

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

MAIN BENEFITS OF WEIGHT TRAINING FOR PEOPLE WITH ANXIETY
DISORDERS

Ciências da Saúde • 20/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792342614](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792342614)

Luis Henrique Kosak Scherer¹

Oscar Felipe Guarda²

Everton Paulo Roman³

RESUMO

Cada vez mais, torna-se relevante a realização de estudos que abordam a relação entre a saúde mental das pessoas e a prática do exercício físico. Dentro desse contexto, entender os possíveis benefícios dos exercícios resistidos (musculação) para pessoas com transtornos de ansiedade é de suma importância para os profissionais que atuam na área da saúde. Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi analisar os principais benefícios da prática da musculação como estratégia corporal e terapêutica coadjuvante no manejo, controle e redução dos sintomas da ansiedade. A metodologia utilizada foi de abordagem qualitativa, de natureza descritiva, por meio de uma pesquisa bibliográfica. Os resultados dos estudos analisados relatam que a musculação e o treinamento de força podem estar associados à redução dos sintomas de ansiedade, além de benefícios para o bem-estar psicológico e a qualidade de vida. Podem ajudar também na regulação emocional, na melhora da percepção de autoeficácia, autoconfiança e em uma rotina diária mais organizada e estruturada. Constataram-se ainda efeitos positivos tanto em diferentes intensidades de treinamento quanto em diferentes populações. Por fim, pode-se considerar que a musculação se mostra como uma alternativa complementar no tratamento de pessoas com quadro de ansiedade, favorecendo o equilíbrio físico e psicológico, podendo ser considerada uma estratégia complementar para a promoção da saúde mental, mas não deve substituir tratamentos psicológicos ou médicos.

Palavras-chave: ansiedade; benefícios; musculação; transtornos; treinamento resistido.

ABSTRACT

Studies addressing the relationship between people's mental health and the practice of physical exercise have become increasingly

relevant. In this context, understanding the possible benefits of resistance exercise (weight training) for people with anxiety disorders is of great importance for professionals working in the health field. Thus, the objective of this study was to analyze the main benefits of weight training as a bodily and adjunctive therapeutic strategy in the management, control and reduction of anxiety symptoms. The methodology had a qualitative approach and a descriptive nature, through bibliographic research. The results of the analyzed studies report that weight training and strength training may be associated with a reduction in anxiety symptoms, in addition to benefits for psychological well-being and quality of life. They may also help with emotional regulation, improve the perception of self-efficacy and self-confidence, and support a more organized and structured daily routine. Positive effects were also found both at different training intensities and in different populations. Finally, weight training can be considered a complementary alternative in the treatment of people with anxiety, favoring physical and psychological balance, and may be regarded as a complementary strategy for the promotion of mental health, but it should not replace psychological or medical treatments.

Keywords: anxiety; benefits; weight training; disorders; resistance training.

1. INTRODUÇÃO

O assunto voltado para a saúde mental tem se tornado cada vez mais pertinente no campo da saúde pública, em especial pelo aumento expressivo de diagnósticos de transtornos psicológicos que afetam diferentes âmbitos da vida cotidiana. Entre esses diagnósticos, estão os transtornos de ansiedade, caracterizados por medo ou preocupação excessivos, persistentes e desproporcionais à

situação real, acompanhados de sintomas comportamentais como a evitação de determinadas situações. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, esses transtornos apresentam prevalência elevada e podem interferir nas relações sociais, no desempenho profissional e acadêmico, na qualidade do sono, na disposição e no bem-estar geral dos indivíduos (Herring; Meyer, 2024; Sousa *et al.*, 2024). Embora a ansiedade seja uma emoção e uma resposta natural do organismo diante de situações de risco ou ameaça, quando ocorre de forma desproporcional, intensa e persistente às situações que não apresentam um risco real, pode se tornar um problema de saúde e comprometer de forma significativa a funcionalidade do indivíduo (Souza; Amaral, 2024).

