



Exercício físico como coadjuvante no manejo da depressão

Physical exercise as an adjunct in the management of depression

El ejercicio físico como coadyuvante en el manejo de la depresión

José Ivan dos Santos Júnior¹, Elânia Cordeiro de Oliveira Soares¹, Nyck Douglas Claro Pereira¹, Anyelle Ferreira de Lima¹ & Milena Nunes Alves de Sousa²

1- Estudante de Medicina no Centro Universitário de Patos, UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil

2- Professora no Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos, UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil

Autor Correspondente

Nome: José Ivan dos Santos Júnior

E-mail: josejunior3@med.fiponline.edu.br

Resumo:

A depressão configura-se como um transtorno mental complexo e multifatorial, caracterizado por alterações emocionais, cognitivas e fisiológicas que comprometem a funcionalidade e o bem-estar dos indivíduos. Embora tratamentos farmacológicos e psicoterapêuticos sejam amplamente empregados, muitos pacientes apresentam resposta parcial, baixa adesão ou recorrência dos sintomas, o que reforça a necessidade de estratégias complementares eficazes. Nesse cenário, o exercício físico destaca-se como intervenção coadjuvante promissora, capaz de promover benefícios neurobiológicos, comportamentais e psicossociais. Este estudo teve como objetivo identificar os efeitos do exercício físico no manejo da depressão, destacando seus mecanismos de ação e implicações clínicas. Realizou-se uma revisão integrativa nas bases Biblioteca Científica Eletrônica Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Sistema de Busca da National Library of Medicine (PubMed), utilizando os descritores "Depressão" e "Exercício Físico". Os achados demonstram que exercícios aeróbicos, resistidos, combinados e práticas mente-corpo contribuem para a redução dos sintomas depressivos, melhora do humor, do sono, da cognição e da qualidade de vida. Conclui-se que o exercício físico apresenta potencial como intervenção complementar, fortalecendo abordagens multidisciplinares no cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Depressão. Atividade física. Saúde mental.

Abstract:

Depression is a complex and multifactorial mental disorder characterized by emotional, cognitive, and physiological changes that compromise the functionality and well-being of individuals. Although pharmacological and psychotherapeutic treatments are widely used, many patients experience partial response, low adherence, or recurrence of symptoms, reinforcing the need for effective complementary strategies. In this context, physical exercise stands out as a promising adjuvant intervention, capable of promoting neurobiological, behavioral, and psychosocial benefits. This study aimed to identify the effects of physical exercise in the management of depression, highlighting its mechanisms of action and clinical implications. An integrative review was conducted in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), and National Library of Medicine (PubMed) databases, using the descriptors "Depression" and "Physical Exercise". The findings demonstrate that aerobic, resistance, combined, and mind-body exercises contribute to the reduction of depressive symptoms, improved mood, sleep, cognition, and quality of life. It is concluded that physical exercise has potential as a complementary intervention, strengthening multidisciplinary approaches in mental health care.

Keywords: Depression. Physical activity. Mental health.

Resumen:

La depresión es un trastorno mental complejo y multifactorial que se caracteriza por cambios emocionales, cognitivos y fisiológicos que comprometen la funcionalidad y el bienestar de las personas. Si bien los tratamientos farmacológicos y psicoterapêuticos son ampliamente utilizados, muchos pacientes experimentan una respuesta parcial, baja adherencia o recurrencia de los síntomas, lo que refuerza la necesidad de estrategias complementarias efectivas.



En este contexto, el ejercicio físico se destaca como una prometedora intervención adyuvante, capaz de promover beneficios neurobiológicos, conductuales y psicosociales. Este estudio tuvo como objetivo identificar los efectos del ejercicio físico en el manejo de la depresión, destacando sus mecanismos de acción e implicaciones clínicas. Se realizó una revisión integrativa en las bases de datos de Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) y la Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), utilizando los descriptores "Depresión" y "Ejercicio Físico". Los hallazgos demuestran que los ejercicios aeróbicos, de resistencia, combinados y de mente-cuerpo contribuyen a la reducción de los síntomas depresivos, la mejora del estado de ánimo, el sueño, la cognición y la calidad de vida. Se concluye que el ejercicio físico tiene potencial como intervención complementaria, fortaleciendo los enfoques multidisciplinarios en la atención a la salud mental.

Palabras clave: Depresión. Actividad física. Salud mental.

