REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E ADULTOS JOVENS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

PHYSICAL EXERCISE AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Ciências da Saúde • 05/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/793857188

Caio Augusto Miranda Menezes[1]

Luan Ferreira Maia dos Santos[2]

Lissandro Moisés Dorst[3]

RESUMO

Introdução: A adolescência e o início da vida adulta constituem períodos marcados por importantes mudanças biológicas, sociais, acadêmicas e emocionais, que podem repercutir sobre a saúde mental. Nesse contexto, o exercício físico tem sido investigado como uma estratégia não farmacológica associada a benefícios psicológicos, incluindo possíveis efeitos sobre sintomas de ansiedade e depressão, qualidade do sono, afeto e funcionamento psicossocial. **Objetivo:** Analisar a relação entre exercício físico e indicadores de saúde mental em adolescentes e adultos jovens. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada por meio de busca na base de dados MEDLINE. Foram incluídos estudos primários e estudos secundários do tipo revisão sistemática ou metanálise que apresentassem relação direta entre exercício físico e saúde mental em adolescentes ou adultos jovens, considerando desfechos como ansiedade, depressão, estresse, sono, afeto, funcionamento psicossocial e qualidade de vida. Foram extraídas informações relacionadas à população, delineamento, características das intervenções, instrumentos utilizados, principais resultados e limitações dos estudos. **Resultados:** Os 12 estudos analisados apresentaram diferentes modalidades e formas de exercício, incluindo treinamento aeróbico, treinamento resistido, treinamento intervalado de alta intensidade, ciclismo, exercícios mente-corpo e intervenções supervisionadas, autoguiadas ou remotas. De modo geral, foram observadas associações favoráveis entre a prática de exercício físico e a redução de sintomas depressivos e ansiosos, além de melhorias relacionadas ao sono, afeto e funcionamento psicossocial. Entretanto, os efeitos variaram conforme modalidade, intensidade, frequência, duração, continuidade da prática, forma de supervisão, características da população e delineamento

metodológico. **Considerações Finais:** O exercício físico apresenta potencial como estratégia complementar de promoção da saúde mental em adolescentes e adultos jovens, com evidências favoráveis principalmente quando realizado de maneira regular e estruturada. Entretanto, a heterogeneidade entre os estudos demonstra que não existe uma única modalidade ou intensidade que possa ser considerada universalmente superior. Dessa forma, a prescrição deve considerar as características individuais, os objetivos da intervenção e estratégias que favoreçam a adesão e a continuidade da prática.
Palavras-chave: exercício físico; saúde mental; adolescentes; adultos jovens; depressão.

ABSTRACT

Introduction: Adolescence and early adulthood are periods marked by important biological, social, academic, and emotional changes that may affect mental health. In this context, physical exercise has been investigated as a non-pharmacological strategy associated with psychological benefits, including possible effects on symptoms of anxiety and depression, sleep quality, affect, and psychosocial functioning. **Objective:** To analyze the relationship between physical exercise and mental health indicators in adolescents and young adults. **Methods:** This study is an integrative literature review with a qualitative approach, conducted through a search of the MEDLINE database. Primary studies and secondary studies, including systematic reviews and meta-analyses, were included when they presented a direct relationship between physical exercise and mental health in adolescents or young adults, considering outcomes such as anxiety, depression, stress, sleep, affect, psychosocial functioning, and quality of life. Information regarding population, study design, intervention characteristics, assessment instruments,

main results, and study limitations was extracted. **Results:** The 12 analyzed studies included different exercise modalities and formats, such as aerobic training, resistance training, high-intensity interval training, cycling, mind-body exercises, and supervised, self-guided, or remote interventions. Overall, favorable associations were observed between physical exercise and reductions in depressive and anxiety symptoms, as well as improvements in sleep, affect, and psychosocial functioning. However, the effects varied according to exercise modality, intensity, frequency, duration, continuity of practice, type of supervision, population characteristics, and methodological design. **Final Considerations:** Physical exercise shows potential as a complementary strategy for promoting mental health in adolescents and young adults, with favorable evidence especially when performed regularly and in a structured manner. However, the heterogeneity among studies indicates that there is no single exercise modality or intensity that can be considered universally superior. Therefore, exercise prescription should take into account individual characteristics, intervention goals, and strategies that promote adherence and continuity of practice.
Keywords: physical exercise; mental health; adolescents; young adults; depression.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência e o início da vida adulta constituem períodos marcados por importantes mudanças biológicas, cognitivas, acadêmicas e sociais. Ao longo dessas fases, novas responsabilidades, alterações nas relações sociais e diferentes demandas relacionadas aos estudos, ao trabalho e à vida pessoal podem repercutir sobre o bem-estar psicológico. Nesse contexto, a ocorrência de sintomas de ansiedade e depressão entre

adolescentes, estudantes universitários e adultos jovens reforça a importância da investigação de estratégias que possam contribuir para a promoção da saúde mental.

