



ATIVIDADE FÍSICA COMO INTERVENÇÃO NÃO FARMACOLÓGICA NA SAÚDE MENTAL

BRUNA PEÓN DE SÁ GOUVEIA DE FREITAS

Introdução: A prática regular de atividade física é reconhecida como uma importante estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente no contexto do crescente número de pessoas diagnosticadas com depressão. Estudos indicam que indivíduos fisicamente ativos, em qualquer idade, apresentam melhores indicadores de saúde mental quando comparados aos sedentários. Entre as hipóteses explicativas destacam-se mecanismos neuroquímicos, como a liberação de endorfina, serotonina e noradrenalina; hipóteses cognitivas, relacionadas à melhora da autoestima e autoconfiança; além de aspectos contextuais, como interação social, exposição à luz solar e vivências em ambientes coletivos. Nesse cenário, a atividade física tem se mostrado uma estratégia relevante no campo da saúde mental, integrada a abordagens interdisciplinares que envolvem diferentes áreas da saúde. **Objetivo:** Discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida preventiva e como adjuvante no tratamento da depressão e de outros transtornos mentais, destacando os benefícios físicos, psicológicos e sociais, bem como a contribuição da educação física para as equipes de saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases LILACS, PubMed e SciELO, incluindo publicações entre janeiro de 2008 e julho de 2025, nos idiomas português e inglês. Foram utilizados os descritores: “exercício físico”, “depressão” e “saúde mental”. **Resultados:** A análise revelou que a prática regular de atividade física contribui para a redução de sintomas depressivos e ansiosos, melhora do humor, autoestima e qualidade de vida. Observou-se que atividades realizadas no tempo livre apresentam maior efeito protetor, sobretudo em contextos coletivos, favorecendo a socialização e o sentimento de pertencimento. Em casos de transtornos mentais moderados a graves, a atividade física atua como terapia adjuvante ao tratamento medicamentoso e psicoterápico, sendo considerada segura e eficaz. **Conclusão:** A atividade física deve ser compreendida para além do gasto energético, incluindo aspectos culturais, sociais e subjetivos. Sua integração nas equipes multiprofissionais de saúde mental fortalece a interdisciplinaridade e contribui para um cuidado biopsicossocial mais completo e eficaz. Dessa forma, além de reduzir sintomas depressivos, a prática regular de exercícios reforça políticas públicas e práticas do sistema de saúde, ampliando a qualidade da assistência em saúde mental no Brasil.

Palavras-chave: **EXERCÍCIO FÍSICO; DEPRESSÃO; SAÚDE MENTAL**