Nos últimos anos, as mudanças sociais, a cobrança da vida cotidiana, o aumento significativo dos níveis de estresse e as mudanças na forma como as pessoas interagem socialmente contribuíram para que a atenção destinada aos transtornos de ansiedade se tornasse maior. Esse campo também foi intensificado pelos efeitos psicológicos e sociais causados pela pandemia da COVID-19, momento caracterizado por isolamento social, medo, luto e mudanças significativas na rotina da população (Nogueira, 2021; Sousa *et al.*, 2024). Diante disso, torna-se necessário ampliar os recursos de cuidado com a saúde mental, levando em consideração estratégias que atuem de maneira complementar aos tratamentos que são utilizados tradicionalmente.

Para o tratamento dos transtornos de ansiedade, podem ser utilizadas diferentes abordagens, como a psicoterapia e o tratamento medicamentoso. Com isso, diante da complexidade desses transtornos, a literatura científica tem buscado discussões sobre intervenções não farmacológicas que possam contribuir para

a redução dos sintomas e para a melhora da qualidade de vida (Oliveira, 2021; Sousa *et al.*, 2024). Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos tem sido cada vez mais procurada por seus efeitos positivos tanto sobre aspectos físicos quanto psicológicos. A Educação Física, portanto, apresenta-se como uma área que pode melhorar a saúde mental por meio da prescrição e do acompanhamento adequados da prática de exercício físico, como a musculação/treinamento resistido.

Entre os diferentes tipos existentes de exercício físico, destaca-se o treinamento resistido, popularmente conhecido como musculação. Além de estar associado ao desenvolvimento da força muscular, à melhora da composição corporal e ao condicionamento físico, o treinamento resistido também tem sido investigado por seus possíveis efeitos sobre aspectos relacionados à saúde mental (Soares, 2021; Sousa *et al.*, 2024). Estudos mostram que a prática regular dessa modalidade pode ter algum tipo de relação com a redução dos sintomas de ansiedade e com a melhora do bem-estar psicológico, podendo ser uma possível estratégia complementar no cuidado de adultos que apresentam esse tipo de sofrimento (Alves *et al.*, 2025; Sousa *et al.*, 2024).

Os efeitos do treinamento resistido sobre a ansiedade podem estar relacionados a diferentes mecanismos fisiológicos e psicológicos. A prática de exercícios pode promover mudanças na resposta do organismo ao estresse, favorecer sensações de bem-estar e contribuir para uma melhor percepção da própria capacidade física. Além disso, a realização regular do treinamento pode auxiliar na organização da rotina e proporcionar um espaço de autocuidado, fatores que podem contribuir para uma relação mais positiva do indivíduo com sua saúde (Nogueira, 2021; Oliveira, 2019). Dessa

maneira, a musculação não deve ser compreendida como substituta das intervenções psicológicas ou médicas quando estas são necessárias, mas como uma possibilidade de intervenção complementar dentro de uma perspectiva ampliada de cuidado.

A importância deste estudo está relacionada à necessidade de melhor compreender e apresentar evidências científicas disponíveis sobre a utilização do treinamento resistido como estratégia não farmacológica no manejo dos sintomas da ansiedade. A discussão desse tema também contribui para ampliar a compreensão sobre a atuação da Educação Física na promoção da saúde, ultrapassando a perspectiva exclusivamente relacionada ao desempenho físico e reconhecendo a importância da prática corporal para o bem-estar integral.

Diante desse contexto, o presente trabalho busca responder ao seguinte problema de pesquisa: quais são os principais benefícios evidenciados pela literatura científica e quais os mecanismos de atuação da prática regular de musculação no controle e na redução dos sintomas de ansiedade em adultos?