Entre as estratégias relacionadas ao estilo de vida, o exercício físico tem recebido atenção crescente devido aos seus possíveis benefícios físicos e psicológicos. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde destacam que a prática regular de atividade física está associada a benefícios para a saúde corporal e mental, incluindo redução de sintomas de depressão e ansiedade e melhora do bem-estar geral WHO (2020). Da mesma forma, Biddle e Asare (2011), ao analisarem evidências envolvendo crianças e adolescentes, identificaram relações entre a prática de atividade física e diferentes indicadores de saúde mental, embora ressaltem que a magnitude dos resultados pode variar de acordo com o desfecho avaliado e com as características metodológicas dos estudos.

Além dos sintomas depressivos e ansiosos, o sono representa um importante componente relacionado à saúde mental durante a adolescência e o início da vida adulta. Alterações na qualidade e na duração do sono podem ocorrer simultaneamente a diferentes manifestações psicológicas nessa população. Em universitários, Ramírez-Vélez et al. (2026) identificaram que uma pior qualidade do sono esteve associada a maiores níveis de sintomas de ansiedade e depressão, enquanto maiores níveis de atividade física apresentaram associações favoráveis com alguns desses indicadores. Esses resultados reforçam a importância de considerar conjuntamente comportamentos relacionados ao movimento, sono e saúde psicológica entre adultos jovens.

Essa relação também tem sido observada entre adolescentes. Campisi et al. (2026), ao sintetizarem evidências envolvendo crianças e adolescentes, identificaram que maiores alterações do sono estavam associadas a maior presença de sintomas depressivos, enquanto maior duração do sono e níveis mais elevados de atividade física apresentaram associação com menor sintomatologia depressiva. Dessa forma, o sono pode ser compreendido como uma dimensão relevante na análise da saúde mental de jovens, especialmente quando considerado em conjunto com comportamentos relacionados à prática corporal.

No que se refere especificamente à realização de exercícios, evidências recentes indicam possíveis efeitos favoráveis sobre a qualidade do sono durante a adolescência. Yan, Xin e Chen (2025), em uma revisão sistemática e metanálise direcionada a adolescentes, verificaram melhora da qualidade do sono após intervenções estruturadas de exercício físico. Os autores observaram resultados favoráveis principalmente com exercícios aeróbicos e resistidos, destacando ainda a influência de características como frequência, duração das sessões e período total de intervenção.

Resultados semelhantes foram encontrados por Song et al. (2026), que analisaram ensaios clínicos randomizados envolvendo crianças e adolescentes entre 6 e 18 anos. Os autores verificaram que intervenções envolvendo exercícios apresentaram efeitos favoráveis em diferentes parâmetros relacionados ao sono, incluindo qualidade, eficiência e duração. Esses achados reforçam a possibilidade de que o exercício físico possa contribuir não apenas para indicadores psicológicos, mas também para aspectos do sono relevantes ao bem-estar de adolescentes e jovens.

Além das possíveis repercussões sobre sintomas depressivos e ansiosos, o exercício pode relacionar-se a outras dimensões relevantes, como qualidade do sono, afeto, funcionamento psicossocial e respostas cognitivas. Nesse sentido, Lang et al. (2016) destacam a relação entre a prática de atividade física e diferentes aspectos do sono desde a adolescência até o início da vida adulta, reforçando a importância de considerar o sono na análise da saúde e do bem-estar dessa população. As práticas corporais realizadas em contextos coletivos também podem favorecer experiências de interação social e pertencimento, aspectos que integram uma compreensão mais ampla de saúde e desenvolvimento (Bailey, 2006).

A literatura científica apresenta diferentes abordagens relacionadas à investigação dos efeitos do exercício físico sobre a saúde mental, considerando a diversidade de modalidades, intensidades, frequências e períodos de intervenção. Os estudos disponíveis abrangem desde sessões isoladas de exercício até programas sistematizados realizados ao longo de semanas ou meses, incluindo investigações sobre a manutenção da prática regular e sua relação com indicadores psicológicos. Além disso, as pesquisas apresentam diferenças metodológicas importantes, envolvendo instrumentos específicos de avaliação e delineamentos experimentais, quase-experimentais, observacionais e estudos de revisão. Essas diferenças devem ser consideradas na descrição dos métodos e dos desfechos de cada investigação.

Nesse contexto, a análise da relação entre exercício físico e saúde mental envolve diferentes aspectos relacionados à organização e à execução das intervenções, como modalidade praticada, intensidade do esforço, frequência semanal, duração das sessões,

continuidade da prática e formas de acompanhamento dos participantes. Também devem ser consideradas as características das populações investigadas, uma vez que fatores como faixa etária, condições de saúde e níveis iniciais de sintomas psicológicos podem estar relacionados às respostas observadas. Entre os indicadores frequentemente investigados destacam-se os sintomas depressivos e ansiosos, o estresse, a qualidade do sono, as alterações de humor, o afeto e o funcionamento psicossocial, avaliados por meio de diferentes instrumentos e procedimentos científicos.

