



OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Lucas dos Santos¹, Wilson Pimenta¹.

¹Universidade Federal de Minas Gerais/Departamento de Esportes/Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, eeffto@ufmg.br

Resumo: O exercício físico regular é uma ferramenta essencial para a promoção da saúde integral, atuando tanto na prevenção e tratamento de doenças crônicas quanto na melhoria da saúde mental. Esta revisão de literatura destaca evidências científicas que comprovam os efeitos benéficos da atividade física sobre o sistema cardiovascular, metabolismo, função cognitiva e bem-estar emocional, reforçando seu papel como abordagem terapêutica eficaz para diversas condições físicas e psicológicas.

Palavras-chave: exercício físico, saúde, doenças crônicas, bem-estar, prevenção.

1. Introdução

O exercício físico desempenha um papel fundamental na promoção da saúde, sendo reconhecido não apenas por seus benefícios para o corpo, mas também para a mente. A prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção de uma série de doenças crônicas, melhora a qualidade de vida e proporciona efeitos positivos na saúde mental. Diversos tipos de exercícios, incluindo atividades aeróbicas, resistência e flexibilidade, têm se mostrado eficazes na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

De acordo com Coelho e Burini (2009), a atividade física atua diretamente na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, influenciando positivamente os indicadores de saúde pública. Izquierdo et al. (2021) reforçam a



importância da atividade física na terceira idade, destacando a melhora na funcionalidade e na qualidade de vida dos idosos. Além disso, segundo Paluska e Schwenk (2000), há uma conexão entre o exercício físico e a redução de sintomas de depressão e ansiedade, apontando o exercício como ferramenta terapêutica promissora. Esses estudos fundamentam a relevância científica do tema para a saúde física e mental da população.

2. Objetivos

Este estudo tem como objetivos principais:

1. Investigar os efeitos do exercício físico na saúde física, com ênfase na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis.
2. Analisar os impactos do exercício físico na saúde mental, especialmente na redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão.
3. Explorar a aplicabilidade do exercício físico como uma abordagem terapêutica no tratamento de condições psicológicas e na promoção do bem-estar geral.

3. Metodologia

Este artigo adota uma abordagem de revisão de literatura, com o intuito de analisar estudos recentes sobre os benefícios do exercício físico para a saúde física e mental. A pesquisa será baseada em artigos, revisões e diretrizes publicadas em periódicos especializados nas áreas de saúde, psicologia e educação física. A seleção dos estudos será feita com base na relevância e qualidade metodológica das publicações, priorizando aquelas que abordam a relação entre o exercício físico e a prevenção ou tratamento de doenças físicas e mentais. A análise será qualitativa, buscando identificar tendências e evidências que corroboram os benefícios do exercício físico para a saúde holística dos indivíduos.



4. Benefícios do Exercício Físico para a Saúde Física

A prática regular de exercício físico é essencial para a manutenção e promoção da saúde física, contribuindo significativamente para a prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, e hipertensão. De acordo com Coelho e Burini (2009), a atividade física regular é uma ferramenta eficaz na prevenção de doenças crônicas, promovendo melhorias no sistema cardiovascular e no metabolismo. A musculação, como parte de um programa de exercícios, tem mostrado ser eficaz na manutenção da massa muscular e na melhoria da força, fatores cruciais para a saúde física, principalmente em pessoas mais velhas.

Além disso, o estudo de Paluch et al. (2024) aponta que o treinamento de resistência, incluindo a musculação, tem um impacto positivo na saúde cardiovascular, mesmo em indivíduos com doenças preexistentes, como as cardiovasculares. Isso demonstra a importância do exercício físico na prevenção de complicações adicionais relacionadas a essas condições.

Outro ponto importante levantado por Izquierdo et al. (2021) é a relevância das recomendações de exercício para populações mais velhas, uma vez que a prática de atividades físicas pode reduzir a perda muscular e melhorar a função metabólica em idosos, promovendo maior independência e qualidade de vida.

4. Benefícios e Mecanismos do Exercício Físico para a Saúde Mental

Além dos benefícios para a saúde física, o exercício físico também tem um impacto significativo na saúde mental. Estudos demonstram que a atividade física regular pode reduzir sintomas de estresse, ansiedade e depressão. O estudo de Sousa et al. (2024) revisou a literatura sobre os efeitos da musculação na redução da ansiedade, destacando que a prática regular de musculação pode proporcionar uma diminuição



significativa dos níveis de ansiedade, promovendo o bem-estar psicológico.