Com todos esses fatos, o objetivo dessa pesquisa foi analisar os principais benefícios da prática da musculação como estratégia corporal e terapêutica coadjuvante no manejo, controle e redução dos sintomas da ansiedade, a partir das evidências e produções científicas disponíveis na área.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Respostas Neurológicas da Musculação no Sistema Nervoso Central

A prática regular da musculação promove adaptações que vão além do sistema musculoesquelético, envolvendo também respostas do sistema nervoso central, como a modulação de neurotransmissores e de fatores neurotróficos (Herring; Meyer, 2024; Sonda *et al.*, 2026). Do ponto de vista clínico, essas adaptações neurobiológicas parecem traduzir-se em benefícios concretos para indivíduos com quadros de ansiedade. A regulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) e a modulação de neurotransmissores associados ao humor podem contribuir para a diminuição da hiperatividade do sistema nervoso simpático, frequentemente observada em pessoas ansiosas, favorecendo uma resposta fisiológica mais equilibrada diante de estímulos estressores (Herring; Meyer, 2024; Sonda *et al.*, 2026). Esse efeito regulatório é particularmente relevante, uma vez que a ansiedade crônica está associada a um estado de alerta constante, que pode ser atenuado pela prática regular de exercícios resistidos.

Ademais, o aumento na disponibilidade de fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) decorrente do treinamento de força não apenas favorece a plasticidade neural, mas também parece estar relacionado à melhora de funções cognitivas e emocionais frequentemente comprometidas em transtornos de ansiedade, como a capacidade de regulação emocional e o processamento de estímulos ameaçadores (Herring; Meyer, 2024; Sonda *et al.*, 2026). Dessa forma, a musculação pode atuar não apenas na dimensão fisiológica da ansiedade, mas também auxiliar na reorganização de circuitos neurais envolvidos na percepção e na resposta a situações estressantes.

Por fim, cabe destacar que os benefícios neurológicos da musculação perante a ansiedade tendem a ser potencializados

quando associados à regularidade e à progressão adequada do treinamento, uma vez que adaptações como o aumento do fluxo sanguíneo cerebral e a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar dependem de estímulos consistentes ao longo do tempo (Oliveira, 2021; Santos, 2025). Assim, mais do que uma intervenção pontual, a musculação configura-se como uma estratégia não apenas coadjuvante, mas potencialmente estruturante no manejo não farmacológico da ansiedade, quando inserida em um programa de exercícios bem orientado.

2.2. Análise dos Impactos Clínicos e Psicométricos da Prática

A validação científica da musculação como estratégia auxiliar no manejo dos sintomas de ansiedade apoia-se, entre outros aspectos, na utilização de instrumentos psicométricos capazes de avaliar e quantificar alterações nos estados emocionais dos indivíduos. Entre as ferramentas utilizadas em pesquisas relacionadas à ansiedade e aos transtornos do humor destacam-se a Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), a Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), instrumentos que possibilitam mensurar a intensidade dos sintomas e acompanhar possíveis modificações ao longo de intervenções relacionadas à prática de exercícios físicos (Alves *et al.*, 2025; Oliveira, 2019; Silva; Barbosa, 2025). Dessa forma, a utilização de escalas psicométricas contribui para uma avaliação mais objetiva dos efeitos psicológicos associados à prática regular da musculação.

Estudos transversais e ensaios clínicos apresentados na literatura indicam uma associação entre a participação regular em programas de exercícios resistidos e a redução dos níveis de sintomas relacionados à ansiedade. Indivíduos inseridos em programas

estruturados de treinamento de força podem apresentar redução nos indicadores de ansiedade-estado e ansiedade-traço, sugerindo que a prática sistematizada do exercício pode exercer influência positiva sobre diferentes manifestações da ansiedade (Freitas; Silva; Oliveira, 2025; Nogueira, 2021; Sousa *et al.*, 2024). Entretanto, é importante considerar que a magnitude desses efeitos pode variar de acordo com características individuais, como frequência e duração do treinamento, intensidade dos exercícios, nível de condicionamento físico, adesão ao programa e características psicológicas dos participantes.

Além da possível redução dos sintomas ansiosos, os efeitos da musculação podem estar relacionados a mudanças na percepção que o indivíduo possui sobre suas próprias capacidades. A progressão das cargas e a aquisição gradual de novas habilidades motoras proporcionam experiências concretas de superação, nas quais o praticante percebe sua evolução ao longo do processo. Esse fenômeno pode contribuir para o desenvolvimento da autoeficácia, entendida como a percepção do indivíduo acerca de sua capacidade para organizar e executar ações necessárias para alcançar determinados objetivos (Santos, 2025; Sousa *et al.*, 2024). Nesse contexto, o treinamento de força não atua somente sobre os aspectos físicos, mas também pode favorecer uma percepção mais positiva de competência, controle e capacidade de enfrentamento.