Considerando os aspectos apresentados, a relação entre exercício físico e saúde mental pode ser examinada a partir das características das intervenções e dos indicadores investigados em adolescentes e adultos jovens. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a prática de exercício físico e os indicadores de saúde mental em adolescentes e adultos jovens, com ênfase nos sintomas depressivos e ansiosos, na qualidade do sono, no estresse, no afeto e no funcionamento psicossocial, considerando as modalidades, intensidades, frequências, durações e características metodológicas das intervenções investigadas.

2. MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa. Esse tipo de revisão permite reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas com diferentes delineamentos, possibilitando uma compreensão ampliada acerca da relação entre exercício físico e indicadores de saúde mental.

A busca dos estudos foi realizada na base de dados *MEDLINE*. Foram consideradas publicações em língua inglesa, visando ampliar a

abrangência científica da pesquisa. A combinação utilizada foi: *(((“adolescents”) OR (“teenagers”) OR (“young adults”)) AND ((“mental health”) OR (“depression”) OR (“anxiety”)) AND ((“exercise”) OR (“sports”)))*.

Foram incluídos estudos que apresentassem relação direta entre exercício físico e saúde mental em adolescentes ou adultos jovens e que abordassem desfechos como ansiedade, depressão, estresse, sono, afeto, funcionamento psicossocial ou qualidade de vida. Foram considerados artigos originais e estudos secundários do tipo revisão sistemática ou metanálise quando diretamente pertinentes ao objetivo da pesquisa. Foram excluídos resumos de congressos, revisões narrativas, trabalhos incompletos, artigos duplicados, monografias, dissertações, teses e estudos sem relação direta com o tema.

A seleção ocorreu em etapas. Inicialmente, foram examinados títulos e resumos. Em seguida, os trabalhos potencialmente elegíveis foram avaliados em texto completo para verificar sua adequação ao objetivo e aos critérios definidos. Ao final desse processo, 12 estudos foram selecionados para compor a revisão.

Após a seleção, foram extraídas informações relativas a autoria, ano de publicação, delineamento, população ou amostra, características da intervenção ou do hábito de exercício, instrumentos utilizados, principais resultados e limitações. Nos estudos que utilizaram o termo “atividade física” para descrever uma medida específica, essa terminologia foi preservada apenas na apresentação fiel do método ou do resultado do estudo original; a discussão central desta revisão permanece direcionada ao exercício físico.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 12 estudos publicados entre 2014 e 2026. Desse conjunto, 10 (83,33%) correspondem a estudos primários e dois (16,67%) a estudos secundários, especificamente metanálises. As populações investigadas abrangem adolescentes, estudantes universitários e adultos jovens, incluindo amostras com participantes de 18 a 35 anos. Os estudos apresentam ampla diversidade metodológica, com delineamentos observacionais, ensaios clínicos, estudos quase-experimentais, estudos cruzados e intervenções remotas.

As estratégias de exercício incluíram treinamento aeróbico, treinamento resistido, ciclismo em cicloergômetro, exercícios mente-corpo, treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), intervenções com apoio de pares, programas autoguiados e sessões remotas supervisionadas, a duração variou de uma única sessão de exercício a programas de oito a dez semanas e à análise da manutenção do hábito de exercício por períodos superiores a quatro meses. Entre os instrumentos empregados encontram-se o *Counseling Center Assessment of Psychological Symptoms-34* (CCAPS-34), utilizado para avaliação de sintomas psicológicos, a *Zung Self-Rating Depression Scale* (SDS), para sintomas depressivos, o *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), para sintomas de ansiedade, o *Beck Depression Inventory* (BDI), para sintomas depressivos, o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), para avaliação da qualidade do sono, o *Morning-Eveningness Questionnaire* (MEQ), para análise da preferência do ciclo sono-vigília, e o *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), para avaliação da ansiedade-estado e ansiedade-traço. Além desses instrumentos, também foram utilizadas medidas objetivas, como actigrafia, acelerometria,

ressonância magnética funcional e análises sanguíneas de endocanabinoides.

Entre os estudos selecionados, Zhu, Kostick e Haegele (2023) avaliaram, em uma investigação experimental, 27 adultos jovens com níveis elevados de ansiedade e/ou depressão, buscando compreender os efeitos de diferentes formas de acompanhamento durante a prática de exercícios físicos sobre esses sintomas. Os participantes foram distribuídos entre um programa de exercício com apoio de pares e um programa autoguiado, ambos desenvolvidos durante oito semanas, utilizando o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) e estabelecendo uma meta semanal de 150 minutos de atividade física. No grupo com apoio de pares, os participantes realizaram sessões on-line acompanhadas, favorecendo a interação e o suporte durante a intervenção, enquanto o segundo grupo executou o mesmo programa de forma autoguiada, com maior autonomia na realização das atividades.