A relação entre exercício e saúde mental também é destacada por Paluska e Schwenk (2000), que identificaram que a prática de exercícios, incluindo atividades aeróbicas e de resistência, pode reduzir significativamente os sintomas de depressão, melhorando o humor e a sensação geral de bem-estar. Eles sugerem que o exercício pode atuar como uma forma de intervenção não farmacológica para o tratamento de transtornos psicológicos, promovendo mudanças neuroquímicas que favorecem a saúde mental.

Oliveira e Santos (2023) corroboram essa visão, afirmando que a prática de exercício físico é uma abordagem terapêutica eficaz para indivíduos diagnosticados com depressão. Os autores destacam que a atividade física pode melhorar a qualidade do sono e reduzir os níveis de cortisol, o que está diretamente relacionado à diminuição do estresse e à melhoria do estado emocional.

Os mecanismos subjacentes ao impacto positivo do exercício físico na saúde mental são multifacetados. Estudos mostram que o exercício pode aumentar a liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina, que são conhecidos por melhorar o humor e reduzir a percepção de dor. Além disso, o exercício promove a neuroplasticidade, o que significa que ele pode ajudar a remodelar as conexões neurais no cérebro, contribuindo para a melhora da função cognitiva e da resiliência emocional.

De acordo com Silva e Pereira (2024), a prática regular de atividade física não só reduz os sintomas de ansiedade e depressão, mas também pode melhorar a autoestima e aumentar a sensação de controle sobre o corpo e a mente. Essa sensação de controle pode ser particularmente importante em momentos de crise emocional, fornecendo aos indivíduos uma estratégia eficaz para lidar com o estresse e com as dificuldades emocionais..



Universidade Federal de Minas Gerais
UEADSL 2025.1 - Liberdade e Cidadania

6. Conclusão O exercício físico, seja por meio da musculação ou de outras formas de atividade física, oferece uma ampla gama de benefícios tanto para a saúde física quanto para a saúde mental. A literatura científica revisada sugere que a prática regular de exercício pode atuar como um fator preventivo e terapêutico eficaz para uma variedade de condições físicas e psicológicas. Ao melhorar a saúde cardiovascular, a força muscular, e a flexibilidade, o exercício físico contribui diretamente para a manutenção da saúde física. Simultaneamente, ao reduzir sintomas de ansiedade, estresse e depressão, o exercício promove o bem-estar psicológico, destacando seu papel fundamental na promoção de uma vida saudável e equilibrada.

Referências

COELHO, C. de F.; BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 22, n. 6, p. 937–946, 2009. DOI: [10.1590/S1415-52732009000600015](https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600015).

IZQUIERDO, M. *et al.* International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, [S.l.], v. 25, n. 7, p. 824–853, 2021. DOI: [10.1007/s12603-021-1665-8](https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8).

OLIVEIRA, A. C.; SANTOS, B. H. Impacto da Prática de Exercício Físico na Saúde Mental dos Indivíduos Acometidos pela Depressão: Revisão Integrativa. *Revista Foco*, v. 14, n. 3, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1616>. Acesso em: 11 maio 2025.

PALUSKA, Scott A.; SCHWENK, Thomas L. Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, [S.l.], 2000.

PALUCH, A. E. *et al.* Resistance exercise training in individuals with and without cardiovascular disease: 2023 update: a scientific statement from



Universidade Federal de Minas Gerais
UEADSL 2025.1 - Liberdade e Cidadania

the American Heart Association. *Circulation*, [S.l.], v. 149, n. 3, p. e217–e231, 2024. DOI: 10.1161/CIR.0000000000001189.

SILVA, C. dos S.; PEREIRA, J. C. Avaliação dos Efeitos da Atividade Física na Saúde Mental: Uma Revisão Sistemática. *Revista Rease*, v. 7, n. 2, p. 234-245, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10780>. Acesso em: 11 maio 2025.

SOUSA, Lucas A. F. de. *et al.* Efeitos da prática de musculação na redução da ansiedade: uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*, [S.l.], 2024.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons Atribuição - Compartilha Igual (CC BY-SA- 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução com a citação dos autores e da fonte original e sob a mesma licença.