

SAÚDE MENTAL E ESTILO DE VIDA ATIVO: A INFLUÊNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O COMBATE AOS TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

MENTAL HEALTH AND ACTIVE LIFESTYLE: THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN COMBATING PSYCHOLOGICAL DISORDERS

SALUD MENTAL Y ESTILO DE VIDA ACTIVO: LA INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA LUCHA CONTRA LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

Reinaldo Dias Caldas¹, Darlã de Alves², Mércia Florêncio de Almeida Lima³, Gabriel Dionisio de Almeida⁴, Kelvin Riandson Teixeira de Oliveira⁵, Rafael Natã Marques⁶, Maria Izabella Coelho Pinheiro da Silva⁷, Luana Azevedo de Aquino⁸, Jackson Silva Estevam⁹, Ingrid de Oliveira Carvalho¹⁰, Bruno Batista do Nascimento¹¹, Lucas José Vaz Schiavao¹², Thiago Gadelha de Almeida¹³, Francisco de Assis Muniz de Oliveira¹⁴, Fabiano Montagnoli Pereira¹⁵, Tatiana Franco de Andrade¹⁶, Albertino Kennedy Nazário da Silva¹⁷, Rafael Levi Louchard Silva da Cunha¹⁸,

¹ Doutorando em Ciências da Motricidade Humana, Logos University International (UniLogos), Miami, Flórida Estados Unidos. E-mail: professorreinaldocaldas@gmail.com

² Doutor em Diversidade Cultural e Inclusão Social, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Pinhalzinho, Santa Catarina, Brasil. E-mail: dd.alves@udesc.br

³ Pós-Graduada em Saúde Pública, Urgência e Emergência, Obstetrícia, Unidade de Terapia Intensiva, Asces-Unita Centro Universitário Tabosa de Almeida, Caruaru, Pernambuco, Brasil. E-mail: mercialyma@outlook.com

⁴ Especializando, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Santos, São Paulo, Brasil. E-mail: gabdionisio19@gmail.com

⁵ Bacharel em Psicologia, Universidade: Universidade Potiguar (UNP), Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil. E-mail: kelvin_riandson@hotmail.com

⁶ Bacharel em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: rm9296099@gmail.com

⁷ Graduada em Nutrição, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil. E-mail: mariaizabellacoelho02@gmail.com

⁸ Doutora em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: luana.aquino@unirio.br

⁹ Especialista em Anatomia e Fisiologia Humana, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: Jacksonsonson2@gmail.com

¹⁰ Residente em Fisioterapia, Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: ingridfisioterapeuta95@gmail.com

¹¹ Especialista em Análise do Comportamento Aplicada, Faculdade Uninassau, Petrolina, Pernambuco, Brasil. E-mail: psibrunobatista@gmail.com

¹² Doutor em Neurologia, Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, Brasil. E-mail: schiva8@icloud.com

¹³ Especialista, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), Limoeiro do Norte, Ceará, Brasil. E-mail: thiago-gadelha@ifce.edu.br

¹⁴ Graduando em Medicina, Universidad Leonardo da Vinci (ULDV). Centro, Saltos del Guairá, Paraguai. E-mail: munizpsicanalise@gmail.com

¹⁵ Mestre, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Botucatu, São Paulo, Brasil. E-mail: fmontagnolip@gmail.com

¹⁶ Pós-Graduada em Psiquiatria, Universidade de Uberaba, Uberaba, Minas Gerais, Brasil. E-mail: tatifranco0305@gmail.com

¹⁷ Bacharel em Psicologia, Faculdade Estácio do Rio Grande do Norte, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. E-mail: albertinokennedy@gmail.com

¹⁸ Mestre em Ciências e Saúde, Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: levilouchard@ufpi.edu.br

DOI: 10.54899/dcs.v22i82.3482

Recibido: 29/08/2025 | **Aceptado:** 26/09/2025 | **Publicación en línea:** 30/09/2025.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender os mecanismos e impactos da prática regular de atividades físicas na saúde mental, especialmente no combate aos transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, reconhecendo o exercício físico como uma ferramenta terapêutica eficaz para a melhora do humor e da resiliência emocional. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, seguindo o protocolo PRISMA para garantir transparência e qualidade na seleção e análise dos dados. A busca foi conduzida nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar, utilizando termos relacionados à saúde mental, atividade física e transtornos psicológicos, e aplicando critérios de inclusão para estudos publicados em português no primeiro semestre de 2025, focados na associação entre exercício físico e saúde mental. Os resultados indicam que a prática regular de atividades físicas promove a liberação cerebral de substâncias como endorfinas, serotonina e dopamina, que regulam o humor e reduzem sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer a autoestima, qualidade do sono e funções cognitivas. Modalidades variadas, incluindo exercícios aeróbicos, musculação e práticas integrativas como yoga, mostram-se eficazes no enfrentamento dos transtornos mentais, adaptando-se a diferentes perfis. Além disso, o estudo destaca a importância da alimentação equilibrada na manutenção do equilíbrio emocional, evidenciando que a combinação de dieta saudável e exercício físico constitui uma abordagem integrada para a promoção da saúde mental. Por fim, a pesquisa reforça a necessidade de políticas públicas e estratégias multidisciplinares que incentivem um estilo de vida ativo, contribuindo para a prevenção e tratamento de transtornos psicológicos e para a melhoria do bem-estar da população.

Palavras-chave: Saúde Mental. Estilo de Vida Ativo. Atividades Físicas. Transtornos Psicológicos.

ABSTRACT

This study aimed to understand the mechanisms and impacts of regular physical activity on mental health, especially in combating psychological disorders such as anxiety and depression, recognizing physical exercise as an effective therapeutic tool for improving mood and emotional resilience. To this end, an integrative literature review was conducted, following the PRISMA protocol to ensure transparency and quality in data selection and analysis. The search was conducted in SciELO, PubMed, and Google Scholar, using terms related to mental health, physical activity, and psychological disorders. The inclusion criteria were studies published in Portuguese in the first half of 2025, focusing on the association between physical exercise and mental health. The results indicate that regular physical activity promotes the brain release of substances such as endorphins, serotonin, and dopamine, which regulate mood and reduce symptoms of anxiety and depression, in addition to improving self-esteem, sleep quality, and cognitive function. Various modalities, including aerobic exercise, strength training, and

¹⁹ Mestre em Ciências e Saúde, Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil.
E-mail: gabisaid@hotmail.com

integrative practices such as yoga, have proven effective in addressing mental disorders, adapting to different profiles. Furthermore, the study highlights the importance of a balanced diet in maintaining emotional balance, demonstrating that the combination of a healthy diet and physical exercise constitutes an integrated approach to promoting mental health. Finally, the research reinforces the need for public policies and multidisciplinary strategies that encourage an active lifestyle, contributing to the prevention and treatment of psychological disorders and improving the population's well-being.