Os níveis de ansiedade e depressão foram avaliados por meio das subescalas do CCAPS-34, com avaliações realizadas no início da intervenção, na quarta e na oitava semana, além de um acompanhamento realizado na 12ª semana.

Os resultados encontrados por Zhu, Kostick e Haegele (2023) demonstraram redução dos escores de ansiedade e depressão ao longo do período de intervenção, indicando efeitos positivos associados à prática regular de exercícios. No acompanhamento realizado quatro semanas após o término do programa, o grupo autoguiado apresentou menor perda dos efeitos observados, sugerindo maior manutenção dos benefícios após o encerramento da intervenção. Esses achados indicam que, além da prática do

exercício físico, a forma como o programa é conduzido pode influenciar a manutenção dos resultados relacionados à saúde psicológica.

Em complemento, Keeler et al. (2021) investigaram intervenções de atividade física com apoio de pares em estudantes universitários com depressão. Os autores observaram redução dos sintomas depressivos e do sofrimento psicológico, além de alterações favoráveis nos níveis de atividade física, indicando que o apoio e a interação social podem contribuir para os resultados de intervenções voltadas à saúde mental de adultos jovens.

Em relação à qualidade do sono, Demir Yazıcı, Ersungur e Öztürk (2026) avaliaram 51 universitários submetidos a um programa de exercício aeróbico realizado durante oito semanas, com sessões de 60 minutos, três vezes por semana, no período noturno. A intervenção foi desenvolvida de maneira sistematizada, permitindo analisar possíveis alterações nos sintomas depressivos e na qualidade do sono decorrentes da prática regular de exercício físico. Para a avaliação dos participantes, foram utilizados diferentes instrumentos: a qualidade do sono foi mensurada pelo PSQI, os sintomas depressivos pelo BDI e a preferência individual relacionada ao ciclo sono-vigília pelo MEQ.

O BDI é utilizado para mensurar a intensidade dos sintomas depressivos, considerando diferentes manifestações relacionadas à depressão, e sua pontuação permite classificar a gravidade desses sintomas. Na classificação empregada, pontuações entre 0 e 9 representam sintomas mínimos ou insignificantes, de 10 a 16 indicam sintomas leves, de 17 a 29 correspondem a sintomas moderados e valores entre 30 e 60 representam sintomas graves.

Dessa forma, além de identificar a presença de sintomas depressivos, o instrumento permite verificar mudanças na intensidade desses sintomas após determinado período de intervenção.

No estudo, a mediana do BDI passou de 17 pontos antes da intervenção para 9 pontos após o período de treinamento, representando uma redução de oito pontos e, principalmente, uma mudança da classificação de sintomas moderados para sintomas mínimos ou insignificantes. Essa redução apresentou diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$), indicando que a mudança observada após o programa apresentou forte evidência estatística. Paralelamente à redução dos sintomas depressivos, os pesquisadores identificaram melhora em diferentes componentes relacionados à qualidade do sono, demonstrando que os benefícios observados não se limitaram exclusivamente à sintomatologia depressiva.

Esses resultados apontam para uma associação positiva entre a realização regular de exercício aeróbico no período noturno e melhores indicadores de saúde psicológica e qualidade do sono. Nesse sentido, a redução expressiva da pontuação do *BDI* após oito semanas reforça a possível contribuição do exercício aeróbico como estratégia complementar para a promoção do bem-estar psicológico, embora os resultados devam ser interpretados considerando as características específicas da amostra e do protocolo utilizado por Demir Yazıcı, Ersungur e Öztürk (2026).

A duração do hábito de exercício físico também foi identificada como um fator importante para a saúde mental. Kong, Cui e Gong (2022) analisaram uma amostra expressiva de 11.392 estudantes

universitários com o objetivo de investigar a relação entre a duração da manutenção do hábito de exercício físico e a presença de sintomas depressivos e ansiosos. Para avaliar os sintomas depressivos, os pesquisadores utilizaram a SDS, instrumento de autorrelato empregado para identificar e mensurar a intensidade de sintomas relacionados à depressão. Já os sintomas de ansiedade foram avaliados pelo GAD-7, questionário composto por sete itens que permite avaliar a intensidade dos sintomas de ansiedade, classificando-os em diferentes níveis de gravidade. Os participantes foram comparados de acordo com o tempo pelo qual mantinham o hábito de realizar exercícios físicos.

Em relação à depressão, os estudantes que mantinham o hábito de exercício por um período entre um e quatro meses apresentaram OR = 0,80, enquanto aqueles que praticavam exercícios regularmente há mais de quatro meses apresentaram OR = 0,72, com tendência estatisticamente significativa ($p < 0,001$). De maneira simplificada, um OR abaixo de 1 indica uma associação favorável, ou seja, os estudantes que mantinham o hábito de exercício apresentaram menor chance de manifestar sintomas depressivos quando comparados aos estudantes sem esse hábito. Além disso, o valor de 0,72, observado entre aqueles que praticavam exercícios há mais de quatro meses, demonstra uma associação mais favorável do que o valor de (0,80) encontrado no período de um a quatro meses, sugerindo que a manutenção do exercício por períodos mais prolongados esteve relacionada a melhores indicadores relacionados à depressão.

