

## BENEFÍCIOS DO ESPORTE NA SAÚDE MENTAL: REVISÃO LITERÁRIA SOBRE IMPACTOS TERAPÊUTICOS E PREVENTIVOS

Armani Morelli TRINDADE\*  
Kamilla Candida de Freitas ARAUJO\*\*  
Cristiane de Cassia PANELI\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** A prática esportiva é reconhecida como essencial para a promoção da saúde mental, contribuindo para a prevenção e o tratamento de depressão, ansiedade e estresse. Além dos efeitos fisiológicos, o esporte influencia positivamente aspectos emocionais, sociais e cognitivos, sendo considerado uma estratégia de saúde pública acessível e de baixo custo. **Objetivo:** Revisar a literatura recente sobre os benefícios do esporte e da atividade física na saúde mental, destacando impactos terapêuticos e preventivos em diferentes faixas etárias e contextos clínicos. **Metodologia:** Foi realizada revisão de literatura em artigos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis em bases nacionais e internacionais. Foram incluídos estudos que investigaram os efeitos do exercício físico em variáveis como humor, autoestima, sono, cognição e qualidade de vida, abrangendo adolescentes, adultos, idosos e pacientes com transtornos mentais. **Resultados:** A análise mostra que exercícios aeróbicos de 15 a 45 minutos, praticados ao menos três vezes por semana, reduzem sintomas depressivos e ansiosos, além de melhorar o humor, o sono e a autoestima. Em adolescentes, o esporte auxilia no desenvolvimento socioemocional, estimulando disciplina e resiliência. Em adultos, apresentou eficácia semelhante a terapias convencionais no manejo da depressão leve e moderada. Pacientes com transtornos mentais ou dependência química mostraram maior adesão terapêutica e significativa melhora da qualidade de vida quando associaram a prática esportiva ao acompanhamento clínico. **Conclusão:** O esporte é uma ferramenta fundamental para a promoção da saúde mental e deve ser incentivado em diferentes contextos. Reconhecer o exercício como recurso terapêutico amplia as possibilidades de intervenção e reforça a necessidade de políticas públicas e programas de incentivo, atuando de forma preventiva e complementar a tratamentos psicológicos e médicos.

**Palavras-chave:** esporte; saúde mental; exercício físico; transtornos mentais; revisão de literatura.

---

\* Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. [morelliarmani@gmail.com](mailto:morelliarmani@gmail.com)

\*\* Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. [Kami09freire@gmail.com](mailto:Kami09freire@gmail.com)

\*\*\* Orientadora, Doutora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. [crispaneli@funecsantafe.edu.br](mailto:crispaneli@funecsantafe.edu.br)