíduos adultos residentes no município de São Paulo (SP). 2021. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. doi.10.11606/T.6.2021.tde-24062021-193148.
13. NAGASU M, et al. I. Association of socioeconomic and lifestyle-related risk factors with mental health conditions: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 2019; 19(1).
14. NAJAFIPOUR et al. Trends in the prevalence and incidence of anxiety and depressive symptoms in Iran: findings from KERCADRS. *Family Medicine and Community Health*, 2021; 9(3): e000937–e000937.
15. NETO CM, et al. Associação entre discriminação percebida e atividade entre adolescentes. *Ciência. saúde coletiva*; 2022; 27 (10).
16. O'BRIEN K, et al. Physical activity and risk of behavioural and mental health disorders in kindergarten children: analysis of a series of cross-sectional complete enumeration (census) surveys. *BMJ Open*, v. 10, n. 3, p. e034847, mar. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7103808/>.
17. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Transformando a saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2022.
18. PEREIRA-PAYO D, et al. Higher physical activity level and perceived social support is associated with less psychological distress in people with anxiety.2023 *PeerJ*, 11, e16000. <https://doi.org/10.7717/peerj.16000>
19. RAHMATI M, et al. Physical activity and prevention of mental health complications: An umbrella review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2024; 160: 105641.
20. SOUSA AR, et al. Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. *Ciênc. Saúde Coletiva (Impr.)* 2021; 26 (9).