Para os sintomas de ansiedade, resultado semelhante foi observado principalmente entre os estudantes que mantinham o hábito de exercício por mais de quatro meses, cujo OR foi de (0,78), novamente

indicando uma associação favorável entre a continuidade da prática de exercícios e menores chances de apresentar sintomas ansiosos. Dessa maneira, os resultados encontrados por Kong, Cui e Gong (2022) sugerem que não apenas a realização de exercício físico, mas também a continuidade desse hábito ao longo do tempo, pode estar relacionada a melhores indicadores de saúde mental.

Em relação especificamente à ansiedade, Gordon et al. (2020) investigaram os efeitos do treinamento resistido sobre os sintomas ansiosos em adultos jovens, buscando compreender de que maneira a participação regular em um programa estruturado de exercícios de força poderia estar relacionada a alterações nesses sintomas. O estudo utilizou um período de intervenção de oito semanas, durante o qual os participantes realizaram sessões de treinamento resistido de maneira sistematizada. Essa modalidade é caracterizada pela realização de movimentos contra algum tipo de resistência externa, sendo normalmente utilizada para o desenvolvimento da força e da capacidade muscular, mas também analisada no estudo em relação às alterações nos indicadores psicológicos.

Ao longo da intervenção, os pesquisadores acompanharam os níveis de ansiedade dos participantes, possibilitando comparar os valores registrados antes e após o programa de treinamento. Após as oito semanas, Gordon et al. (2020) observaram redução dos sintomas de ansiedade entre os participantes submetidos ao treinamento resistido em relação aos níveis apresentados inicialmente. A avaliação realizada em diferentes momentos possibilitou verificar as modificações ocorridas durante o período de treinamento e acompanhar o comportamento dos sintomas ansiosos com a continuidade da prática. O estudo também permitiu observar essas alterações dentro de um protocolo estruturado, no qual os

participantes mantiveram a prática do exercício resistido durante todo o período estabelecido. Os dados apresentados concentraram-se principalmente nas mudanças verificadas nos níveis de ansiedade ao longo das oito semanas, permitindo identificar diferenças entre as avaliações realizadas antes e após a intervenção e descrever o comportamento dos sintomas ansiosos durante a participação dos adultos jovens no programa de treinamento resistido.

Entre os estudos secundários, Tian et al. (2024) realizaram uma metanálise em rede de 33 estudos, com 1.121 participantes adolescentes e adultos jovens, para comparar modalidades de exercício realizadas em sessão aguda e seus efeitos sobre a ansiedade. O exercício mente-corpo apresentou o maior efeito favorável, seguido pelo exercício aeróbico, enquanto o treinamento resistido e o exercício multicomponente não apresentaram redução estatisticamente significativa nesse contexto. Esses achados se referem a respostas após sessões isoladas e, portanto, não devem ser confundidos com os resultados de Gordon et al. (2020), obtidos após oito semanas de treinamento resistido.

A qualidade do sono também foi investigada em associação com indicadores de saúde mental. O estudo de Gerber et al. (2014) avaliou 42 estudantes universitários e investigou a relação entre a prática de exercício físico vigoroso, a saúde mental e diferentes aspectos relacionados ao sono. Um ponto importante do estudo foi a utilização de medidas objetivas para verificar os níveis de exercício vigoroso dos participantes, reduzindo a dependência exclusiva de informações autorrelatadas sobre a prática de atividade física.

Os estudantes que apresentavam níveis mais elevados de exercício vigoroso demonstraram menores níveis de estresse e menos

sintomas depressivos, além de relatarem menor quantidade de queixas relacionadas ao sono. Também foram identificados padrões mais favoráveis nas medidas objetivas utilizadas para avaliar o sono, permitindo observar a relação entre o nível de exercício realizado e diferentes indicadores físicos e psicológicos. Esses resultados apresentam semelhanças com os encontrados por Demir Yazıcı, Ersungur e Öztürk (2026) anteriormente citado. Em Gerber et al. (2014), especificamente, a relação encontrada entre maiores níveis de exercício vigoroso e melhores indicadores de saúde mental e sono representa uma associação entre essas variáveis, devendo ser considerada de acordo com o delineamento empregado no estudo.

A ocorrência simultânea de diferenças nos níveis de estresse, sintomas depressivos e características do sono também demonstra que os efeitos associados ao exercício podem envolver diferentes dimensões da saúde dos participantes. Essa perspectiva pode ser relacionada à abordagem apresentada por Bailey (2006), na qual os efeitos das práticas corporais são compreendidos a partir da interação entre componentes físicos, afetivos, sociais e cognitivos, possibilitando analisar os resultados psicológicos em conjunto com outras dimensões relacionadas à prática de exercício físico.