Keywords: Mental Health. Active Lifestyle. Physical Activities. Psychological Disorders.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo comprender los mecanismos e impactos de la actividad física regular en la salud mental, especialmente en el combate de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, reconociendo el ejercicio físico como una herramienta terapéutica eficaz para mejorar el estado de ánimo y la resiliencia emocional. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica integradora, siguiendo el protocolo PRISMA para garantizar la transparencia y la calidad en la selección y el análisis de datos. La búsqueda se realizó en SciELO, PubMed y Google Académico, utilizando términos relacionados con la salud mental, la actividad física y los trastornos psicológicos. Los criterios de inclusión fueron estudios publicados en portugués durante el primer semestre de 2025, centrados en la asociación entre el ejercicio físico y la salud mental. Los resultados indican que la actividad física regular promueve la liberación cerebral de sustancias como endorfinas, serotonina y dopamina, que regulan el estado de ánimo y reducen los síntomas de ansiedad y depresión, además de mejorar la autoestima, la calidad del sueño y la función cognitiva. Diversas modalidades, como el ejercicio aeróbico, el entrenamiento de fuerza y las prácticas integradoras como el yoga, han demostrado ser eficaces para abordar los trastornos mentales, adaptándose a diferentes perfiles. Además, el estudio destaca la importancia de una dieta equilibrada para mantener el equilibrio emocional, demostrando que la combinación de una dieta saludable y ejercicio físico constituye un enfoque integral para promover la salud mental. Finalmente, la investigación refuerza la necesidad de políticas públicas y estrategias multidisciplinarias que fomenten un estilo de vida activo, contribuyendo a la prevención y el tratamiento de los trastornos psicológicos y mejorando el bienestar de la población.

Palabras clave: Salud Mental. Estilo de Vida Activo. Actividad Física. Trastornos Psicológicos.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa trata do tema saúde mental, um componente essencial do bem-estar humano que envolve o equilíbrio emocional, psicológico e social. A saúde mental não é apenas a ausência de doenças ou transtornos, mas também a capacidade do indivíduo de enfrentar os desafios da

vida, manter relações saudáveis e realizar suas atividades diárias com qualidade (Gibala *et al.*, 2012). Nos últimos anos, o tema tem ganhado maior destaque devido ao aumento de diagnósticos relacionados a transtornos como ansiedade, depressão e estresse, que impactam significativamente a qualidade de vida das pessoas.

Assim, o presente estudo delimita-se a abordar a associação entre saúde mental e atividades físicas, focando na influência que um estilo de vida ativo pode exercer no combate aos transtornos psicológicos. A prática regular de exercícios tem sido apontada como uma estratégia eficaz não apenas para a prevenção, mas também para o tratamento desses transtornos, atuando como um complemento importante às abordagens clínicas tradicionais.

Historicamente, a conexão entre corpo e mente já era percebida em civilizações antigas, especialmente na Grécia Antiga, onde o exercício físico fazia parte de um ideal de vida equilibrada e saudável. Filósofos e médicos como Hipócrates ressaltavam que a atividade física contribui para a harmonia do corpo e da mente, entendendo que cuidar do corpo era cuidar da saúde emocional e mental (Leão *et al.*, 2024).

Com o avanço da ciência no século XX, a saúde mental passou a ser um campo de estudo mais estruturado, e os benefícios das atividades físicas para o psicológico começaram a ser investigados de forma mais sistemática. Pesquisas nessa época evidenciaram que o exercício físico poderia funcionar como uma ferramenta terapêutica eficaz no enfrentamento dos transtornos mentais, contribuindo para a melhoria do humor e da resiliência emocional (Hermann *et al.*, 2019).

No contexto atual, a prática regular de atividades físicas é reconhecida por promover a liberação de substâncias químicas no cérebro, como endorfinas, serotonina e dopamina, que influenciam diretamente na regulação do humor e na redução de sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, o exercício contribui para o aumento da autoestima, melhora do sono e desenvolvimento cognitivo, fatores que impactam positivamente a saúde mental (Hong *et al.*, 2024).

Segundo Javelle *et al.* (2024), diversas modalidades de atividades físicas, desde exercícios aeróbicos até práticas integrativas como yoga e meditação em movimento, têm se mostrado eficazes no combate aos transtornos psicológicos, possibilitando alternativas variadas para diferentes perfis e preferências. Isso evidencia a importância de incentivar um estilo de vida ativo como parte das estratégias de promoção da saúde mental na população.

Em associação às atividades físicas, a nutrição e a alimentação desempenham papel

fundamental na manutenção do equilíbrio mental e emocional. Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais como vitaminas, minerais, ácidos graxos ômega-3 e antioxidantes, contribui para o funcionamento adequado do cérebro, influenciando diretamente a produção de neurotransmissores relacionados ao humor e ao bem-estar. Assim, a combinação de uma alimentação saudável com a prática regular de exercícios físicos constitui uma abordagem integrada e eficaz para o fortalecimento da saúde mental e a prevenção de transtornos psicológicos (Jung *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, o problema central deste estudo pode ser formulado na seguinte pergunta: “De que forma as atividades físicas influenciam a saúde mental e de que maneira elas podem ser utilizadas para combater os transtornos psicológicos?”. O objetivo é compreender os mecanismos e impactos do exercício físico no contexto da saúde mental, destacando sua relevância para prevenção e tratamento desses problemas.

A justificativa para a realização desta pesquisa está na crescente necessidade de alternativas acessíveis e efetivas para o cuidado da saúde mental, especialmente considerando a demanda elevada por serviços especializados e os efeitos colaterais associados ao uso contínuo de medicamentos. Investigar a relação entre atividade física e saúde mental pode proporcionar subsídios para intervenções integradas e multidisciplinares.