1 INTRODUÇÃO

A depressão constitui-se como um dos problemas de saúde pública mais relevantes, afetando milhões de pessoas e impactando negativamente aspectos emocionais, sociais e funcionais da vida cotidiana. Nesse contexto, torna-se evidente que a compreensão desse transtorno exige uma abordagem ampla, que considere desde fatores biológicos até componentes sociais e ambientais que influenciam seu curso. Estudos recentes apontam que a ativação de vias neuroplásticas e marcadores inflamatórios está associada à gravidade e persistência dos sintomas depressivos, destacando especialmente a redução do Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) e a elevação de citocinas pró-inflamatórias, como IL-6 e TNF- α (Duman; Aghajanian, 2023). Assim, embora tratamentos convencionais como antidepressivos e psicoterapias apresentem eficácia reconhecida, observa-se que muitos pacientes não respondem adequadamente, apresentando recaídas ou efeitos adversos que dificultam a continuidade do cuidado.

Diante dessas limitações, cresce o interesse por intervenções complementares que possam potencializar os resultados terapêuticos. Entre essas estratégias, destaca-se o exercício físico, que tem recebido atenção crescente devido a seus efeitos benéficos sobre o humor, a neuroplasticidade, a inflamação sistêmica, o funcionamento cognitivo e a qualidade de vida. Pesquisas recentes demonstram que programas de exercícios aeróbicos, de resistência e protocolos combinados são eficazes para reduzir sintomas depressivos, aumentar níveis de BDNF e modular citocinas inflamatórias (Kandola, 2023; Moraes *et al.*, 2022; Stubbs, 2023). Além disso, o exercício oferece vantagens, como baixo custo, acessibilidade e possibilidade de adaptação a diferentes perfis populacionais, características importantes em cenários de saúde pública.

Nesta perspectiva, este estudo tem como objetivo de identificar os efeitos do exercício físico no manejo da depressão, destacando seus benefícios para a prática clínica em saúde mental. Dessa forma, os achados poderão servir como uma base sólida para que profissionais de saúde



incorporem o exercício físico em planos terapêuticos integrados, respeitando as especificidades individuais e as condições clínicas dos pacientes (Belvederi Murri *et al.*, 2023).

2 MATERIAL E MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, que permite compilar a literatura para explorar uma temática específica (De Sousa; Bezerra; Do Egypto, 2023). Inicialmente definiu-se como questão norteadora: “Quais são os efeitos do exercício físico como coadjuvante no manejo da depressão?”.

Para a construção do corpus de análise, realizou-se uma busca sistematizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (PubMed), selecionadas devido à relevância e abrangência em pesquisas nacionais e internacionais na área da saúde. Foram utilizados os descritores “Depressão” e “Exercício Físico”, combinados com o operador booleano AND, de forma a ampliar a precisão da recuperação das publicações pertinentes ao tema.

A população considerada correspondeu a indivíduos com diagnóstico clínico de depressão, em diferentes faixas etárias, contemplando tanto estudos com amostras clínicas quanto populacionais. As intervenções incluídas englobam exercícios aeróbicos, resistidos, combinados e práticas de movimento estruturado. Para o tratamento e análise dos dados, empregou-se a leitura interpretativa e a categorização dos achados, organizando-os segundo similaridades temáticas relacionadas aos efeitos do exercício físico sobre: sintomas emocionais, marcadores biológicos, função cognitiva e qualidade de vida. A interpretação seguiu abordagem qualitativa, buscando identificar convergências, divergências e lacunas existentes entre os estudos selecionados, conforme recomenda Murri *et al.* (2023) ao discutir metodologias de síntese em saúde mental. Os resultados foram registrados de forma descritiva, permitindo reprodutibilidade e transparência metodológica.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos incluídos na revisão demonstraram de forma consistente que o exercício físico exerce impacto significativo na redução dos sintomas depressivos, independentemente da modalidade praticada. Inicialmente, observou-se que intervenções baseadas em exercícios



aeróbicos, como caminhadas, corrida leve e ciclismo, foram as mais frequentemente associadas à melhoria do humor e à diminuição da sintomatologia depressiva. Essa constatação converge com os achados apresentados por Kandola e Stubbs (2023), os quais destacam que exercícios de intensidade moderada promovem alterações neurobiológicas relacionadas ao aumento da liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, favorecendo a regulação emocional.