A progressão dentro do treinamento também pode proporcionar ao praticante uma sensação de domínio sobre determinadas tarefas e desafios. Ao perceber que consegue executar movimentos que anteriormente apresentavam maior dificuldade ou aumentar gradualmente sua capacidade de suportar determinadas cargas, o indivíduo pode desenvolver maior confiança em suas próprias

capacidades. Essa percepção de competência pode contribuir para o enfrentamento de situações cotidianas que envolvem estresse e insegurança, embora não deva ser interpretada como substituta de intervenções psicológicas ou médicas quando estas forem necessárias (Santos, 2025; Sousa *et al.*, 2024).

Outro aspecto relevante está relacionado à percepção da imagem corporal. A prática regular da musculação pode promover alterações na composição corporal, no desenvolvimento da massa muscular, na força e na postura, aspectos que podem influenciar a maneira como o indivíduo percebe o próprio corpo. A melhora da autoimagem e da satisfação corporal pode contribuir para o aumento da autoestima e da autoconfiança, especialmente em indivíduos que apresentam insatisfação com sua aparência física (Gonçalves, 2023; Santos, 2025). Esses fatores possuem relevância no contexto da ansiedade, uma vez que a insatisfação com a imagem corporal e as preocupações relacionadas à aparência podem contribuir para o surgimento de sintomas ansiosos e para a diminuição da autoestima (Santos, 2025). Dessa forma, a melhora da autoimagem e da autoestima proporcionada pela musculação pode contribuir para a redução desses sintomas (Sousa *et al.*, 2024).

2.3. Resposta à Intervenção em Grupos e Contexto de Risco

Os benefícios proporcionados pela musculação podem manifestar-se de diferentes maneiras conforme as características individuais e sociais dos praticantes, especialmente entre populações expostas a situações de maior vulnerabilidade psicológica. O treinamento resistido pode contribuir não apenas para o desenvolvimento da força e da capacidade funcional, mas também para a redução de sintomas relacionados à ansiedade, ao estresse e ao

comprometimento do bem-estar psicológico. Evidências provenientes de revisões sistemáticas e meta-análises indicam que diferentes modalidades de exercício físico, incluindo o treinamento resistido, podem produzir efeitos positivos sobre sintomas ansiosos e depressivos, reforçando a possibilidade de sua utilização como estratégia complementar de promoção da saúde mental (Herring; Meyer, 2024; Marinelli *et al.*, 2024).

No ambiente acadêmico, estudantes universitários encontram no exercício físico uma possibilidade de organização da rotina e de enfrentamento das demandas relacionadas à vida acadêmica. A elevada carga de estudos, os prazos, as avaliações e as expectativas relacionadas ao desempenho podem contribuir para níveis elevados de estresse e ansiedade. Nesse contexto, a musculação pode representar um período de afastamento temporário das demandas acadêmicas, permitindo ao indivíduo direcionar sua atenção para a execução dos exercícios e para o controle dos movimentos. Esse processo pode favorecer uma sensação subjetiva de relaxamento e contribuir para a percepção de maior controle sobre o próprio corpo e sobre a rotina. Dessa forma, o treinamento resistido pode assumir uma função complementar no gerenciamento das demandas psicológicas presentes no ambiente universitário (Santos, 2025).

Em jovens adultos submetidos a diferentes pressões relacionadas à transição para a vida profissional, independência financeira e estabelecimento de relações sociais, a prática regular de exercícios também pode contribuir para a construção de uma rotina mais estruturada. O treinamento resistido apresenta ainda a possibilidade de estabelecimento de metas progressivas, como aumento da carga, melhora da execução técnica e evolução da capacidade funcional. O acompanhamento dessas mudanças pode favorecer a

percepção de competência e autoeficácia, aspectos psicossociais importantes para o enfrentamento de situações estressoras. Estudos envolvendo jovens indicam resultados favoráveis do treinamento resistido sobre sintomas de ansiedade e depressão, reforçando sua relevância como estratégia complementar nessa população (Marinelli *et al.*, 2024).

Outra possibilidade de intervenção está na associação entre o treinamento resistido e práticas que envolvem consciência corporal e controle respiratório, como o Pilates. A combinação de diferentes modalidades pode proporcionar estímulos complementares, envolvendo força, mobilidade, controle motor, respiração e percepção corporal. Dessa forma, estratégias que integrem exercícios resistidos e práticas como o Pilates podem potencializar os benefícios relacionados à ansiedade. Alves *et al.*, (2025), ao avaliarem 106 mulheres, observaram que as praticantes de musculação associada ao Pilates apresentaram os menores escores de ansiedade, seguidas das praticantes apenas de musculação, quando comparadas às mulheres que não praticavam exercícios físicos.

2.4. Ansiedade, Regulação Emocional e a Relação com o Comer Emocional

Uma das consequências comportamentais mais recorrentes e sérias de quadros de ansiedade elevada é o desenvolvimento do “comer emocional”, caracterizado pelo consumo compulsivo de alimentos como mecanismo paliativo e inadequado de enfrentamento da angústia. Indivíduos com acentuados graus de ansiedade tendem a apresentar debilidades marcantes no controle de impulsos e na

clareza emocional, fatores que favorecem ciclos repetitivos de ingestão calórica desregulada (Silva; Barbosa, 2025).

Nesse contexto, a musculação pode surgir como uma possível estratégia para interferir nessa dinâmica disfuncional, uma vez que a prática regular do treinamento de força exige disciplina de execução, foco no momento presente e resiliência diante do esforço, elementos que podem favorecer a autorregulação dos praticantes. No entanto, essa relação ainda precisa ser mais bem investigada, visto que o estudo de Silva e Barbosa (2025), realizado com 75 praticantes de musculação, apresentou delineamento transversal e não avaliou a musculação como intervenção.

Os mesmos autores destacam ainda que o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional e de manejo da ansiedade pode ser uma abordagem promissora para reduzir o comer emocional entre praticantes de musculação, sugerindo que programas de saúde mental nas academias poderiam ensinar formas de enfrentamento que não envolvam o uso de alimentos como reguladores emocionais (Silva; Barbosa, 2025).

3. METODOLOGIA

Essa pesquisa tem como característica uma abordagem qualitativa, de natureza descritiva, elaborada através de uma revisão bibliográfica. Esse modelo de investigação foi escolhido, pois possibilita a compreensão e análise dos dados científicos relacionados à importância da musculação como prática de atividade física e seus possíveis efeitos sobre os transtornos de ansiedade e a saúde mental. Dessa forma, busca-se entender, a partir da literatura existente, de que maneira a prática da

musculação pode contribuir para a redução dos sintomas dos transtornos de ansiedade e para a promoção do bem-estar físico e mental.

As informações foram levantadas por meio de material bibliográfico em bases de dados acadêmicas, como Google Acadêmico e periódicos científicos relacionados à área da saúde. Para a fundamentação do estudo, foram consideradas produções que abordaram a relação entre musculação, treinamento de força, ansiedade, depressão, bem-estar e saúde mental.

Para a busca das produções científicas, foram utilizados descritores relacionados ao tema, tais como: “musculação”, “treinamento de força”, “ansiedade”, “transtorno de ansiedade”, “saúde mental”, “bem-estar” e “atividade física”, com o objetivo de ampliar e refinar os resultados encontrados.

Como critérios de inclusão, os pesquisadores selecionaram estudos que abordaram diretamente a relação entre a prática da musculação ou do treinamento de força e os transtornos de ansiedade, bem como pesquisas que discutiam seus efeitos sobre a saúde mental e o bem-estar.

Como critérios de exclusão, foram desconsideradas produções duplicadas, estudos que não apresentaram relação direta com a temática, trabalhos cujo conteúdo não estivesse disponível na íntegra e fontes que não apresentaram fundamentação científica adequada.

A análise dos materiais foi realizada de forma qualitativa, por meio da leitura, da organização e da interpretação dos artigos selecionados, buscando identificar as principais perspectivas

relacionadas à prática da musculação e sua relação com os transtornos de ansiedade. O aprofundamento das informações permitiu definir quais as relações entre os diferentes estudos e interpretar as contribuições apresentadas pela literatura acerca da musculação como possível estratégia auxiliar no enfrentamento da ansiedade.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar que a prática de musculação e do treinamento de força apresenta associação com benefícios relacionados à ansiedade, ao bem-estar psicológico e à qualidade de vida. De modo geral, os estudos analisados apontam que a prática regular pode auxiliar como uma estratégia complementar no manejo dos sintomas da ansiedade, embora os resultados devam ser interpretados considerando as características metodológicas e as limitações de cada pesquisa.

Sousa *et al.*, (2024), em uma revisão da literatura, também apresentaram resultados favoráveis à prática de musculação e de exercícios resistidos na redução da ansiedade. Os autores buscaram entender as diferentes intensidades de treinamento e trouxeram evidências de melhora dos sintomas tanto em protocolos de menor quanto de maior intensidade, sem que fosse possível estabelecer, de maneira definitiva, uma intensidade superior às demais. Esses resultados são importantes, pois demonstram que os benefícios relacionados à ansiedade não devem ser associados exclusivamente a treinos de alta intensidade, sendo necessário considerar as características individuais e o planejamento adequado da prática.

A relação entre uma única sessão de treinamento e a ansiedade também foi investigada por Freitas, Silva e Oliveira (2025), que analisaram o efeito agudo do treinamento de força sobre a ansiedade em idosos. Esse tipo de investigação permite observar que os efeitos do exercício podem ser analisados tanto imediatamente após uma sessão quanto ao longo de períodos maiores de treinamento. Assim, a literatura apresentada reforça a necessidade de diferenciar efeitos agudos e efeitos decorrentes da prática continuada, evitando generalizações sobre os resultados da musculação.

Além dos sintomas de ansiedade, os estudos analisados apontam benefícios relacionados ao bem-estar psicológico. Santos (2025), ao investigar 80 estudantes universitários praticantes de musculação, verificou que 83,3% dos participantes relataram benefícios físicos e psicológicos associados à prática, enquanto 92,5% afirmaram sentir alegria relacionada à musculação. Entre os participantes que estavam em tratamento, 90,5% relataram perceber melhora. Esses resultados demonstram uma percepção positiva da prática entre os participantes, especialmente em relação ao bem-estar. Entretanto, por se tratarem principalmente de percepções dos próprios praticantes, esses dados não devem ser interpretados como comprovação de efeito terapêutico direto.

Gonçalves (2023), em uma pesquisa com 30 praticantes de musculação, também encontrou resultados positivos relacionados à qualidade de vida, incluindo aspectos de capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental. Essas pesquisas ampliam a compreensão dos possíveis benefícios da musculação, indicando que seus efeitos percebidos podem ultrapassar a

dimensão física e envolver aspectos psicológicos e relacionados à qualidade de vida.

Os resultados também podem ser compreendidos a partir dos possíveis mecanismos envolvidos na relação entre exercício resistido e saúde mental. Herring e Meyer (2024), discutem diferentes mecanismos plausíveis, incluindo alterações relacionadas a neurotransmissores, fatores neurotróficos, fluxo sanguíneo cerebral e processos de integração neurovisceral. Sousa *et al.*, (2024), também discutem a participação de mecanismos fisiológicos e neuroquímicos na relação entre exercício e redução da ansiedade. Entretanto, os próprios autores destacam que parte desses mecanismos ainda apresenta limitações nas evidências disponíveis em seres humanos. Dessa maneira, esses mecanismos devem ser apresentados como possibilidades explicativas e não como processos completamente comprovados pela literatura.

Outro aspecto identificado foi a relação entre ansiedade, regulação emocional e comportamento alimentar. Silva e Barbosa (2025), ao estudarem 75 praticantes de musculação, encontraram correlação significativa entre ansiedade e comer emocional, além de relações entre comer emocional e dificuldades de regulação das emoções. Esses resultados são relevantes para entender a ansiedade de maneira mais ampla, considerando que ela pode estar relacionada a diferentes formas de lidar com as emoções. Contudo, o estudo não avaliou a musculação como intervenção para reduzir o comer emocional, de modo que não é possível afirmar que a prática tenha causado as relações encontradas.

A literatura também apresenta resultados em diferentes grupos populacionais. Leite *et al.*, (2018), discutem os benefícios da

musculação para pessoas idosas, incluindo aspectos relacionados à saúde, qualidade de vida, capacidade funcional e aspectos psicológicos. Nogueira (2021), por sua vez, investigou jovens adultos praticantes de musculação durante o período da pandemia de COVID-19, considerando os níveis de ansiedade nesse contexto. Já Sonda *et al.*, (2026), discutem a musculação como estratégia coadjuvante para sintomas de ansiedade e depressão entre policiais militares. Esses estudos demonstram que a relação entre treinamento de força e saúde mental vem sendo investigada em diferentes populações e contextos, embora as características de cada grupo devam ser consideradas antes de generalizar os resultados.

De forma geral, os resultados encontrados nas referências analisadas apontam para uma associação entre a prática de musculação e diferentes indicadores positivos de saúde mental, especialmente em relação à ansiedade, ao bem-estar e à qualidade de vida. Entretanto, a força dessas evidências varia conforme os estudos, o tamanho das amostras, a presença de desistências e a utilização de medidas subjetivas. Por isso, os achados sustentam a possibilidade de utilização da musculação como estratégia complementar no cuidado à saúde mental, mas não permitem considerá-la como substituta de intervenções psicológicas ou de outros tratamentos indicados para os transtornos de ansiedade.

Dentro do que foi exposto, a musculação pode ser compreendida como uma prática que apresenta potencial para integrar estratégias de promoção da saúde e de cuidado psicológico, especialmente quando realizada de maneira regular e adequada às características dos praticantes. A literatura analisada indica resultados promissores, mas também evidencia a necessidade de novas pesquisas,

principalmente estudos com amostras maiores, acompanhamento com maior duração e maior controle das variáveis envolvidas, para entender com maior precisão os efeitos da musculação sobre a ansiedade e os mecanismos relacionados aos possíveis benefícios.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Salienta-se que o objetivo deste trabalho foi analisar os principais benefícios do treinamento de força como estratégia complementar no tratamento e na redução dos sintomas de ansiedade em adultos, a partir de uma revisão da literatura científica. Com base nos resultados dos estudos analisados, constatou-se que a prática regular do treinamento de força está associada à saúde mental, principalmente na redução dos sintomas de ansiedade, em um maior bem-estar psicológico e na qualidade de vida.

Os resultados sugerem que a musculação pode ajudar na regulação emocional, melhorar a percepção de autoeficácia, fortalecer a autoconfiança e criar uma rotina mais organizada e estruturada. Ademais, foram identificados possíveis mecanismos fisiológicos e neurológicos ligados aos efeitos do exercício físico na ansiedade, embora mais pesquisas deverão ser realizadas para melhor entender esses processos com maior precisão. Assim, os benefícios da musculação vão além do condicionamento físico, podendo incluir também elementos emocionais e psicológicos que são essenciais para a saúde integral das pessoas.

No entanto, vale ressaltar que os efeitos da musculação podem sofrer variações devido às características individuais, à regularidade da prática, à intensidade do treinamento e às condições de saúde dos praticantes. Adicionalmente, as limitações metodológicas de

alguns estudos analisados impedem estabelecer uma relação causal direta entre a realização de treinamento resistido e a diminuição dos sintomas de ansiedade. Por essas e outras questões, a musculação deve ser entendida como uma estratégia complementar para a promoção da saúde mental, sem substituir o acompanhamento psicológico, psiquiátrico ou outros tratamentos necessários.

Por fim, considera-se que os exercícios de musculação se mostram úteis como uma alternativa complementar no tratamento de pessoas com quadro de ansiedade, favorecendo o equilíbrio físico e psicológico. Quando integrada a programas de promoção da saúde, essa prática pode expandir as opções de cuidado, desde que seja prescrita de forma adequada e ajustada às necessidades individuais. Ressalta-se, ainda, a necessidade de estudos adicionais, com amostras com maior número de participantes e diferentes períodos de acompanhamento para aprofundar o entendimento sobre os efeitos do treinamento resistido em transtornos de ansiedade e consolidar as evidências científicas acerca de seus benefícios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, P. M. *et al.* Musculação aliada ao Pilates: influência na ansiedade e depressão em mulheres adultas. **Anais do Congresso de Educação Física da UEG**, v. 4, p. 225-231, 2025.

FREITAS, D. A. C. de; SILVA, L. R. B. e; OLIVEIRA, C. G. A. de. Efeito agudo de uma sessão de treinamento de força sobre o nível de ansiedade-estado de idosos. **Revista UniAraguaia**, Goiânia, v. 20, n. 1, p. 213-224, jan./abr. 2025.

GONÇALVES, J. W. M. **Benefícios percebidos por praticantes de musculação na saúde e qualidade de vida**. 2023. 45 f. Monografia

(Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos, 2023.

HERRING, M. P.; MEYER, J. D. Resistance Exercise for Anxiety & Depression: Efficacy & Plausible Mechanisms. **Trends in Molecular Medicine**, v. 30, n. 3, p. 204-206, 2024. DOI: 10.1016/j.molmed.2023.11.016.

LEITE, R. B. et al. Benefícios da musculação para a terceira idade. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, Teófilo Otoni, v. 2, n. 1, p. 276-286, dez. 2018.

MARINELLI, R. *et al.* Resistance training and combined resistance and aerobic training as a treatment of depression and anxiety symptoms in young people: a systematic review and meta-analysis. **Early Intervention in Psychiatry**, v. 18, n. 8, p. 585-598, 2024. DOI: 10.1111/eip.13528.

NOGUEIRA, D. S. A. **Nível de ansiedade na pandemia (COVID-19) em jovens adultos praticantes de musculação na cidade de São Bento-PB.** 2021. 49 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário UNIFIP, Patos, 2021.

OLIVEIRA, L. N. **A musculação como prática corporal terapêutica em mulheres afetadas pelos transtornos mentais:** depressão e/ou ansiedade. 2019. 77 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém, 2019.

OLIVEIRA, W. F. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.

SANTOS, M. E. P. **Efeitos da musculação no bem-estar físico e mental percebido por estudantes universitários.** 2025. 51 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos, 2025.

SILVA, J. L.; BARBOSA, M. L. L. A relação entre comer emocional, regulação emocional e ansiedade em praticantes de musculação. **Brazilian Journal of Sport Psychology and Human Development** (BJSPHD), v. 1, n. 2, 2025. DOI: 10.5016/bjsphd.v1i2.19696.

SOARES, F. S. F. **Os benefícios da musculação no combate à ansiedade e depressão.** 2021. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Instituição Pitágoras Sistemas de Educação Superior, Governador Valadares, 2021.

SONDA, F. R. *et al.* Musculação como estratégia coadjuvante na preservação de sintomas de ansiedade e depressão em policiais militares de Manaus. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação** (REASE), São Paulo, v. 12, n. 5, p. 1-17, 2026. DOI: 10.51891/rease.v12i5.25023.

SOUSA, L. A. F. *et al.* Efeitos da prática de musculação na redução da ansiedade: Uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 12, e78131247657, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i12.47657.

SOUZA, J. M. S.; AMARAL, D. V. O. Musculação e controle da ansiedade em adultos. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física** (RENEF), v. 15, n. 24, p. 117-128, 2024.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

² Acadêmicos do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

³ Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e professor do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). e-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).