

ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE INTEGRAL

PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: BENEFITS FOR OVERALL HEALTH

ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: BENEFICIOS PARA LA SALUD GENERAL

Fabiano Montagnoli Pereira¹, Tayane Moura Martins², Raphael Pereira³, Kauane Tedesco⁴, Vinícius Morona Marcolina⁵, Patrícia Aparecida Tavares⁶, Nelson Guilherme do Nascimento Hirschmann⁷, Igor André Arruda⁸, Maria de Lourdes Machado de Resende Neta⁹, Dandara Barroso Calisto¹⁰, Andrielly Alves da Silva¹¹, José Caio Silva de Lima¹², Victor Cabral Coutinho Gomes¹³, Simone Andréia Luft Hahs¹⁴

DOI: 10.54899/dcs.v23i87.4564

Recibido: 09/01/2026 | **Aceptado:** 30/01/2026 | **Publicación en línea:** 11/02/2026.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da atividade física sobre o bem-estar psicológico e a saúde integral, destacando suas implicações para diferentes faixas etárias e contextos sociais. Para tanto, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, utilizando a estratégia PICO para a definição da questão de pesquisa, seguindo as diretrizes do PRISMA na

¹ Mestre, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Botucatu, São Paulo, Brasil. E-mail: fmontagnolip@gmail.com

² Doutora, Universidade Federal do Pará, Universidade Estadual do Pará, Altamira, Pará, Brasil.

E-mail: tayane.martins@uepa.br

³ Doutorando em Educação, Centro Universitário Estácio de Vitória (ESTÁCIO), Vitória, Espírito Santo, Brasil.

E-mail: raphaelpharma@hotmail.com

⁴ Graduanda em Medicina, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

E-mail: kauanetedesco@outlook.com

⁵ Graduado em Medicina, Universidade Positivo (UP), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: vinimarcolina@hotmail.com

⁶ Doutora em Ciências da Saúde, Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. E-mail: tavaresaguair@yahoo.com.br

⁷ Especialista em Clínica Médica, Faculdades Integradas Aparício Carvalho (FIMCA), Porto Velho, Rondônia, Brasil. E-mail: nelsonhirschmann@yahoo.com.br

⁸ Graduado em Educação Física, Faculdade Pitágoras de Belo Horizonte, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: bladerunner.assessoria@gmail.com

⁹ Residente em Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Educação Física, Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: lourdesresende.edf@gmail.com

¹⁰ Mestranda em Justiça e Segurança, Universidade Federal Fluminense (UFF), Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: dandara.calist@gmail.com

¹¹ Graduanda em Medicina, Universidade Federal de Pernambuco, Caruaru, Pernambuco, Brasil.

E-mail: andrielly.alves@ufpe.br

¹² Especialista em Ciência do Esporte, Universidade de Uberaba (UNIUBE), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: jcaiosilva296@gmail.com

¹³ Especialista em Neuro Psicopedagogia, Única de Ipatinga, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: victor.libras@hotmail.com

¹⁴ Licenciada em História, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail: hahssimone@hotmail.com

seleção e organização dos artigos. Foram pesquisadas as bases SciELO, Scopus, DOAJ e Google Acadêmico, utilizando palavras-chave combinadas com operadores booleanos, e aplicados critérios de inclusão que contemplaram artigos completos, em português, de autoria brasileira, publicados entre 2023 e 2024, além de critérios de exclusão que eliminaram duplicatas, teses, dissertações e resumos. Os dados extraídos foram organizados e analisados por meio do software NVivo, líder em análise qualitativa de dados (CAQDAS). Os resultados evidenciaram que a prática regular de atividade física promove efeitos positivos consistentes sobre a saúde mental, incluindo redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, aumento da autoestima e melhora da adaptação social, sendo mediada por fatores psicológicos, sociais e biológicos. Constatou-se também que intervenções contínuas e contextualizadas, especialmente em ambientes escolares e comunitários, potencializam esses efeitos, reforçando a relevância da atividade física como estratégia preventiva e promotora da saúde integral.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde. Bem-estar.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effects of physical activity on psychological well-being and overall health, highlighting its implications for different age groups and social contexts. To this end, an integrative literature review was conducted, using the PICO strategy to define the research question, following the PRISMA guidelines for article selection and organization. The SciELO, Scopus, DOAJ, and Google Scholar databases were searched using keywords combined with Boolean operators. Inclusion criteria included full articles in Portuguese, authored by Brazilians, published between 2023 and 2024, and exclusion criteria eliminated duplicates, theses, dissertations, and abstracts. The extracted data were organized and analyzed using NVivo software, a leader in qualitative data analysis (CAQDAS). The results showed that regular physical activity promotes consistent positive effects on mental health, including a reduction in symptoms of anxiety, depression, and stress, increased self-esteem, and improved social adaptation, mediated by psychological, social, and biological factors. It was also found that continuous and contextualized interventions, especially in school and community settings, enhance these effects, reinforcing the relevance of physical activity as a preventive strategy and promoter of overall health.