Além disso, verificou-se que o treinamento resistido também apresenta efeitos expressivos no manejo da depressão. Em diversos estudos analisados, programas envolvendo musculação estruturada contribuíram para a redução da fadiga, elevação da autoestima e aumento da força muscular, aspectos que repercutem positivamente na autopercepção de bem-estar. Moraes *et al.* (2022) reforçam que esse tipo de exercício está associado à modulação de marcadores inflamatórios, com destaque para a redução de citocinas pró-inflamatórias frequentemente elevadas em indivíduos com depressão. Dessa forma, compreende-se que o treinamento resistido não apenas melhora o condicionamento físico, mas também exerce papel relevante na regulação de mecanismos fisiológicos associados ao transtorno.

No que se refere às práticas combinadas, os estudos evidenciam que programas integrados, envolvendo exercícios aeróbicos, resistidos e atividades mente-corpo, apresentam resultados superiores quando comparados à intervenções isoladas. Essa superioridade parece estar relacionada à diversidade de estímulos fisiológicos, motores e cognitivos proporcionados por protocolos híbridos, os quais potencializam a neuroplasticidade, conforme discutido por Belvederi Murri *et al.* (2023). Assim, destaca-se que abordagens multifacetadas podem favorecer de forma mais ampla o equilíbrio emocional, a motivação e a adesão ao tratamento.

Ademias, observa-se no quadro 1 e 2, e na Figura 2 compilados norteadores do presente resumo expandido quanto aos tipos de exercício físico utilizados como intervenção complementar na depressão, os principais mecanismos de ação do exercício físico no manejo da depressão e impactos gerais do exercício físico nos sintomas depressivos.



Quadro 1: Tipos de exercício físico utilizados como intervenção complementar na depressão

Modalidade de Exercício	Descrição da Intervenção	Principais Benefícios Reportados	Evidências Científicas
Exercício Aeróbico	Caminhada, corrida leve, ciclismo	Redução da sintomatologia depressiva; melhora do humor; aumento do BDNF	Kandola e Stubbs (2023)
Treinamento Resistido	Musculação estruturada com cargas progressivas	Diminuição da fadiga; melhora da autoestima; modulação de marcadores inflamatórios	Moraes <i>et al.</i> (2022)
Exercícios Combinados	Aeróbico + resistido	Maior eficácia que intervenções isoladas; potencialização da neuroplasticidade	Belvederi Murri <i>et al.</i> (2023)
Práticas Mente-Corpo	Yoga, Tai Chi, Pilates	Melhora da ansiedade, percepção corporal e regulação emocional	Duman e Aghajanian (2023)

Fonte: Autoria própria, 2025.

O Quadro 1 apresenta uma síntese organizada das principais modalidades de exercício físico utilizadas como intervenção complementar no manejo da depressão, permitindo visualizar de forma comparativa suas características e benefícios. Nela, são descritas intervenções aeróbicas, resistidas, combinadas e práticas mente-corpo, destacando-se a diversidade de abordagens que demonstram eficácia no alívio dos sintomas depressivos. Além disso, evidencia que cada modalidade atua por mecanismos específicos, como a modulação de marcadores inflamatórios, o aumento de fatores neurotróficos e a melhora da regulação emocional, conforme apontado por autores atuais.

O quadro 2 sintetiza os principais mecanismos de ação pelos quais o exercício físico exerce efeitos benéficos no manejo da depressão, permitindo uma visualização organizada e comparativa dos processos envolvidos.

Quadro 2: Principais mecanismos de ação do exercício físico no manejo da depressão

Mecanismo	Descrição	Relevância Clínica
Neuroplasticidade	Aumento da expressão de BDNF e fortalecimento de conexões sinápticas	Melhora da cognição e do humor
Regulação Inflamatória	Redução de IL-6 e TNF- α , citocinas associadas à depressão	Contribui para a diminuição da gravidade dos sintomas
Modulação Neuroendócrina	Equilíbrio do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal	Redução de estresse e melhora emocional
Engajamento Psicossocial	Aumento da interação, rotina e sensação de propósito	Eleva motivação e adesão ao tratamento

Fonte: Autoria própria, 2025.

Neste viés, são apresentados, no quadro 2, mecanismos neurobiológicos, inflamatórios, neuroendócrinos e psicossociais, que, em conjunto, ajudam a explicar por que diferentes modalidades de exercício têm se mostrado eficazes como intervenções complementares no

tratamento do transtorno depressivo. Assim, observa-se que a neuroplasticidade, especialmente mediada pelo aumento da expressão do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF), representa um dos mecanismos mais relevantes para a melhora cognitiva e emocional.

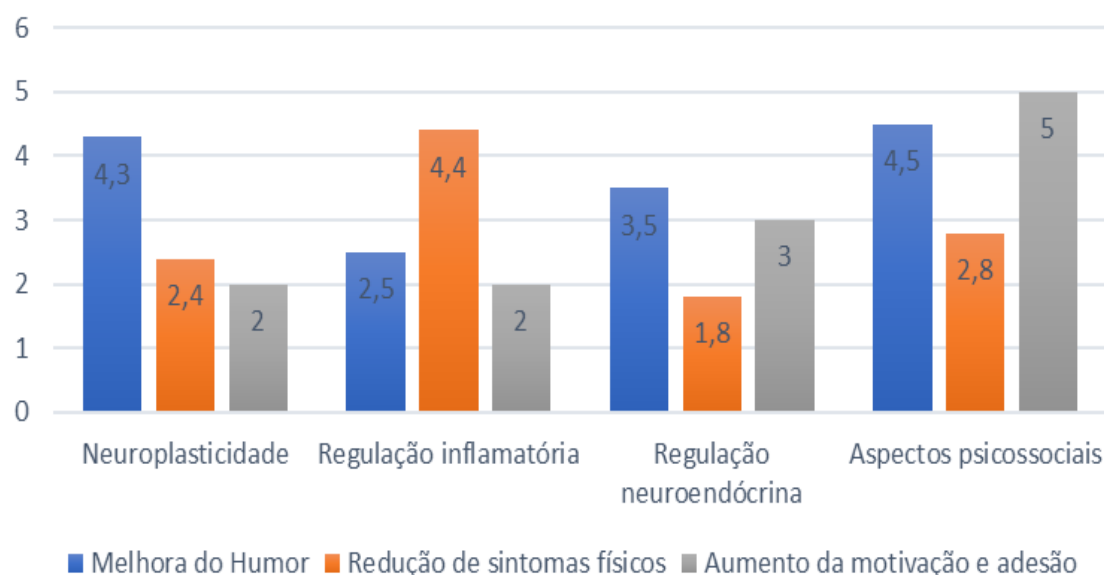
Ademais, a regulação de citocinas pró-inflamatórias demonstra que o exercício contribui para reduzir processos fisiológicos associados à cronicidade da depressão. Paralelamente, a modulação neuroendócrina favorece o equilíbrio do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, diminuindo a resposta ao estresse.

Por fim, mecanismos psicossociais, como o fortalecimento da rotina, o senso de propósito e o aumento da interação social, reforçam o potencial do exercício físico em promover adesão terapêutica e bem-estar. Dessa forma, o quadro sistematiza informações essenciais para compreender os múltiplos caminhos que tornam o exercício físico uma estratégia coadjuvante eficaz no tratamento da depressão.

Diante do exposto, é importante ressaltar quanto aos impactos do exercício físico nos sintomas depressivos a influência que quadros sintomáticos como: neuroplasticidade, regulação inflamatória, regulação neuroendócrina e aspectos psicossociais podem repercutir em aspectos relacionados à melhora do humor, redução de sintomas físicos, aumento da motivação e adesão.

A figura 1 apresenta os principais impactos do exercício físico sobre os sintomas depressivos, ilustrando de maneira visual os caminhos pelos quais essa intervenção promove melhorias na saúde mental.

Figura 1: Impactos gerais do exercício físico nos sintomas depressivos



Fonte: Autoria própria, 2025.



Demonstra-se que os efeitos do exercício podem ser compreendidos a partir de três eixos centrais, neuroplasticidade, regulação inflamatória e aspectos psicossociais, que interagem entre si e contribuem para a redução do sofrimento emocional, a melhora da motivação e a modulação de processos fisiológicos associados à depressão. Assim, a Figura 2 sintetiza de forma clara os mecanismos integrados que sustentam a eficácia do exercício como estratégia coadjuvante, favorecendo uma compreensão didática e favorecendo a aplicação prática desses conhecimentos na elaboração de intervenções terapêuticas.

Outro aspecto relevante identificado nos resultados diz respeito aos efeitos do exercício físico sobre a cognição e o sono, componentes fundamentais para o funcionamento diário. Estudos apontam que intervenções regulares por, pelo menos, oito semanas contribuem para a melhora da atenção, memória operacional e velocidade de processamento, ao mesmo tempo em que reduzem sintomas como insônia e fadiga diurna. Esses achados dialogam com os apontamentos de Duman e Aghajanian (2023), ao evidenciarem que o aumento da expressão do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), frequentemente estimulado pela prática de atividade física, ajuda na restauração da plasticidade sináptica em regiões cerebrais relacionadas ao humor e à cognição.

Adicionalmente, verificou-se que o exercício físico contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida, especialmente no que se refere à funcionalidade, autonomia e interação social. A participação em programas de atividade física regular favorece o engajamento social, reduz o isolamento e fortalece a sensação de pertencimento, aspectos essenciais para o enfrentamento da depressão. Kandola e Stubbs (2023) argumentam que o exercício físico atua não apenas na esfera biológica, mas também na psicológica e social, promovendo sensação de competência, propósito e autocontrole.

Por fim, a análise dos estudos revela importantes implicações clínicas. Primeiramente, destaca-se que o exercício físico deve ser considerado parte integrante de abordagens multidisciplinares, complementando intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas quando indicadas. Além disso, torna-se evidente a necessidade de personalização dos programas de exercício, considerando fatores como idade, condição física, comorbidades e preferências individuais. Conforme ressaltado por Belvederi Murri *et al.* (2023), a adequação do exercício ao perfil do paciente aumenta significativamente a adesão terapêutica, fator determinante para a manutenção dos benefícios observados.



Dessa forma, os resultados desta síntese reforçam que o exercício físico apresenta forte potencial como intervenção complementar no tratamento da depressão, favorecendo múltiplos domínios da saúde e promovendo efeitos terapêuticos sustentados quando realizado de forma regular e orientada.

4 CONCLUSÃO

Os achados desta revisão integrativa demonstram que o exercício físico constitui uma estratégia coadjuvante eficaz no manejo da depressão, atuando por múltiplas vias neurobiológicas, psicológicas e sociais. As evidências analisadas confirmam a hipótese inicial de que intervenções estruturadas, incluindo exercícios aeróbicos, resistidos, combinados e práticas mente-corpo, contribuem de maneira consistente para a redução dos sintomas depressivos, melhora do humor, da cognição, do sono e da qualidade de vida, reforçando a relevância do exercício como parte de uma abordagem terapêutica ampliada.

Apesar da consistência dos resultados, este estudo apresenta limitações. A heterogeneidade metodológica dos artigos incluídos, a diversidade de protocolos de treinamento e a variabilidade nas formas de avaliação dos sintomas depressivos dificultam comparações diretas e generalizações mais precisas. Além disso, a restrição às bases selecionadas e aos idiomas definidos pode ter excluído estudos relevantes. Soma-se a isso o fato de que muitas pesquisas carecem de uniformização no tempo de intervenção, intensidade dos exercícios e padronização de instrumentos clínicos, o que reduz a robustez das conclusões.

Ainda assim, as evidências reunidas oferecem importantes implicações práticas, sugerindo que programas de exercício físico devem ser incorporados como parte integrante do cuidado multidisciplinar em saúde mental. Profissionais da área devem considerar a personalização das intervenções, respeitando preferências individuais, condições clínicas e limitações funcionais. Para futuras pesquisas, recomenda-se o desenvolvimento de ensaios clínicos mais padronizados, com maior rigor metodológico, diferentes faixas etárias, maior acompanhamento longitudinal e avaliações integradas entre marcadores biológicos, emocionais e comportamentais, a fim de ampliar o conhecimento sobre o potencial terapêutico do exercício no tratamento da depressão.



REFERÊNCIAS

BELVEDERI MURRI, M. *et al.* Exercício como tratamento adjunto para transtorno depressivo maior: evidências atualizadas e recomendações clínicas. **Journal of Affective Disorders**, v. 338, p. 1–12, 2023.

DE SOUSA, M. N. A.; BEZERRA, A. L. D.; DO EGYPTO, I. A. S. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatorio de la economía latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023.

DUMAN, R. S.; AGHAJANIAN, G. K. Neurobiologia do estresse, da depressão e dos antidepressivos de ação rápida: remodelando conexões sinápticas. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 24, n. 4, p. 235–250, 2023.

KANDOLA, A.; STUBBS, B. Exercício e prevenção da depressão: evidências atuais e direções futuras. **The Lancet Psychiatry**, v. 10, n. 2, p. 89–98, 2023.

MORAES, H. *et al.* Effects of aerobic and resistance exercise on inflammatory markers and depressive symptoms: a randomized clinical trial. **Frontiers in Psychiatry**, v. 13, p. 1120–1132, 2022.

MURRI, M. *et al.* Exercício físico para depressão em idosos: revisão sistemática e metanálise. **Journal of Affective Disorders**, v. 331, p. 297–307, 2023.