Outro mecanismo fisiológico foi investigado por Yabe, Ando e Koyama (2026), em um estudo cruzado randomizado com 30 adultos jovens saudáveis, que realizaram duas sessões de ciclismo de 60 minutos, uma em baixa intensidade e outra em intensidade moderada. Antes e após cada sessão foram coletadas amostras de sangue para análise dos endocanabinoides circulantes, especialmente anandamida (AEA) e 2-araquidonoilglicerol (2-AG), além da aplicação de escalas de humor e afeto negativo.

Os resultados desse estudo mostraram redução significativa do afeto negativo após o exercício de baixa intensidade, embora as alterações nos endocanabinoides não tenham sido uniformes entre os participantes. Em outro estudo incluído na revisão, Chen et al. (2019) avaliaram 40 adultos jovens em um delineamento cruzado, comparando caminhada e corrida de 12 minutos em esteira, com avaliação da ansiedade-estado e ressonância magnética funcional. Os participantes com maiores níveis habituais de atividade física apresentaram redução da ansiedade-estado após o exercício, e foram observadas alterações na reatividade e na conectividade funcional da amígdala. Embora investiguem mecanismos distintos, os dois estudos contribuem para compreender respostas psicológicas e fisiológicas agudas relacionadas ao exercício físico.

French et al. (2026) avaliaram a viabilidade de uma intervenção remota de exercício e estilo de vida em adultos jovens de 18 a 35 anos com primeiro episódio de psicose, denominada Remote Exercise And Lifestyle (REAL). O programa teve duração de oito semanas, com duas sessões supervisionadas por videoconferência a cada semana, incluindo exercícios com o peso corporal e orientações breves sobre hábitos saudáveis. Os pesquisadores utilizaram medidas de atividade física e questionários de funcionamento psicossocial, sofrimento psicológico e qualidade de vida. Os resultados mostraram aumento da prática de atividade física e melhora do funcionamento psicossocial, além de redução do sofrimento psicológico especialmente entre os participantes com maior adesão ao programa. Como se tratou de um estudo de viabilidade sem grupo controle, esses achados sugerem possíveis benefícios, mas não permitem atribuir as mudanças exclusivamente à intervenção.

Em relação aos sintomas depressivos, Chen et al. (2024) realizaram uma metanálise sobre os efeitos do exercício físico na depressão em adolescentes, reunindo evidências de diferentes estudos com o objetivo de identificar características de treinamento associadas a melhores respostas sobre os sintomas depressivos nessa população. A partir da análise conjunta dos estudos incluídos, os autores apresentaram uma estratégia de exercício caracterizada principalmente pela realização de exercício aeróbico de intensidade moderada, com frequência aproximada de três sessões semanais, duração de cerca de 45 a 50 minutos por sessão e período total de intervenção entre oito e dez semanas. A intensidade moderada representa um nível de esforço intermediário, no qual o exercício produz aumento perceptível da frequência cardíaca e respiratória sem exigir esforço máximo do participante.

Dessa forma, a metanálise não avaliou apenas a presença ou ausência da prática de exercício físico, mas também considerou elementos importantes para sua organização, como modalidade, intensidade, frequência, duração de cada sessão e tempo total da intervenção.

Uma resposta complementar foi encontrada por Lucibello, Parker e Heisz (2019), que investigaram os efeitos de uma sessão aguda de exercício aeróbico sobre a ansiedade em participantes que apresentavam diferentes níveis iniciais desse sintoma. Para avaliar as alterações provocadas pelo exercício, todos os indivíduos responderam ao STAI antes e após aproximadamente 30 minutos de exercício realizado em bicicleta ergométrica, em intensidade moderada. O STAI é um instrumento utilizado para avaliar a ansiedade considerando principalmente duas dimensões: a ansiedade-estado, relacionada à intensidade da ansiedade

apresentada pelo indivíduo naquele determinado momento, e a ansiedade-traço, relacionada a uma característica mais estável e à tendência do indivíduo de apresentar respostas ansiosas diante de diferentes situações.

Após apenas uma sessão de exercício aeróbico, os pesquisadores observaram uma redução imediata nos níveis de ansiedade, evidenciando uma alteração aguda logo após a realização da atividade. Posteriormente, os participantes foram acompanhados durante um período de treinamento supervisionado, permitindo verificar se a continuidade da prática produziria alterações adicionais nos resultados. Nesse período, aqueles que apresentavam maiores níveis de ansiedade antes do início do treinamento demonstraram reduções mais expressivas na ansiedade-estado, indicando que a resposta ao exercício não ocorreu necessariamente com a mesma magnitude entre todos os participantes.

Assim, os resultados apresentados por Lucibello, Parker e Heisz (2019) permitiram observar tanto as alterações registradas imediatamente após uma única sessão de exercício aeróbico quanto aquelas verificadas após a continuidade do treinamento, com diferenças nas respostas de acordo com os níveis iniciais de ansiedade apresentados pelos participantes.