Por fim, a relevância deste estudo reside na sua contribuição para a ampliação do conhecimento científico e para a formulação de políticas públicas que promovam a saúde mental através da atividade física. Além disso, o trabalho reforça a importância da adoção de hábitos saudáveis e de um estilo de vida ativo como elementos fundamentais para o bem-estar psicológico da população.

METODOLOGIA

A presente investigação foi conduzida por meio de uma revisão integrativa da literatura, com o propósito de identificar, analisar e sintetizar a produção científica (Lima *et al.*, 2025; Lima; Parente *et al.*, 2025; Lima; Jahnke *et al.*, 2025; Lima; Menezes, 2025; Lima; Bernardy *et al.*, 2025; Lima; Mendez *et al.*, 2025; Lima, 2024; Lima; Gomes Filho, 2024; Lima; Santos *et al.*, 2024; Lima; Silva *et al.*, 2024) nacional relacionada à influência das atividades físicas na saúde mental, especialmente no combate aos transtornos psicológicos.

Para garantir a organização, rigor e transparência durante todas as etapas da pesquisa,

adotou-se um protocolo sistematizado baseado nas diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). O protocolo PRISMA norteou os procedimentos de busca, seleção, extração e análise dos dados, assegurando que os critérios metodológicos fossem claros e aplicados de forma consistente, contribuindo para a confiabilidade dos resultados.

A formulação da questão norteadora da revisão utilizou uma adaptação da estratégia PICO, comumente aplicada em pesquisas de saúde, para o contexto específico desta investigação. Nessa adaptação, a população (P) foi definida como indivíduos que apresentam transtornos psicológicos ou buscam a promoção da saúde mental; a intervenção (I) corresponde à prática regular de atividades físicas; a comparação (C) foi considerada irrelevante para o escopo da análise, e o desfecho (O) envolve os impactos observados na saúde mental, incluindo prevenção e tratamento dos transtornos psicológicos.

A busca pelos artigos científicos foi realizada nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar. Os termos de pesquisa foram combinados por meio de operadores booleanos, por exemplo: “saúde mental” AND “atividade física”, “transtornos psicológicos” AND “exercício físico”, “bem-estar psicológico” AND “estilo de vida ativo”, visando abranger o maior espectro possível de estudos pertinentes.

Foram estabelecidos critérios de inclusão para garantir a relevância e qualidade das publicações analisadas. Foram selecionados artigos científicos publicados em português no primeiro semestre de 2025 que abordassem diretamente a relação entre atividades físicas e saúde mental, com ênfase em transtornos psicológicos como ansiedade, depressão e estresse. Excluíram-se estudos que focassem exclusivamente em aspectos técnicos do exercício sem relação com saúde mental, bem como pesquisas que não fossem baseadas em evidências científicas, como artigos de opinião ou revisões narrativas sem fundamentação metodológica.

A análise dos artigos selecionados foi conduzida seguindo as etapas previstas no protocolo PRISMA, garantindo transparência, sistematização e consistência em todo o processo. Inicialmente, realizou-se a identificação dos estudos nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar, a partir da combinação dos termos-chave definidos pela estratégia PICO adaptada. Essa etapa resultou em um total de 68 artigos encontrados, que foram catalogados para a avaliação inicial, considerando título, autores, ano e fonte de publicação. A partir daí, foram eliminados os registros duplicados, reduzindo a amostra para 59 artigos únicos, que avançaram para a triagem.

Na etapa de triagem, os títulos e resumos dos 59 artigos foram cuidadosamente analisados

para verificar a aderência ao tema central da pesquisa - a relação entre atividades físicas e saúde mental no contexto dos transtornos psicológicos. Essa avaliação permitiu excluir 30 estudos que não apresentavam foco específico, abordavam temas técnicos sem ligação com saúde mental, ou eram opiniões. Assim, 29 artigos foram selecionados para a fase de elegibilidade, na qual o texto completo foi lido com atenção.

Durante a fase de elegibilidade, os textos integrais dos 29 artigos foram avaliados para confirmar se atendiam integralmente aos critérios de inclusão previamente estabelecidos, como o idioma, período de publicação, relevância do tema e fundamentação científica. Nesta etapa, foram descartados 23 estudos que apresentavam limitações metodológicas, abordagens superficiais, falta de dados empíricos consistentes ou que não exploravam adequadamente os impactos das atividades físicas na saúde mental. Além disso, artigos que não tratavam diretamente dos transtornos psicológicos também foram excluídos.

Após essa seleção, seis artigos foram considerados elegíveis e integraram a análise final da revisão integrativa. Os dados extraídos dos seis artigos selecionados foram organizados em uma planilha analítica contendo informações essenciais, como autor, ano, objetivos, metodologia, população estudada, tipos de atividades físicas investigadas e principais achados. A análise qualitativa foi conduzida por meio de uma abordagem interpretativa, que buscou identificar padrões, convergências e lacunas no conhecimento científico acerca da influência das atividades físicas na promoção da saúde mental e no combate aos transtornos psicológicos.

RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

Os artigos selecionados encontram-se expostos no quadro 1.

Quadro 1. Artigos selecionados

Autores	Objetivo	Método	Resultados
Silva <i>et al.</i> (2025)	Analisar os efeitos da prática regular de exercícios físicos na saúde mental, com foco em ansiedade e depressão.	Revisão integrativa	A prática regular de exercícios físicos demonstrou impacto positivo na saúde mental de pessoas idosas, especialmente na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Modalidades como atividades aeróbicas, musculação e treinamentos multicomponentes contribuíram para melhorias na regulação emocional, autoestima, bem-estar subjetivo e funcionamento psíquico. Os estudos indicaram ainda benefícios neurofisiológicos, como a modulação de neurotransmissores (serotonina, dopamina e endorfina), aumento da neuroplasticidade e equilíbrio neuroendócrino. Programas que levam em conta fatores biopsicossociais - como motivação, suporte social e orientação profissional - mostraram-se mais eficazes. Apesar de algumas limitações metodológicas nos estudos analisados, os achados convergem

			para a efetividade das atividades físicas como estratégia terapêutica não farmacológica, preventiva e restauradora da saúde mental em idosos.
Caldas <i>et al.</i> (2025)	Analisar a importância das atividades físicas na promoção da saúde mental e no envelhecimento saudável.	Pesquisa qualitativa	Os resultados indicaram que a prática regular de atividades físicas tem impacto direto na melhoria do bem-estar psicológico de pessoas idosas, favorecendo o desenvolvimento da autoestima, a prevenção de transtornos mentais e a manutenção da autonomia funcional. A partir dos relatos de profissionais da saúde e da educação física, verificou-se que o exercício físico funciona como fator protetivo relevante para a saúde mental durante o envelhecimento. A pesquisa também destaca a necessidade de políticas públicas e ações sociais que incentivem a prática regular de atividades físicas como estratégia fundamental para garantir qualidade de vida, especialmente na terceira idade. O exercício, além dos benefícios físicos, é reconhecido como um pilar para a promoção de um envelhecimento ativo e psicologicamente equilibrado.
Amaral <i>et al.</i> (2025)	Analisar os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento de transtornos psicopatológicos.	Revisão integrativa	A análise dos 15 estudos selecionados revelou que a prática regular de atividade física está fortemente associada à redução da prevalência de transtornos como depressão e ansiedade. Os benefícios observados foram atribuídos a múltiplos mecanismos fisiológicos e psicológicos, como a liberação de neurotransmissores e hormônios do bem-estar (ex.: endorfina, serotonina), redução do estresse, diminuição do tecido adiposo e melhora da capacidade cardiopulmonar. Indivíduos fisicamente ativos demonstraram maior percepção positiva do próprio estado de saúde e menor vulnerabilidade aos fatores fisiológicos e socioculturais que contribuem para o desenvolvimento de transtornos mentais. O estudo conclui que a atividade física é uma estratégia eficaz para promoção da saúde mental e sugere a ampliação de pesquisas voltadas à sua aplicação terapêutica na remissão de psicopatologias.
Rolim <i>et al.</i> (2025)	Revisar a literatura sobre a relação entre saúde mental, comportamento alimentar e prática de atividade física entre universitários.	Revisão narrativa	A análise dos 14 estudos selecionados apontou que altos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre universitários estão associados a padrões alimentares inadequados, aumento no consumo de ultraprocessados e menor engajamento em atividades físicas. Comportamento alimentar emocional, insatisfação corporal e sedentarismo foram aspectos recorrentes, especialmente entre mulheres, evidenciando desigualdades de gênero. A pesquisa ressaltou que o estilo de vida universitário pode comprometer a saúde física e emocional, exigindo intervenções interdisciplinares. Apesar da predominância de estudos com limitações metodológicas - como delineamento transversal e instrumentos autorrelatados -, concluiu-se que ações integradas nas áreas de saúde mental, nutrição e educação física são essenciais para promover o bem-estar e a qualidade de vida no ambiente universitário.
Gonçalves <i>et al.</i> (2025)	Analisar a relação entre a prática de atividade física e a promoção da saúde mental sob a ótica de profissionais da saúde e do esporte.	Pesquisa quantitativa	O estudo identificou que a prática regular de atividades físicas está diretamente ligada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de contribuir para o aumento da autoestima, melhoria da qualidade do sono e maior capacidade de enfrentamento emocional. Profissionais entrevistados destacaram os benefícios psicológicos observados em indivíduos ativos, reconhecendo a atividade física como uma ferramenta terapêutica e preventiva eficaz. No entanto, foram apontados desafios relevantes, como a dificuldade de adesão, barreiras sociais e a necessidade de atuação interdisciplinar para potencializar os efeitos positivos. A pesquisa reforça a importância de integrar o exercício físico às estratégias de promoção da saúde mental tanto em nível individual quanto coletivo.
Silva <i>et al.</i>	Analisar os impactos do	Revisão	A análise de 11 estudos revelou que a prática regular de exercícios físicos

(2025)	exercício e da atividade física na saúde física, mental e social de crianças e adolescentes.	sistemizada	por crianças e adolescentes promove benefícios significativos no desenvolvimento integral, abrangendo aspectos físicos, mentais e sociais. Crianças ativas apresentaram melhor capacidade cardiovascular e cardiorrespiratória, além de maior bem-estar psicológico e melhor interação social. Os resultados reforçam que atividades físicas moderadas a vigorosas, realizadas ao menos três vezes por semana, já são eficazes para melhorar as aptidões físicas e o equilíbrio emocional. O papel do profissional de Educação Física foi destacado como essencial para o estímulo e orientação de práticas seguras e eficazes. A pesquisa conclui que manter uma rotina ativa desde a infância contribui para um desenvolvimento saudável e reduz riscos de comprometimento na saúde futura.
--------	--	-------------	---

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A relação entre saúde mental e prática de atividades físicas tem ganhado destaque significativo na literatura científica contemporânea, especialmente diante do aumento dos casos de transtornos como ansiedade e depressão em diversas faixas etárias. A presente análise busca compreender, com base em seis estudos recentes, os efeitos dessa prática sobre diferentes grupos populacionais - idosos, universitários, crianças, adolescentes e adultos em geral - destacando as convergências, divergências e especificidades metodológicas e conceituais. Essa perspectiva integrativa permite aprofundar a discussão sobre como o exercício físico atua não apenas na dimensão biológica, mas também nas esferas psicológica e social.

Silva *et al.* (2025) destacam a relevância da prática regular de exercícios físicos para a saúde mental de pessoas idosas, apontando sua eficácia na redução de sintomas de ansiedade e depressão. Os autores identificaram benefícios diretos na autoestima, regulação emocional e bem-estar subjetivo, além de alterações neurobiológicas como aumento da neuroplasticidade e liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina. A ênfase em programas que considerem o contexto biopsicossocial - incluindo motivação pessoal, suporte social e orientação profissional - é um diferencial importante que reforça a necessidade de abordagens individualizadas e multidimensionais no cuidado com a saúde mental do idoso.

Complementando essa perspectiva, Caldas *et al.* (2025) também investigam a relação entre atividade física e saúde mental no envelhecimento, a partir do olhar de profissionais da saúde. As convergências com Silva *et al.* (2025) são evidentes, especialmente no reconhecimento da atividade física como um fator protetivo contra transtornos mentais e como instrumento de promoção da autonomia funcional. No entanto, este estudo destaca a urgência de políticas públicas que incentivem a prática sistemática de exercícios na terceira idade, demonstrando uma preocupação com o acesso equitativo e a promoção de ambientes favoráveis para a adesão às

práticas corporais, algo não enfatizado no primeiro artigo.