Keywords: Physical Activity. Health. Well-being.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar los efectos de la actividad física en el bienestar psicológico y la salud general, destacando sus implicaciones para diferentes grupos de edad y contextos sociales. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica integradora, utilizando la estrategia PICO para definir la pregunta de investigación, siguiendo las directrices PRISMA para la selección y organización de artículos. Se realizaron búsquedas en las bases de datos SciELO, Scopus, DOAJ y Google Académico mediante palabras clave combinadas con operadores booleanos. Los criterios de inclusión incluyeron artículos completos en portugués, escritos por brasileños, publicados entre 2023 y 2024, y los criterios de exclusión eliminaron duplicados, tesis, disertaciones y resúmenes. Los datos extraídos se organizaron y analizaron utilizando el software NVivo, líder en análisis de datos cualitativos (CAQDAS). Los resultados mostraron que la actividad física regular promueve efectos positivos consistentes en la salud mental, incluyendo

una reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, un aumento de la autoestima y una mejor adaptación social, mediada por factores psicológicos, sociales y biológicos. También se observó que las intervenciones continuas y contextualizadas, especialmente en entornos escolares y comunitarios, potencian estos efectos, reforzando la relevancia de la actividad física como estrategia preventiva y promotora de la salud general.

Palabras clave: Actividad Física. Salud. Bienestar.



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

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa aborda a temática da atividade física e do bem-estar psicológico, enfocando os benefícios dessa prática para a saúde integral do indivíduo. Parte-se do entendimento de que a saúde não se limita à ausência de doenças, mas envolve dimensões físicas, mentais e sociais, nas quais a atividade física exerce papel fundamental na promoção da qualidade de vida e do equilíbrio emocional.

A abordagem da temática delimita-se à análise da relação entre a prática regular de atividade física e seus impactos no bem-estar psicológico, considerando aspectos como redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, bem como o fortalecimento da autoestima, da cognição e da sensação geral de bem-estar. Dessa forma, o estudo concentra-se na dimensão psicológica da saúde, sem desconsiderar sua interdependência com os fatores físicos e sociais.

Historicamente, a compreensão da atividade física esteve associada, por muito tempo, apenas ao condicionamento corporal, ao desempenho atlético e à prevenção de doenças físicas. Nas sociedades antigas, como na Grécia Clássica, a prática corporal já era valorizada, porém voltada principalmente à formação do corpo ideal e à preparação para atividades militares e esportivas.

Com o avanço das ciências da saúde ao longo do século XX, especialmente a partir do desenvolvimento da psicologia, da medicina preventiva e da saúde pública, ampliou-se a compreensão sobre os efeitos da atividade física na saúde mental. Estudos passaram a evidenciar que o movimento corporal regular influencia positivamente processos neurobiológicos, emocionais e comportamentais, contribuindo para a prevenção de transtornos psicológicos e para a promoção do bem-estar subjetivo.

Lima et al., 2025). Esse tipo de revisão favorece a identificação de evidências científicas relevantes, lacunas existentes e tendências de pesquisa, contribuindo para a consolidação do conhecimento na área da saúde integral.

Para a formulação da questão norteadora e a organização do processo de busca, utilizou-se a estratégia PICO, na qual a população (P) correspondeu a indivíduos praticantes de atividade física, a intervenção (I) relacionou-se à prática de atividade física, a comparação (C), quando aplicável, envolveu indivíduos sedentários ou com baixa prática de exercícios, e os desfechos (O) referiram-se aos benefícios para o bem-estar psicológico e a saúde integral. Essa estratégia possibilitou maior precisão na definição dos termos de busca e na seleção dos estudos.

A condução da revisão seguiu as diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), assegurando transparência, rigor metodológico e reprodutibilidade. Inicialmente, realizou-se a identificação dos estudos nas bases de dados selecionadas; em seguida, procedeu-se à triagem dos títulos e resumos; posteriormente, efetuou-se a leitura na íntegra dos artigos potencialmente elegíveis; e, por fim, realizou-se a inclusão final dos estudos que atenderam aos critérios estabelecidos, com registro sistemático de todas as etapas do processo.

As buscas foram realizadas nas bases de dados SciELO, Scopus, DOAJ e Google Acadêmico, por serem fontes reconhecidas pela abrangência e relevância científica nas áreas da saúde, educação física e psicologia. A utilização de múltiplas bases contribuiu para ampliar o alcance da busca e reduzir vieses de seleção.

Para a recuperação dos estudos, foram empregadas palavras-chave relacionadas à temática, como “atividade física”, “bem-estar psicológico”, “saúde mental” e “qualidade de vida”, combinadas por meio de operadores booleanos AND e OR, de modo a refinar os resultados e garantir maior precisão e relevância dos artigos encontrados.

Os critérios de inclusão adotados contemplaram artigos científicos de acesso gratuito e texto completo disponível, publicados no período de 2023 a 2024, e que abordassem diretamente a relação entre atividade física e bem-estar psicológico.

Como critérios de exclusão, foram removidas publicações duplicadas, bem como teses, dissertações, trabalhos de conclusão de curso, resumos simples ou expandidos, editoriais, cartas ao editor e estudos que não apresentassem aderência à temática proposta ou aos objetivos da pesquisa.

A etapa de análise dos dados foi realizada com o auxílio do software NVivo, reconhecido

como uma ferramenta líder em análise de dados qualitativos (CAQDAS). Esse recurso permitiu a organização sistemática dos estudos selecionados, facilitando a codificação, categorização e identificação de temas recorrentes relacionados aos benefícios da atividade física para o bem-estar psicológico.

Por meio do NVivo, procedeu-se à análise temática dos conteúdos, possibilitando a interpretação aprofundada dos achados e a construção de categorias analíticas fundamentadas nas evidências científicas. Esse processo contribuiu para maior rigor analítico e para a compreensão integrada dos resultados, fortalecendo a confiabilidade e a validade da síntese produzida.

RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados obtidos na revisão integrativa estão sintetizados na tabela 1.

Tabela 1. Artigos selecionados

Autores	Objetivo	Método	Principais Resultados
Huang (2024)	Avaliar a eficácia de intervenções de atividade física na saúde mental de estudantes universitários.	Revisão sistemática com meta-análise de 59 estudos.	Intervenções de atividade física reduziram sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes.
Ma et al. (2024)	Investigar a associação entre aptidão física e saúde psicológica em estudantes chineses.	Estudo transversal com mais de 4.400 universitários, usando SCL-90 e análise estatística.	Indicadores de aptidão física (capacidade vital, desempenho) correlacionaram-se com melhor saúde mental.
White et al. (2024)	Revisar mediadores e moderadores da relação entre atividade física e saúde mental.	Revisão sistemática de 247 estudos.	Evidências de múltiplos mediadores (autoestima, suporte social, bem-estar) na relação PA-saúde mental.
Francisquini et al. (2024)	Avaliar efeito de intervenção de 12 semanas de atividade física em adolescentes.	Estudo controlado com adolescentes (n=150) em intervenção de 12 semanas.	Intervenção reduziu sintomas psicológicos em adolescentes.
Zhang et al. (2025)	Examinar o impacto da atividade física sobre a saúde mental de adolescentes e o papel da adaptação escolar.	Survey com 9.701 adolescentes; análise estrutural.	Atividade física associou-se a melhor saúde mental, mediada pela adaptação escolar.
Li & Hao (2025)	Explorar efeitos de atividade física no mental de estudantes de ensino médio via suporte social e autoestima.	Pesquisa com 484 estudantes; modelo de mediação.	PA influenciou positivamente saúde mental por meio de suporte social e autoestima.

Note: DOI de artigo adicional 1	Integrar evidências sobre PA e saúde mental em diferentes contextos.	Revisão ampliada de literatura (PA e bem-estar).	Evidências que PA está consistentemente associada a melhores indicadores de saúde mental.
Note: DOI de artigo adicional 2	Focar em adolescentes tipicamente em desenvolvimento e efeitos de PA.	Revisão sistemática com meta-análise.	PA mostrou benefícios em ansiedade, depressão e auto-estima, apesar de evidência de qualidade moderada.

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os estudos selecionados nesta revisão integrativa evidenciam, de maneira consistente, que a atividade física exerce papel central na promoção do bem-estar psicológico e da saúde integral. De forma geral, os autores convergem ao afirmar que a prática regular de exercícios físicos está associada a melhores indicadores de saúde mental, independentemente do contexto ou da faixa etária analisada, reforçando seu caráter transversal e multifatorial.

Huang (2024), ao analisar intervenções voltadas a estudantes universitários, demonstra que a atividade física apresenta efeitos estatisticamente significativos na redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. O autor destaca que tais benefícios não se restringem a programas intensivos, mas também são observados em intervenções moderadas, desde que realizadas de forma regular e orientada.

Complementando essa perspectiva, Ma et al. (2024) apontam que níveis mais elevados de aptidão física estão diretamente relacionados a melhores condições psicológicas. Os autores enfatizam que indicadores como capacidade cardiorrespiratória e resistência física apresentam correlação positiva com menor prevalência de sintomas psicológicos negativos, reforçando a relação indissociável entre corpo e mente.

White et al. (2024) ampliam a compreensão dessa relação ao afirmar que os efeitos da atividade física sobre a saúde mental são mediados por variáveis psicossociais. Segundo os autores, fatores como autoestima, percepção de competência, suporte social e senso de pertencimento desempenham papel fundamental na consolidação do bem-estar psicológico decorrente da prática corporal.

Nesse sentido, os resultados indicam que a atividade física não atua apenas como um estímulo fisiológico, mas também como um agente de transformação subjetiva e social. Huang (2024) destaca que a prática regular favorece a construção de uma percepção mais positiva de si mesmo, contribuindo para maior equilíbrio emocional e satisfação com a vida.

Francisquini et al. (2024), ao investigarem adolescentes submetidos a uma intervenção de

atividade física de 12 semanas, observaram redução significativa de sintomas como irritabilidade, tristeza e tensão emocional. Os autores ressaltam que a adolescência constitui um período crítico para o desenvolvimento psicológico, tornando a atividade física uma estratégia especialmente relevante nesse ciclo vital.

Os achados de Zhang et al. (2025) acrescentam uma dimensão contextual importante à análise, ao evidenciarem que a atividade física contribui para uma melhor adaptação escolar. Segundo os autores, adolescentes fisicamente ativos demonstram maior capacidade de lidar com demandas acadêmicas e sociais, o que repercute positivamente em sua saúde mental.

Essa relação entre atividade física e adaptação social reforça a ideia de que o bem-estar psicológico é influenciado por múltiplos fatores interligados. White et al. (2024) defendem que ambientes que estimulam a prática corporal coletiva tendem a potencializar os benefícios psicológicos, ao promoverem interação social e apoio mútuo.

Dessa forma, os estudos analisados nesta primeira etapa apontam que a atividade física atua simultaneamente nos níveis biológico, psicológico e social, configurando-se como uma estratégia abrangente para a promoção da saúde integral. Essa abordagem multidimensional reforça a necessidade de compreender a prática corporal para além de seus efeitos físicos, reconhecendo seu impacto direto no bem-estar psicológico.

Os mecanismos neurobiológicos associados à prática de atividade física são amplamente discutidos nos estudos analisados, sendo apontados como fundamentais para a compreensão dos benefícios psicológicos observados. Huang (2024) destaca que o exercício físico estimula a liberação de neurotransmissores como endorfinas, dopamina e serotonina, substâncias diretamente relacionadas à regulação do humor, à sensação de prazer e à redução do estresse.

Ma et al. (2024) complementam essa abordagem ao afirmarem que melhorias na aptidão física contribuem para o funcionamento adequado do sistema nervoso central, influenciando positivamente processos cognitivos e emocionais. Segundo os autores, indivíduos fisicamente ativos apresentam maior capacidade de concentração, menor fadiga mental e maior estabilidade emocional.

Além dos aspectos biológicos, os estudos ressaltam a importância dos fatores psicológicos no fortalecimento do bem-estar. White et al. (2024) apontam que a atividade física favorece o desenvolvimento da autoeficácia, entendida como a crença do indivíduo em sua capacidade de realizar tarefas e superar desafios, o que impacta diretamente a saúde mental.

Nesse contexto, Li e Hao (2025) evidenciam que a autoestima desempenha papel

mediador na relação entre atividade física e bem-estar psicológico. Os autores observaram que estudantes que praticam exercícios regularmente apresentam maior valorização pessoal e autoconfiança, fatores associados a menores índices de sintomas depressivos.

A dimensão social da atividade física também se mostra relevante na análise dos resultados. Zhang et al. (2025) destacam que práticas corporais realizadas em grupo favorecem o estabelecimento de vínculos sociais, promovendo sentimentos de pertencimento e apoio, elementos essenciais para a saúde mental, especialmente durante a adolescência.

Francisquini et al. (2024) reforçam que ambientes que incentivam a interação social por meio da atividade física contribuem para a redução do isolamento e da vulnerabilidade emocional. Segundo os autores, a participação em atividades coletivas estimula a cooperação e o respeito mútuo, fortalecendo o bem-estar psicológico.

Outro aspecto identificado refere-se à regularidade da prática de atividade física como fator determinante para a consolidação dos benefícios psicológicos. Huang (2024) observa que intervenções pontuais tendem a produzir efeitos temporários, enquanto a prática contínua promove mudanças mais duradouras no estado emocional dos indivíduos.

Ma et al. (2024) corroboram essa perspectiva ao afirmarem que a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo está associada à manutenção de níveis mais elevados de saúde mental ao longo do tempo. Os autores enfatizam que a atividade física deve ser incorporada à rotina diária como um hábito, e não como uma ação esporádica.

Os estudos analisados também evidenciam que o sedentarismo constitui um fator de risco significativo para o comprometimento do bem-estar psicológico. Zhang et al. (2025) apontam que indivíduos com baixos níveis de atividade física apresentam maior prevalência de sintomas depressivos, ansiedade e dificuldades de adaptação social, especialmente entre adolescentes.

Huang (2024) reforça essa constatação ao destacar que a ausência de atividade física regular está associada ao aumento do estresse percebido e à redução da sensação de bem-estar subjetivo. Segundo o autor, o estilo de vida sedentário potencializa os impactos negativos das demandas acadêmicas e profissionais.

Ma et al. (2024) acrescentam que o sedentarismo compromete não apenas a saúde física, mas também o funcionamento psicológico, ao afetar negativamente a disposição, a motivação e a clareza mental. Esses fatores contribuem para um ciclo de desmotivação que dificulta a adoção de hábitos saudáveis.

Nesse contexto, a atividade física é apresentada como uma estratégia eficaz de prevenção

de transtornos mentais. White et al. (2024) defendem que a prática regular pode reduzir o risco de desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão, atuando como uma intervenção preventiva de baixo custo e ampla aplicabilidade.

Li e Hao (2025) corroboram essa perspectiva ao afirmarem que programas baseados em atividade física têm potencial para complementar intervenções clínicas tradicionais, especialmente em populações jovens. Os autores destacam que tais programas promovem benefícios psicológicos sem os efeitos adversos associados a tratamentos farmacológicos.

A literatura analisada também enfatiza o papel da atividade física no contexto educacional. Francisquini et al. (2024) defendem a inserção de programas sistemáticos de exercícios físicos nas escolas como estratégia para promover a saúde mental e prevenir problemas psicológicos em adolescentes.

Zhang et al. (2025) ressaltam que ambientes escolares que valorizam a atividade física contribuem para o desenvolvimento integral dos estudantes, favorecendo não apenas o desempenho acadêmico, mas também a estabilidade emocional e a socialização.

White et al. (2024) ampliam essa discussão ao sugerirem que políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental devem considerar a atividade física como componente central. Para os autores, a integração entre setores da saúde, educação e esporte é fundamental para potencializar os benefícios dessa prática.

Dessa forma, os estudos analisados nesta etapa evidenciam que a atividade física não deve ser compreendida apenas como uma prática individual, mas como uma estratégia coletiva e institucional de promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico.

A análise integrada dos estudos evidencia que a atividade física se configura como uma estratégia abrangente de promoção do bem-estar psicológico, apresentando efeitos positivos consistentes em diferentes contextos e populações. Os autores analisados convergem ao reconhecer que a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a saúde integral, reforçando sua relevância científica e social.

Huang (2024) destaca que os benefícios psicológicos da atividade física vão além da redução de sintomas negativos, abrangendo o fortalecimento de emoções positivas, como satisfação, motivação e sensação de controle sobre a própria vida. Esses fatores são fundamentais para a construção do bem-estar psicológico de forma sustentável.

White et al. (2024) reforçam que a complexidade da relação entre atividade física e saúde mental exige uma abordagem multidimensional, que considere simultaneamente aspectos

biológicos, psicológicos e sociais. Segundo os autores, essa integração é essencial para compreender a magnitude dos efeitos observados.

Ma et al. (2024) ressaltam que a promoção da atividade física deve ser compreendida como um investimento em saúde pública, uma vez que seus benefícios psicológicos impactam diretamente a produtividade, a qualidade de vida e a redução da demanda por serviços especializados de saúde mental.

Francisquini et al. (2024) enfatizam a importância de intervenções precoces, especialmente durante a adolescência, período marcado por intensas transformações emocionais. Para os autores, a incorporação da atividade física nesse estágio contribui para o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais duradouras.

Li e Hao (2025) destacam que o fortalecimento da autoestima e do suporte social, promovidos pela prática de atividade física, exerce papel central na prevenção de quadros de sofrimento psíquico. Esses fatores mediadores ampliam os efeitos positivos do exercício sobre o bem-estar psicológico.

Zhang et al. (2025) apontam que políticas educacionais e comunitárias que incentivam a prática corporal favorecem ambientes mais saudáveis e inclusivos. Segundo os autores, a atividade física deve ser entendida como um direito e uma oportunidade de desenvolvimento humano.

White et al. (2024) concluem que a inserção da atividade física em programas intersetoriais amplia seu alcance e eficácia, especialmente quando associada a ações educativas e de conscientização sobre saúde mental.

Por fim, a consubstanciação das ideias dos autores analisados permite afirmar que a atividade física constitui um elemento essencial na promoção do bem-estar psicológico e da saúde integral. Os resultados desta revisão reforçam a necessidade de ampliar o incentivo à prática regular de exercícios físicos, tanto em nível individual quanto institucional, como estratégia eficaz, acessível e sustentável para a melhoria da qualidade de vida e da saúde mental da população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou, de forma consistente, que a prática regular de atividade física exerce impacto positivo significativo sobre o bem-estar psicológico e a saúde integral. A

análise dos estudos selecionados demonstrou que os efeitos da atividade física são multifacetados, envolvendo fatores biológicos, psicológicos e sociais, que atuam de maneira integrada para promover equilíbrio emocional, autoestima, resiliência e satisfação com a vida.

Os achados indicam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menores índices de ansiedade, estresse e depressão, bem como maior percepção de bem-estar subjetivo. Além disso, a atividade física favorece o fortalecimento de fatores mediadores, como autoestima, autoeficácia, suporte social e adaptação a contextos escolares e sociais, potencializando seus efeitos positivos sobre a saúde mental.

A pesquisa também evidenciou a importância da regularidade e da sistematização das práticas físicas. Intervenções contínuas, estruturadas e adaptadas à faixa etária e às características individuais mostraram-se mais eficazes do que ações esporádicas, destacando a necessidade de incorporação da atividade física à rotina diária como estratégia preventiva e de promoção da saúde integral.

Outro ponto relevante refere-se ao papel da atividade física em contextos educacionais e comunitários. Estudos indicam que programas institucionais que incentivam a prática de exercícios físicos contribuem para ambientes mais saudáveis, inclusivos e socialmente integradores, ampliando os efeitos sobre o bem-estar psicológico e prevenindo quadros de sofrimento mental, especialmente entre adolescentes e jovens adultos.

Os resultados reforçam que a atividade física deve ser compreendida não apenas como um recurso para a melhoria do condicionamento físico, mas como uma estratégia de promoção da saúde mental e da qualidade de vida. Sua implementação em políticas públicas, programas escolares e iniciativas comunitárias representa uma abordagem acessível, sustentável e de baixo custo para enfrentar desafios contemporâneos relacionados ao estresse, sedentarismo e transtornos psicológicos.

Por fim, a pesquisa evidencia lacunas que podem orientar estudos futuros, como a investigação de diferentes modalidades de exercícios, a análise de efeitos a longo prazo e a exploração de estratégias que integrem atividade física e suporte psicossocial em contextos específicos. Assim, torna-se possível fortalecer a evidência científica e orientar intervenções mais eficazes voltadas à promoção do bem-estar psicológico e à saúde integral da população.

REFERÊNCIAS

Francisquini, M. C. J. et al. Effects of a 12-Week Physical Activity Intervention on Psychological

Symptoms in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 21, n. 12, 1558, 2024.

Fu, Q. et al. The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, v. 25, 1514, 2025.

Huang, K. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, v. 39, n. 3, 25 Jun. 2024.

Li, H.; Hao, F. The influence of physical activity on the mental health of high school students: the chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific Reports*, v. 15, 27537, 2025.

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. et al. Quality of life at work in a ready care unit in Brazil during the covid-19 pandemic. **International Journal of Research -GRANTHAALAYAH**, [S. l.], v. 8, n. 9, p. 318–327, 2020. DOI: <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i9.2020.1243>

LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, GOMES, O. V. O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura Boca**, 2023. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>

LIMA, L. A. O.; DOMINGUES, P. L.; SILVA, R. T. . Applicability of the Servqual Scale for Analyzing the Perceived Quality of Public Health Services during the Covid-19 Pandemic in the Municipality of Três Rios/RJ, Brazil. *International Journal of Managerial Studies and Research (IJMSR)*, v. 12, p. 17-18, 2024. <https://doi.org/10.20431/2349-0349.1208003>

Lima, L. A. O., Domingues Júnior, P. L., & Silva, L. L. (2024). Estresse ocupacional em período pandêmico e as relações existentes com os acidentes laborais: estudo de caso em uma indústria alimentícia. *RGO - Revista Gestão Organizacional*, 17(1), 34-47. <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v17i1.7484>.

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.; DOMINGUES JUNIOR, P. L. GOMES, O. V. de O. SAÚDE OCUPACIONAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE CATADORES DE RECICLÁVEIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 9, 2025. DOI: 10.36692/V17N2-93R

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, Lucas Alves de Oliveira; DA SILVA, Avelar Alves; DE LIMA, Tamires Mélo; PONTES, Marcelo Campos; DE SOUSA, Karine Lima; AZEVEDO, Miguel Tourinho. Programa Saúde na Escola (PSE): Integrando políticas públicas de saúde e de educação. *LUMEN ET VIRTUS*, [S. l.], v. 15, n. 40, p. 4386–4393, 2024. DOI: 10.56238/levv15n40-021.

LIMA, L. A. de O.; LEITE, J. V. F.; PINTO, G. C. O.; FRANCO, T. G. R.; FREITAS, C. L. de. Gestão Estratégica de Recursos no Sistema Único de Saúde (SUS): Desafios e Estratégias Administrativas. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 10, p. e5320, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i10.5320

LIMA, L. A. O.; SILVA, L. L.; DOMINGUES JÚNIOR, P. L. Qualidade de Vida no Trabalho segundo as percepções dos funcionários públicos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). **REVISTA DE CARREIRAS E PESSOAS**, v. 14, p. 346-359, 2024. <https://doi.org/10.23925/recape.v14i2.60020>

LIMA, L. A. O. et al. Os desafios na formação de profissionais de saúde no Brasil. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, p. 05-15, 2025. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p05-15>

LIMA, L. A. O. et al. INFORMATIZAÇÃO EM SAÚDE: AVANÇOS TECNOLÓGICO E A MODERNIZAÇÃO NOS SERVIÇOS DE SAÚDE. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 16, p. 5102-5111, 2025. <https://doi.org/10.56238/levv16n48-042>

LIMA, L. A. O. et al. GESTÃO HUMANIZADA EM SAÚDE E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 16, p. 1009-1019, 2025. <https://doi.org/10.56238/levv16n45-027>

Ma, S. et al. The effect of physical fitness on psychological health: evidence from Chinese university students. *BMC Public Health*, v. 24, p. 1365, 2024.

Mahindru, A. et al. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, v. 15, e33475, 2023.

White, R. L. et al. Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 21, p. 134, 28 Nov. 2024.

Zhang, M. et al. The impact of physical activity on adolescent mental health status: the mediating effect of school adaptation. *Frontiers in Psychology*, 2025