A relação entre exercício físico e sono também é sustentada por evidências externas. A revisão sistemática e metanálise de Yan, Xin e Chen (2025) identificou melhora na qualidade do sono de adolescentes após intervenções estruturadas de exercício, com resultados influenciados pela modalidade e por características dos protocolos. Esses achados reforçam a importância do sono como desfecho na avaliação do exercício físico, sem demonstrar,

isoladamente, que a melhora do sono seja a causa da redução dos sintomas psicológicos.

A relação com o sono merece destaque, considerando que alterações na qualidade e na duração do sono podem coexistir com sintomas de depressão, ansiedade e estresse durante a adolescência. De maneira semelhante, a Organização Mundial da Saúde (2020) reconhece a atividade física regular como um comportamento associado a benefícios para a saúde física e mental, incluindo efeitos favoráveis sobre o sono e diferentes indicadores de bem-estar psicológico.

A comparação entre os estudos evidencia que a relação entre exercício físico e saúde mental não depende exclusivamente de uma modalidade específica, mas de fatores como intensidade, frequência, duração e continuidade da prática. Entre as intervenções analisadas, o exercício aeróbico de intensidade moderada apresentou resultados consistentes principalmente para os sintomas depressivos, com protocolos regulares mantidos por aproximadamente oito a dez semanas. Essa característica aproxima os resultados encontrados nos estudos experimentais dos parâmetros identificados por Chen et al. (2024), indicando que sessões de aproximadamente 45 a 60 minutos, realizadas cerca de três vezes por semana, constituem uma das estratégias mais promissoras entre as evidências analisadas.

Os resultados ampliam essa perspectiva, uma vez que benefícios foram encontrados tanto com exercícios aeróbicos quanto com treinamento resistido. Gordon et al. (2020) demonstraram resultados favoráveis após um período estruturado de treinamento resistido, enquanto Lucibello, Parker e Heisz (2019) identificaram redução da

ansiedade-estado após uma única sessão de exercício aeróbico moderado, com respostas ainda mais expressivas após a continuidade do treinamento entre participantes que apresentavam maiores níveis iniciais de ansiedade. Esses achados mostram que o exercício pode estar relacionado tanto a respostas psicológicas imediatas quanto a alterações decorrentes de sua realização continuada, além de sugerirem que indivíduos com maior sintomatologia inicial podem responder de maneira diferente à intervenção.

A regularidade aparece como um dos pontos de maior convergência entre os estudos. Os resultados de Kong, Cui e Gong (2022) mostram associações mais favoráveis entre saúde mental e períodos mais prolongados de manutenção do hábito de exercício, enquanto as intervenções estruturadas também apresentam melhores resultados após várias semanas de prática. Assim, mais do que identificar uma modalidade isoladamente superior, os estudos destacam a importância de estabelecer uma prática que possa ser mantida. Essa interpretação também se relaciona aos resultados de Zhu, Kostick e Haegele (2023) e French et al. (2026), nos quais intervenções autoguiadas ou remotas (com sessões por videoconferência) apresentaram resultados favoráveis, mostrando que diferentes formas de oferta podem ser utilizadas quando favorecem a adesão e a continuidade.

Outro aspecto relevante é a relação entre exercício, sono e saúde mental. Nos estudos de Gerber et al. (2014) e Demir Yazıcı, Ersungur e Öztürk (2026), os indicadores de sono e os sintomas psicológicos foram avaliados conjuntamente, com resultados favoráveis associados ao exercício. Essa convergência é compatível com as evidências sobre sono em adolescentes apresentadas por Song et al.

(2026), embora a natureza e o delineamento de cada estudo devam ser considerados na interpretação dos achados.

Como limitações desta revisão, destacam-se as diferenças metodológicas entre os estudos, a utilização de diferentes instrumentos de avaliação e a presença de delineamentos que não permitem estabelecer relações de causalidade. Estudos futuros com amostras maiores, grupos controle, acompanhamento prolongado e maior padronização das intervenções podem contribuir para definir com maior precisão quais características do exercício produzem melhores respostas em diferentes perfis de adolescentes e adultos jovens.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre exercício físico e indicadores de saúde mental em adolescentes e adultos jovens. A partir da análise dos 12 estudos selecionados, foi possível identificar uma relação favorável entre a prática de exercício físico e diferentes indicadores de saúde mental, incluindo sintomas depressivos e ansiosos, qualidade do sono, afeto e funcionamento psicossocial. Os resultados, entretanto, variaram conforme a modalidade, intensidade, duração, frequência, forma de supervisão, características da população e delineamento metodológico.

Os estudos experimentais e quase-experimentais sugerem benefícios após intervenções estruturadas, enquanto os estudos observacionais demonstram associações entre a manutenção do hábito de exercício e melhores indicadores de saúde mental. As metanálises incluídas reforçam que diferentes modalidades e características da prescrição podem produzir respostas distintas,

destacando a importância de considerar fatores como intensidade, frequência, duração e continuidade da prática. Dessa forma, o exercício físico pode ser compreendido como uma estratégia complementar de promoção da saúde mental, não devendo ser considerado substituto isolado da avaliação ou do tratamento profissional quando estes forem necessários.