Já Amaral *et al.* (2025) oferecem uma perspectiva mais ampla e quantitativa ao analisar os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento de transtornos psicopatológicos em geral. A revisão integrativa conduzida pelos autores reuniu evidências de múltiplos mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos na melhoria da saúde mental, como a redução do tecido adiposo, melhora da capacidade cardiorrespiratória e diminuição dos níveis de estresse. Embora o recorte não seja específico para uma faixa etária, a pesquisa reforça a consistência dos achados anteriores quanto à eficácia do exercício como estratégia terapêutica complementar e preventiva no campo da saúde mental.

A pesquisa de Gonçalves *et al.* (2025) se diferencia das anteriores por trazer o ponto de vista de profissionais que atuam nas áreas da saúde e do esporte, adotando uma metodologia mista (quanti-qualitativa). Os profissionais relataram percepções recorrentes sobre os efeitos positivos da atividade física na redução de sintomas depressivos e ansiosos, além da melhora da qualidade do sono e da autoestima. Contudo, uma contribuição importante desse estudo é a discussão sobre os obstáculos à prática regular, como barreiras sociais e falta de adesão, aspectos menos enfatizados nas outras produções. Esses desafios colocam em pauta a importância de estratégias motivacionais e de intervenções coletivas que promovam o engajamento de forma mais acessível e sustentável.

Rolim *et al.* (2025), por sua vez, ampliam o debate ao abordar a relação entre saúde mental, comportamento alimentar e prática de atividade física no contexto universitário. A pesquisa narrativa revela um panorama preocupante: altos níveis de estresse, ansiedade e depressão estão diretamente relacionados a padrões alimentares inadequados e sedentarismo entre estudantes universitários, com destaque para mulheres. O estudo traz uma dimensão social relevante ao apontar desigualdades de gênero na experiência do sofrimento psíquico e nos hábitos de autocuidado. A necessidade de políticas de saúde estudantil intersetoriais é evidenciada como uma solução possível para mitigar esse quadro, sinalizando a importância de ações que integrem saúde mental, nutrição e educação física nos espaços acadêmicos.

Um aspecto interessante a se destacar é que, embora a maioria dos estudos aponte os benefícios da atividade física para a saúde mental, o enfoque sobre os grupos etários e contextos sociais é bastante diverso. Enquanto os estudos de Silva *et al.* (2025) e Caldas *et al.* (2025) concentram-se no público idoso, Silva *et al.* (2025) - em outra publicação - exploram a importância do exercício físico no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Essa pesquisa

sistematizada mostrou que a prática regular de exercícios promove ganhos significativos não apenas na saúde física, mas também no bem-estar psicológico e social. O desenvolvimento da autoestima, melhora da interação social e aprimoramento das capacidades cognitivas foram destacados como impactos centrais, além da recomendação de atividades moderadas a vigorosas pelo menos três vezes por semana.

A contribuição de Silva *et al.* (2025) sobre o público infantojuvenil reforça a importância do estímulo à prática de atividade física desde os primeiros anos de vida, como estratégia de promoção da saúde integral e prevenção de transtornos mentais futuros. Um diferencial dessa pesquisa foi o destaque dado ao papel dos profissionais de Educação Física na orientação adequada das práticas corporais, o que reforça a necessidade de formação qualificada e atuação interdisciplinar nas escolas e comunidades. Essa abordagem educativa é uma ponte importante entre o ambiente escolar e a saúde pública, aproximando o cuidado com o corpo do desenvolvimento emocional.

Comparando os estudos de Silva *et al.* (2025) e Rolim *et al.* (2025), percebe-se uma continuidade dos impactos da atividade física ao longo do ciclo de vida: da infância à vida adulta universitária, os efeitos positivos são visíveis, mas condicionados a fatores sociais e comportamentais. Enquanto crianças ativas tendem a desenvolver melhor autoestima e habilidades sociais, universitários inativos demonstram maior propensão a distúrbios alimentares e emocionais. A integração desses dados sugere que a interrupção da prática física ao longo da vida pode estar associada à piora na saúde mental, sendo fundamental criar políticas de continuidade que acompanhem os indivíduos em todas as fases da vida.

Há, portanto, uma convergência marcante entre os estudos quanto à eficácia da atividade física na promoção da saúde mental, independentemente do grupo etário analisado. A prática regular de exercícios aparece como um fator transversal que influencia positivamente não só o humor e os níveis de estresse, mas também variáveis relacionadas à autoestima, cognição, sono, alimentação e relações interpessoais. Ao mesmo tempo, os autores divergem nas ênfases dadas às barreiras sociais, institucionais e metodológicas, o que indica a necessidade de abordagens mais integradas e contextualizadas para promover intervenções eficazes.

Apesar da ampla convergência nos achados sobre os benefícios da atividade física para a saúde mental, é importante reconhecer que os estudos analisados apresentam variações metodológicas relevantes que influenciam na interpretação dos resultados. Por exemplo, enquanto Amaral *et al.* (2025) e Silva *et al.* (2025) utilizaram revisões integrativas - com foco em

evidências científicas extraídas de bases consolidadas como MEDLINE, LILACS e PubMed -, outros, como Gonçalves *et al.* (2025) e Caldas *et al.* (2025), adotaram métodos qualitativos e mistos, com base em entrevistas e questionários aplicados a profissionais. Essa diferença metodológica impacta diretamente no tipo de dado analisado: enquanto uns se concentram em resultados objetivos já publicados, outros priorizam a percepção e a experiência prática dos envolvidos na área.

Essa distinção, entretanto, não compromete a confiabilidade das conclusões, pois há uma robusta convergência temática: todos os estudos reconhecem a prática regular de atividades físicas como um recurso fundamental na prevenção e/ou tratamento de transtornos psicológicos. O que difere, muitas vezes, é o foco populacional e a profundidade analítica. O estudo de Amaral *et al.* (2025), por exemplo, destaca a influência da atividade física nos aspectos fisiológicos e hormonais que regulam o humor e o estresse - como a liberação de endorfina e serotonina -, enquanto Rolim *et al.* (2025) chama atenção para fatores emocionais e comportamentais que se entrelaçam com a inatividade física, como a insatisfação corporal e o comportamento alimentar emocional, especialmente entre universitárias.

Essas diferenças reforçam a ideia de que o fenômeno da saúde mental não pode ser compreendido isoladamente, tampouco solucionado apenas com intervenções unidimensionais. A atuação interdisciplinar - citada em quase todos os estudos - aparece como uma condição necessária para que a atividade física alcance sua máxima efetividade. Gonçalves *et al.* (2025) enfatizam esse ponto ao defenderem a necessidade de colaboração entre profissionais de saúde mental, educação física, nutrição e assistência social. Essa perspectiva é especialmente importante quando se consideram contextos de maior vulnerabilidade social, onde as barreiras ao acesso e à permanência em programas de atividade física ainda são expressivas.

Outro ponto de convergência importante entre os trabalhos é a ênfase na continuidade da prática ao longo do tempo. Silva *et al.* (2025), no estudo com idosos, ressaltam que os efeitos positivos dos exercícios físicos tendem a se manter apenas quando a prática é constante. Essa mesma ideia é reiterada no estudo com crianças e adolescentes, que aponta a prática regular, com frequência mínima semanal, como fator decisivo para a melhoria da saúde física e mental. Essa consistência temporal nas intervenções é algo que precisa ser considerado na formulação de políticas públicas e programas comunitários, pois os benefícios são cumulativos e tendem a se dissipar quando há descontinuidade.

No entanto, apesar da força dos achados, os próprios autores reconhecem limitações em

suas investigações. Estudos como o de Rolim *et al.* (2025) destacam a predominância de delineamentos transversais e o uso de instrumentos autorrelatados como fragilidades metodológicas recorrentes na literatura. Isso indica a necessidade de mais estudos longitudinais, que acompanhem os efeitos da atividade física sobre a saúde mental ao longo do tempo, bem como de ensaios clínicos randomizados que ofereçam maior controle de variáveis e generalização dos dados. Essa lacuna metodológica se repete em diferentes faixas etárias, o que limita as possibilidades de comparações diretas e formulação de diretrizes universais.

Ainda assim, há forte consenso quanto à relação entre exercício físico e regulação emocional. Silva *et al.* (2025), tanto no estudo com idosos quanto com crianças, apontam que o envolvimento em práticas corporais promove não apenas efeitos neurofisiológicos, como a liberação de neurotransmissores, mas também benefícios no desenvolvimento das habilidades socioemocionais, como empatia, autorregulação e cooperação. Essa dimensão social da atividade física é pouco abordada na maioria dos estudos sobre saúde mental, mas aparece com mais força nos trabalhos voltados à infância e juventude, onde o espaço da prática (escola, clube, rua, etc.) atua como agente socializador.

Caldas *et al.* (2025) também corroboram essa ideia ao defenderem que o exercício físico, no envelhecimento, promove não apenas saúde física, mas também socialização e manutenção da autonomia - o que contribui indiretamente para a estabilidade emocional e a redução da solidão, fator de risco para transtornos depressivos. Essa valorização do exercício como experiência relacional, e não apenas fisiológica, é uma contribuição valiosa para o debate sobre saúde mental pública, especialmente em sociedades marcadas por crescente isolamento social, como se observa entre idosos e universitários.

Por outro lado, Gonçalves *et al.* (2025) evidenciam um contraponto necessário ao ressaltarem os obstáculos que ainda limitam a adesão à prática regular de exercícios. Entre os desafios mencionados estão o tempo reduzido disponível, barreiras financeiras, estigmas sociais e até falta de motivação individual. Essas dificuldades não aparecem com a mesma ênfase nos demais estudos, o que pode sugerir uma lacuna na investigação sobre os fatores que dificultam a implementação das recomendações propostas. Reconhecer essas limitações práticas é essencial para que as estratégias sejam mais realistas e aplicáveis no cotidiano da população.

A análise comparada também evidencia que nenhum dos estudos propõe modelos de intervenção concretos com base nos achados, com exceção parcial dos trabalhos com crianças e adolescentes, que recomendam frequência mínima e envolvimento de profissionais qualificados.

Esse vácuo entre teoria e prática reforça a importância de pesquisas que avancem para além da descrição de benefícios, propondo formatos de programas, metodologias de avaliação de impacto e diretrizes para políticas públicas. A ausência dessa etapa de transposição do conhecimento para ações práticas pode comprometer o alcance social dos achados.

Nesse sentido, cabe destacar que, embora os estudos compartilhem conclusões semelhantes, eles partem de contextos diversos e abordam recortes populacionais bastante específicos. Essa heterogeneidade fortalece os resultados ao ampliar a aplicabilidade das evidências, mas também exige cautela na generalização. A saúde mental é um fenômeno multifacetado e que responde a múltiplos fatores - sociais, emocionais, biológicos e culturais. Por isso, o exercício físico, ainda que poderoso, não deve ser considerado solução única, mas sim parte de um conjunto de ações voltadas à promoção da saúde integral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das evidências reunidas, é possível afirmar que a prática de atividades físicas tem potencial não apenas preventivo, mas também terapêutico, no enfrentamento dos transtornos mentais. Os estudos mostram que os efeitos benéficos se manifestam em múltiplos domínios - fisiológico, emocional, cognitivo e social - e se aplicam a diferentes grupos etários, desde crianças até idosos. Essa constatação sustenta a ideia de que a atividade física deve ser tratada como uma ferramenta central nas políticas públicas de saúde, e não apenas como uma recomendação secundária. Entretanto, o sucesso dessa integração exige mais do que comprovação científica; demanda investimento em infraestrutura, formação profissional e estratégias motivacionais que levem em conta as especificidades culturais e socioeconômicas da população.

Com base nisso, é possível observar que os estudos de Silva *et al.* (2025) - tanto aquele focado no envelhecimento quanto o que aborda infância e adolescência - se complementam ao apresentar a atividade física como elemento transversal na promoção de saúde ao longo da vida. Essa perspectiva do "ciclo vital ativo" reforça a necessidade de criar uma cultura socialmente enraizada de valorização do corpo em movimento. Por outro lado, o trabalho de Rolim *et al.* (2025) chama atenção para um grupo muitas vezes negligenciado nas discussões sobre saúde mental: os universitários. A sobrecarga acadêmica, os conflitos de identidade, o isolamento e as pressões sociais formam um caldo de estresse constante, que, quando não gerido adequadamente, gera consequências psicológicas duradouras. Nesse sentido, os achados indicam que

universidades precisam ir além da oferta de serviços pontuais, incorporando políticas institucionais de saúde integrada.

A análise conjunta dos artigos também revela que, embora todos reconheçam os benefícios da atividade física, ainda há lacunas quanto à mensuração precisa dos efeitos a médio e longo prazo. A maioria dos estudos recorre a instrumentos autorrelatados ou entrevistas subjetivas, o que, embora útil para captar percepções, limita a validade dos dados. A sugestão de Amaral *et al.* (2025) para a realização de novos ensaios clínicos controlados, com maior rigor metodológico, é pertinente e deve ser considerada como caminho para consolidar as evidências já produzidas. Isso é ainda mais relevante quando se busca convencer gestores públicos e financiadores de políticas de saúde sobre a efetividade dessas intervenções.

Outro aspecto importante, e que perpassa todos os estudos, é a importância de considerar os fatores motivacionais e contextuais que interferem na adesão à atividade física. Mesmo diante de comprovações robustas dos benefícios para a saúde mental, a simples prescrição de exercício não garante que a população irá aderir. Gonçalves *et al.* (2025) destacam que barreiras como falta de tempo, desmotivação, ausência de apoio social e infraestrutura precária comprometem a continuidade da prática. Isso demonstra que a promoção da saúde mental por meio da atividade física deve ser acompanhada por ações educativas, campanhas de incentivo, adaptação dos espaços urbanos e fortalecimento de redes comunitárias.

A atuação interdisciplinar, apontada por quase todos os autores, se mostra fundamental. Ao integrar profissionais de educação física, psicologia, nutrição, medicina e serviço social, é possível construir programas mais completos, sensíveis às realidades dos usuários e com maior potencial de impacto. Essa abordagem integrada também favorece o acompanhamento contínuo dos participantes, o ajuste de metas, o monitoramento dos resultados e a prevenção de recaídas. A visão reducionista, que separa corpo e mente, precisa ser superada definitivamente no campo da saúde pública. Os estudos aqui analisados avançam nesse sentido, mas ainda há espaço para evoluir em termos de operacionalização dessas propostas.

Além disso, é importante destacar que o exercício físico impacta diretamente a autoestima e a identidade corporal - temas centrais para a saúde mental, especialmente em grupos vulneráveis como adolescentes, jovens adultos e idosos. A percepção de competência física, o sentimento de superação, o pertencimento a grupos de prática e a valorização do corpo em movimento são elementos frequentemente citados como mediadores positivos nos estudos. Esses fatores simbólicos, embora de difícil mensuração, precisam ser considerados como parte do sucesso de

programas de intervenção com base na atividade física. A psicologia do esporte e a educação física humanizada têm muito a contribuir para esse tipo de abordagem.

Do ponto de vista prático, os dados analisados apontam para a necessidade de políticas públicas que vão além da construção de academias ao ar livre ou da simples recomendação médica. É preciso estruturar programas sistemáticos de incentivo à atividade física em escolas, universidades, centros de convivência de idosos, unidades básicas de saúde e espaços comunitários. O investimento em profissionais qualificados e capacitados para lidar com diferentes realidades sociais e emocionais é outro fator essencial. Como visto em diversos estudos, a presença de orientadores preparados influencia significativamente a adesão, a segurança e o engajamento dos praticantes.

Um ponto pouco explorado nos artigos, mas que merece atenção, é a dimensão digital da promoção da saúde mental por meio da atividade física. Em tempos de alta conectividade e acesso a tecnologias portáteis, o uso de aplicativos de exercício, vídeos educativos, comunidades virtuais e teleatendimento pode ser uma alternativa viável para ampliar o alcance das intervenções. Considerando que uma das principais barreiras é a falta de tempo ou acesso presencial, essas tecnologias podem oferecer soluções complementares, especialmente para públicos jovens e urbanos.

Por fim, os achados dos seis estudos analisados reforçam que a relação entre atividade física e saúde mental é sólida, consistente e multifatorial. A prática regular de exercícios físicos deve ser entendida como parte de um ecossistema de saúde, que abrange educação, cultura, lazer, assistência social e políticas públicas de equidade. A efetivação dessa visão sistêmica exige o rompimento com paradigmas medicalizantes e fragmentados da saúde, substituindo-os por modelos mais integrativos, participativos e baseados na promoção do bem-estar de forma holística. O caminho está traçado pelas evidências - falta agora que ele seja percorrido por gestores, educadores, profissionais e cidadãos.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Thais Maia do *et al.* Impacto da atividade física nos transtornos psicopatológicos. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 25, 2025.

CALDAS, R. D.; FREITAS FILHO, G. A. de; BARBOSA, M. C. dos S.; CARBALLO, F. P.; SOUZA, A. W. R. de; MENEZES, M. S. de A.; COSTA, R. N. B.; PAVANI, R. M.; LANDIM, D. W. de P. M. R. P.; SILVA, G. K. da; GALINDO JÚNIOR, J. U. F.; XAVIER, A. F.; BRUM, R. A.; VARGAS, C. P.; CASTRO, L. F. B.; MAIA, L. A. Qualidade de vida: a importância das

atividades físicas para a saúde mental e o envelhecimento saudável. Caderno Pedagógico, [S. l.], v. 22, n. 10, p. e18909, 2025.

GIBALA, M. J. *et al.* Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of physiology*, v. 590, n. 5, p. 1077-1084, 2012.

GONÇALVES, G. H.; MAYA, R. R.; ANDRADE, K. S. O. de; RIGOTTI, A.; LESSA, J. P. A.; SCHIAVAO, L. J. V.; SILVA, P. V. de L.; MATOS, J. da C.; SOUZA JÚNIOR, S. O. de; SANTIAGO, F. A. de O.; ASSUNÇÃO, D. P. da S. F. de; MARTINS, P. D. de C.; PELAES, J. N.; PEDRO, A. M. Saúde mental e envelhecimento saudável: as contribuições das práticas regulares de exercícios físicos sobre transtornos de ansiedade e depressão. Caderno Pedagógico, [S. l.], v. 22, n. 9, p. e17864, 2025.

GONÇALVES, G. H.; OLIVEIRA, J. L.; PAVANI, R. M.; LEIMANN, A. H.; SOUSA, D. F.; SILVA, D. M. da; SOUZA, P. F.; MACHADO, C. A.; JACINTO, L. A.; CABRAL, R. O. P.; ALMEIDA, T. G. de; SANTOS, W. do N.; SANTOS, M. T. do N.; PEDRO, A. M. A associação entre atividade física e saúde mental: conexões entre o corpo e o bem-estar psicológico. Caderno Pedagógico, [S. l.], v. 22, n. 10, p. e19176, 2025.

HERMANN, R. *et al.* Physical versus psychosocial stress: effects on hormonal, autonomic, and psychological parameters in healthy young men. *Stress*, v. 22, n. 1, p. 103-112, 2019.

HONG, Y. *et al.* The association between physical fitness and mental health among college students: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, v. 12, p. 1384035, 2024

JAVELLE, F. *et al.* Eight weeks of high-intensity interval training versus stretching do not change the psychoneuroendocrine response to a social stress test in emotionally impulsive humans. *European journal of applied physiology*, p. 1-16, 2024

JUNG, W. S. *et al.* Effect of interval exercise versus continuous exercise on excess post-exercise oxygen consumption during energy-homogenized exercise on a cycle ergometer. *Journal of exercise nutrition & biochemistry*, v. 23, n. 2, p. 45, 2019.

LEÃO, E. R. L. P. de; COSTA, V. O. da; SOUZA, M. C. de; MORAES, L. B.; SILVA, L. S. da; DIAS JUNIOR, L. P. F.; JARDIM, N. Y.; TORRES NETO, J. B. Contribuições de atividades físicas curtas e vigorosas para o bem-estar mental no ambiente universitário. Caderno Pedagógico, [S. l.], v. 21, n. 13, p. e12744, 2024.

LIMA, L. A. de O.; MANGONI, S. S.; VELEZ, W. M.; FILHO, C. R. C.; SANTOS, M. E. dos; BRITO, I. L. P.; RODRIGUES, P. D.; SOARES, A. R. N. Meio Ambiente, Sustentabilidade e ESG: A Importância da Gestão Socioambiental para a Governança Ambiental, Social e Corporativa. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 9, p. e5247, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i9.5247.

LIMA, L. A. de O.; PARENTE, A. M. B.; LEIMANN, A. H.; SCHIAVAO, L. J. V.; MAIA, L. A.; SOUSA, F. B. da S.; ARAÚJO, T. S. S.; SOUSA, G. C. Gestão na Saúde Pública: Contribuições da Inteligência Artificial para a Otimização dos Processos e Tomada de Decisões. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 9, p. e5243, 2025.

LIMA, L. A. de O.; JAHNKE, J. F.; JESUS, E. L. de; PEREIRA, R.; RIBEIRO, C. M. G.; PEDRO, A. M. Tecnologias de Informação e Comunicação na Globalização: Conexões, Desigualdades e Transformações Socioculturais. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 8, p. e5222, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i8.5222.

LIMA, Lucas Alves de Oliveira; MENEZES, Sady Júnior Martins da Costa de. Programa de Educação Tutorial (PET): perspectivas históricas, fundamentos e as contribuições para a minimização da evasão estudantil no nível superior. *Cadernos Cajuína*, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e1088, 2025. DOI: 10.52641/cadcajv10i3.1088.

LIMA, L. A. de O.; BERNARDY, T. A. dos S.; BALDISSARELLI, J. M.; CERQUEIRA, H. de G.; BRITO, J. R. L.; GOMES, M. O.; CAMPOS, D. F. Gestão Socioambiental, Marketing Verde e Legislação: o Papel do Regulamento Jurídico no Combate às Práticas de Greenwashing nas Organizações. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 7, p. e5145, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i7.5145.

LIMA, L. A. de O.; BERNARDY, T. A. dos S.; MENDEZ, A. V.; SCHIAVAO, L. J. V.; SOARES, A. R. N.; SOUZA JÚNIOR, S. O. de; VILELA, C. R.; BEZERRA, I. G. S. Gestão em Saúde: as Contribuições das Pesquisas de Satisfação e de Clima Organizacional para a Qualidade de Vida no Trabalho. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 7, p. e5144, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i7.5144.

LIMA, L. A. O. Estigmatização do HIV nas relações e formas de trabalho: Uma revisão integrativa de literatura. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 15, p. 1497-1506, 2024. <https://doi.org/10.56238/levv15n38-096>

LIMA, L. A. O.; GOMES FILHO, T. A. Gênero, sexualidade e trabalho: Heteronormatividade e o assédio moral contra homossexuais no contexto organizacional. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 15, p. 1488-1496, 2024. <https://doi.org/10.56238/levv15n38-095>

LIMA, L. A. de O.; SANTOS, A. F. dos; NUNES, M. M.; SILVA, I. B. da; GOMES, V. M. M. da S.; BUSTO, M. de O.; OLIVEIRA, M. A. M. L. de; JOÃO, B. do N. Sustainable Management Practices: Green Marketing as A Source for Organizational Competitive Advantage. **Revista de Gestão Social e Ambiental**, São Paulo (SP), v. 18, n. 4, 2024. DOI: 10.24857/rgsa.v18n4-087.

LIMA, L. A. de O.; SILVA, J. M. S. da; SANTOS, A. de O.; MARQUES, F. R. V.; LEÃO, A. P. da S.; CARVALHO, M. da C. L.; ESTEVAM, S. M.; FERREIRA, A. B. S. The Influence of Green Marketing on Consumer Purchase Intention: a Systematic Review. **Revista de Gestão Social e Ambiental**, São Paulo (SP), v. 18, n. 3, p. e05249, 2024. DOI: 10.24857/rgsa.v18n3-084.

ROLIM, Raphael Moura; ROLIM, Priscilla Moura. Relações entre saúde mental, comportamento alimentar e prática de atividade física em universitários: uma revisão narrativa. *Brazilian Journal of Sport Psychology & Human Development (BJSPHD)*, v. 1, n. 2, 2025.

SILVA, Alini Oliveira Cassiano da *et al.* Exercício e atividade física na saúde física, mental e social de crianças e adolescentes. *Cadernos de Pedagogia*, v. 22, n. 9, 2025.