De maneira geral, as evidências analisadas favorecem principalmente intervenções regulares, estruturadas e que possam ser mantidas ao longo do tempo. Para os sintomas depressivos, o exercício aeróbico de intensidade moderada apresentou resultados favoráveis nos estudos analisados. Em relação à ansiedade, tanto o exercício aeróbico quanto o treinamento resistido apresentaram respostas positivas. Além disso, foram observadas relações favoráveis entre a prática de exercício físico, a qualidade do sono e outros indicadores de bem-estar psicológico. A presença de resultados positivos com diferentes modalidades e intensidades demonstra, entretanto, que não existe uma única forma de exercício universalmente superior. Dessa maneira, a escolha da intervenção deve considerar os objetivos, as características individuais e estratégias que favoreçam a adesão e a continuidade da prática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAILEY, R. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. **Journal of School Health,** v. 76, n. 8, p. 397-401, 2006.

BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. **British Journal of Sports Medicine,** v. 45, n. 11, p. 886-895, 2011.

CAMPISI, S. C. et al. Diet, sleep, and physical activity in children and adolescents with depression: an umbrella review of systematic reviews. **Journal of Adolescent Health,** v. 79, n. 3, p. 305-314, 2026. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2026.04.018.

CHEN, X. et al. Formulation of precise exercise intervention strategy for adolescent depression. **PsyCh Journal,** v. 13, n. 2, p. 176-189, 2024.

CHEN, Y.-C. et al. Habitual physical activity mediates the acute exercise-induced modulation of anxiety-related amygdala functional connectivity. **Scientific Reports,** v. 9, 19787, 2019.

DEMIR YAZICI, Ş.; ERSUNGUR, E.; ÖZTÜRK, N. Changes in sleep quality, depressive symptoms, and sleep-wake preference among university students participating in an eight-week evening aerobic exercise program: a quasi-experimental study. **Journal of Clinical Medicine,** v. 15, n. 10, 3664, 2026.

FRENCH, C. et al. The Remote Exercise And Lifestyle (REAL) intervention for first-episode psychosis: feasibility and preliminary effects of online group fitness training. **Schizophrenia Research,** v. 293, p. 58-66, 2026.

GERBER, M. et al. Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. **Physiology & Behavior,** v. 135, p. 17-24, 2014.

GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. **Scientific Reports,** v. 10, 17548, 2020.

KEELER, L. A. et al. Treating university students' depression using physical activity with peers: two field-based quasi-experiments grounded in the self-determination theory. **Journal of College Student Psychotherapy,** v. 35, n. 3, p. 205-223, 2021. DOI: 10.1080/87568225.2019.1660293.

KONG, L.; CUI, Y.; GONG, Q. Duration of keeping an exercise habit and mental illness and life attitude among university students. **International Journal of Environmental Research and Public Health,** v. 19, n. 18, 11669, 2022.

LANG, C. et al. The relationship between physical activity and sleep from mid adolescence to early adulthood: a systematic review of methodological approaches and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews,** v. 28, p. 32-45, 2016. DOI: 10.1016/j.smrv.2015.07.004.

LUCIBELLO, K. M.; PARKER, K.; HEISZ, J. J. Examining a training effect on the state anxiety response to an acute bout of exercise in low and high anxious individuals. **Journal of Affective Disorders,** v. 247, p. 29-35, 2019.

RAMÍREZ-VÉLEZ, R. et al. Associations of sleep quality and physical activity with anxiety and depressive symptoms among university students: a cross-sectional study. **Frontiers in Public Health,** v. 14, 1799311, 2026. DOI: 10.3389/fpubh.2026.1799311.

SONG, H. et al. Effects of physical activity on sleep in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **European Child & Adolescent Psychiatry,** v. 35, n. 2, p. 397-411, 2026. DOI: 10.1007/s00787-025-02892-6.

TIAN, Y. et al. Comparative efficacy of acute exercise intervention on anxiety in adolescents and young adults: a network meta-analysis. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports,** v. 34, n. 10, e14735, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: **World Health Organization,** 2020.

YABE, T.; ANDO, D.; KOYAMA, K. Low-intensity exercise reduces negative affect via circulating endocannabinoid dynamics in healthy young adults. **European Journal of Applied Physiology,** 2026. Online ahead of print.

YAN, H.; XIN, G.; CHEN, R. Effects of exercise interventions on sleep quality in adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health,** v. 13, 1623506, 2025. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1623506.

ZHU, X.; KOSTICK, M. D.; HAEGELE, J. A. Effects of peer-supported and self-guided exercise on self-reported anxiety and depression among young adults: a pilot study. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology,** v. 8, n. 3, 125, 2023.

---

[1] Acadêmico

[2] Acadêmico

[3] Orientador. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail