

QUANDO O CORPO MEXE, A MENTE AGRADECE

Como a atividade física melhora a saúde mental

Equipa de trabalho

Coordenadora Responsável: Joana Carreiro, PhD

Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde: Carolina Pereira,
Maria Cláudia Oliveira, Mariana Duarte

Ano letivo: 2025-2026



VAIS PODER ENCONTRAR:

1. **O que é...**
 - a. ... a atividade física?
 - b. ... a saúde mental?
2. **Sabias que...**
3. **Tipos de atividades físicas**
4. **Desafios e diferenças de género**
5. **Benefícios da atividade física**
6. **Como é que a atividade física influencia a saúde mental?**
 - a. **Explicação biológica**
 - b. **Explicação psicossocial**
7. **Recomendações**
8. **Não te esqueças de que...**
9. **Referências bibliográficas**

O QUE É...

... A ATIVIDADE FÍSICA?

Qualquer movimento produzido pelos músculos que implique um determinado gasto de energia. Este gasto tem de ser superior ao gasto energético quando a pessoa não está em movimento. (Popov et al., 2023; Xiang et al., 2025; Zhao et al., 2025)

... A SAÚDE MENTAL?

"Um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece as suas próprias capacidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para a sua comunidade" (Organização Mundial da Saúde, 2023)

INFLUENCIAM-SE MUTUAMENTE PORQUE:

- A atividade física tem sido cada vez mais reconhecida como um fator com efeito positivo na saúde mental;
- Especialmente em períodos de crise, a atividade física é essencial na promoção do bem-estar e da saúde mental;
- Uma saúde mental desfavorecida pode repercutir-se na diminuição ou, até mesmo na extinção, de qualquer tipo de atividade física.

(Çakir et al., 2025)



SABIAS QUE...

Segundo a Organização Mundial de Saúde, **28% dos adultos** praticam regularmente atividade física .

(Çakir et al., 2025)

Atividade física é diferente de exercício físico. O exercício físico é um tipo específico de atividade física planejada, estruturada e realizada repetidamente para melhorar ou manter a condição física.

(Popov et al., 2023)

Problemas de saúde mental representam 13% de todos os problemas de saúde dos adolescentes a nível mundial.

Durante a pandemia da **COVID-19**, no ano de 2020, os **adolescentes** do Canadá entre os 12 e os 17 anos, **reduziram a sua atividade física** de lazer de **27 minutos para 20,3 minutos diários.**

(Laurier et al., 2024)

TIPOS DE ATIVIDADES

ATIVIDADE AERÓBICA



- Caminhar foi o fator que indicou melhor saúde mental e resiliência psicológica;
- Yoga provou diminuir a desregulação emocional;
- Intervenções mente-corpo, como o Tai-Chi, podem melhorar a aceitação e consciência emocional.

(Çakir et al., 2025; Greenspan et al., 2022; Popov et al., 2023; J. Wang et al., 2025)

ATIVIDADE FÍSICA MODERADA

- Mais de 30 minutos de atividade moderada por dia pode diminuir sintomas de depressão e ansiedade;
- Pesquisas mostraram que atividade moderada aos fins-de-semana e feriados potencia a satisfação com a vida e a saúde mental em crianças e adolescentes;
- Intensidade moderada foi classificada como o nível mais eficaz para a saúde mental.



(Laurier et al., 2024; Popov et al., 2023; Xiang et al., 2025; Zhao et al., 2025)

ATIVIDADE FÍSICA INTENSA

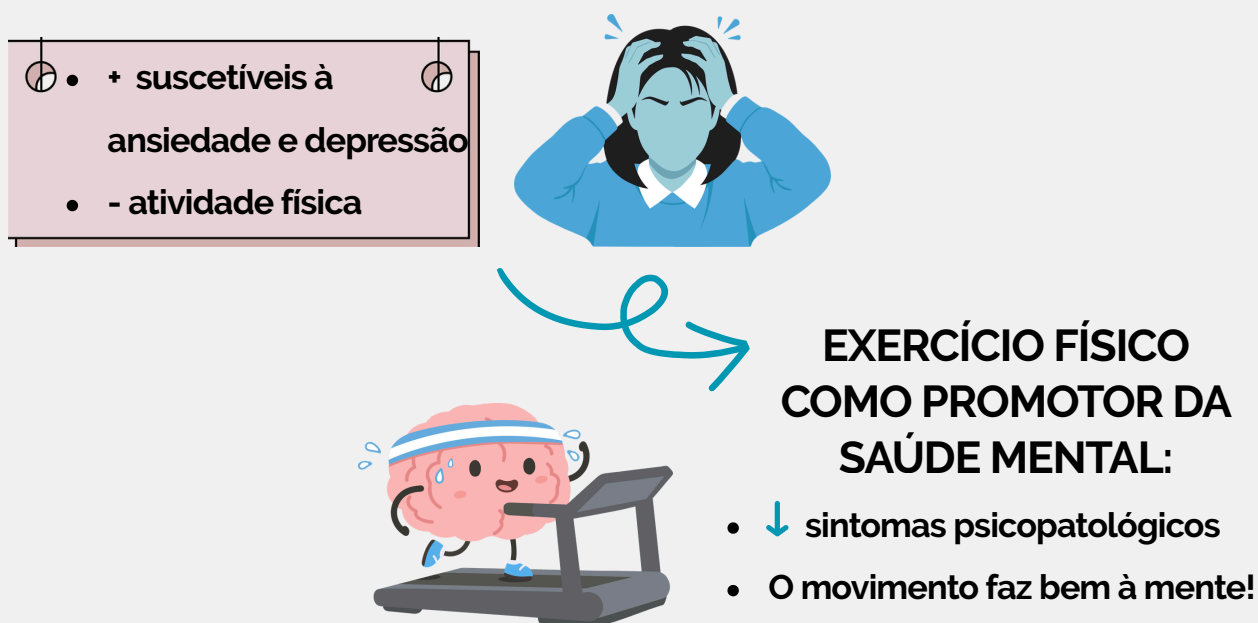


- Por um lado, níveis intensos de atividade física podem trazer benefícios para a saúde mental, tais como a diminuição da ansiedade e da vulnerabilidade psicológica;
- Por outro lado, o stress elevado e o maior risco de lesões físicas consequentes da exigência de desempenho, podem aumentar a suscetibilidade à psicopatologia.

(Çakir et al., 2025; Gan et al., 2026; Popov et al., 2023; J. Wang et al., 2025; Z. Wang et al., 2025; Xiang et al., 2025)

DESAFIOS E DIFERENÇAS DE GÊNERO

A pressão acadêmica e as mudanças trazidas pela pandemia deixaram os estudantes mais vulneráveis a problemas de saúde mental.



Rapazes vs Raparigas

- Raparigas jovens praticam menos atividades intensas.
- Rapazes envolvem-se em mais modalidades e de maior intensidade.
- Estudos mostram que os efeitos da atividade física na saúde mental podem variar entre géneros.
- Estudos descobriram que, nas mulheres, a prática moderada de exercício pode reduzir a ideação suicida mais eficazmente do que exercícios de alta intensidade.

(Çakir et al., 2025; Gan et al., 2026; Xiang et al., 2025; Zhao et al., 2025)

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

AUMENTA

- + Bem-estar mental e resiliência
- + Capacidade de enfrentar desafios
- + Humor positivo e maior satisfação com a vida
- + Confiança e sensação de controlo
- + A capacidade de regulação emocional
- + Melhoria das funções cerebrais
- + Maior autoeficácia
- + Relações sociais mais fortes
- + Benefícios para a saúde física

(Çakir et al., 2025; Casimiro-Andújar et al., 2022; Greenspan et al., 2022; Laurier et al., 2024; J. Wang et al., 2025; Z. Wang et al., 2025; Zhao et al., 2025)



DIMINUI

- Vulnerabilidade psicológica -
- Emoções negativas -
- Risco de depressão e ansiedade -
- Problemas comportamentais, como: irritabilidade, conflitos com amigos e problemas de conduta -

(Çakir et al., 2025; Casimiro-Andújar et al., 2022; Gan et al., 2026; Greenspan et al., 2022; Laurier et al., 2024; Popov et al., 2023; J. Wang et al., 2025)

COMO É QUE A ATIVIDADE FÍSICA INFLUENCIA A SAÚDE MENTAL?

A atividade física pode melhorar a saúde mental através de mecanismos biológicos e psicossociais.

(Gan et al., 2026)

EXPLICAÇÃO BIOLÓGICA:

- A prática de atividade física liberta neurotransmissores como:

→ Endorfina, serotonina e dopamina

Sensação de prazer

Estes são responsáveis por:

- ↑ Alívio do stress
- ↑ Regulação
- ↑ emocional

- A atividade física está associada:

→ Ao aumento do volume de algumas regiões do cérebro como o hipocampo e o córtex pré-frontal

→ Que podem ser afetadas negativamente em casos de depressão

- Com a prática regular de atividade física:

→ Há uma regulação da atividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA)

→ O que pode contribuir para: → ↓ Respostas inflamatórias do organismo

- A longo prazo, a atividade física:

→ ↑ Funcionamento do sistema límbico

- ↑ Controlo emocional
- ↑ Regulação cognitiva

(Casimiro-Andújar et al., 2022; J. Wang et al., 2025; Z. Wang et al., 2025; Xiang et al., 2025; Zhao et al., 2025)

COMO É QUE A ATIVIDADE FÍSICA INFLUENCIA A SAÚDE MENTAL?

A atividade física pode melhorar a saúde mental através de mecanismos biológicos e psicossociais.

(Gan et al., 2026)

EXPLICAÇÃO PSICOSSOCIAL:

- A prática de atividade física pode ajudar a:

→ ↑ Autoestima

→ ↑ Autoeficácia

→ ↓ Humor depressivo

→ Por ser possível durante a realização:

→ Distração em relação aos sintomas

→ Maior interação e apoio social

(Xiang et al., 2025)



RECOMENDAÇÕES



A OMS recomenda a prática de atividade física moderada de, pelo menos, 150 a 300 minutos por semana, ou 75 a 150 minutos de elevada intensidade.

(Organização Mundial da Saúde, 2020)

É essencial não esquecer os limites individuais, para que não se pratique atividade física excessiva, devido ao maior risco de ansiedade, cansaço mental e até mesmo de criar dependência da atividade.



(Wang et al., 2025)

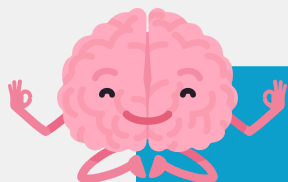
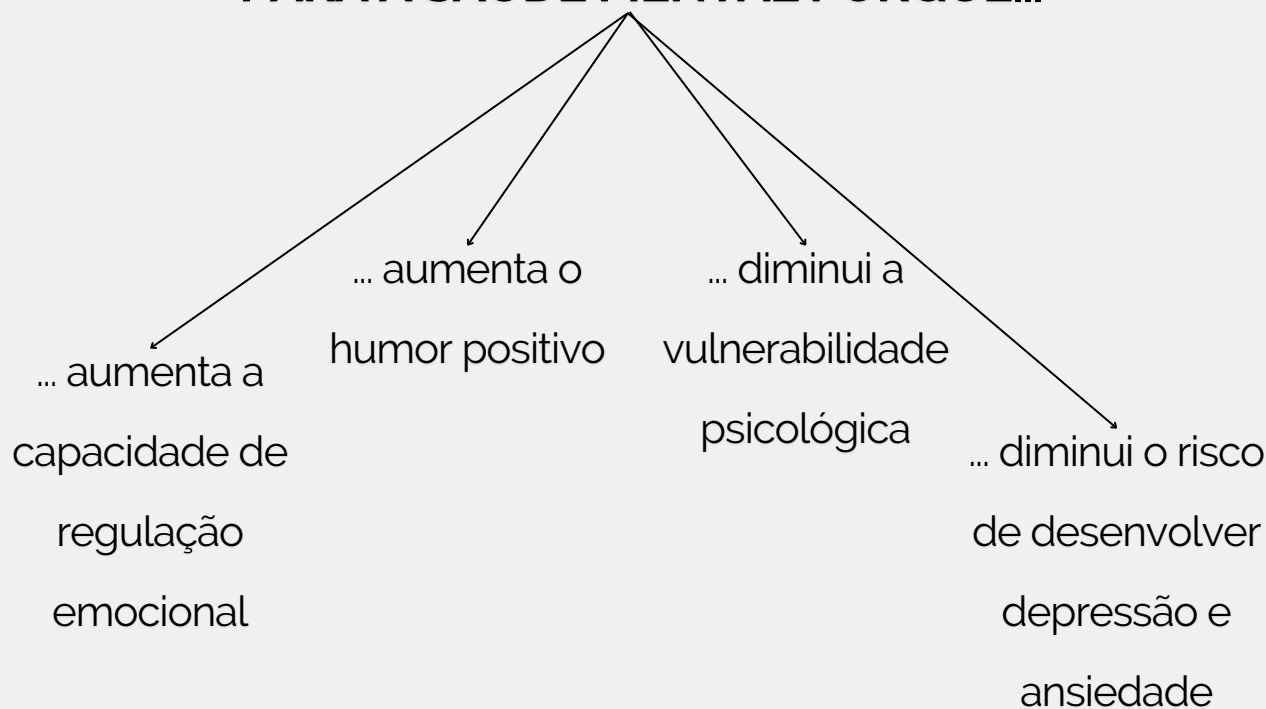


Uma outra recomendação da OMS é a prática de atividade de fortalecimento muscular em, pelo menos, 2 dias da semana.

(Organização Mundial da Saúde, 2020)

NÃO TE ESQUEÇAS QUE...

A ATIVIDADE FÍSICA É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE MENTAL PORQUE...



**NEM SEMPRE CONSEGUES
CONTROLAR O QUE SENTES,
MAS PODES ESCOLHER MEXER-
TE E ISSO MUDA TUDO!**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Çakir, G., Isik, U., & Kavalci, İ. (2025). An evaluation of physical activity levels and mental health among young people: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02533-2>
- Casimiro-Andújar, A. J., Martín-Moya, R., Maravé-Vivas, M., & Ruiz-Montero, P. J. (2022). Effects of a personalised physical exercise program on university workers overall well-being: "UAL-Activa" program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811331>
- Gan, Y., Zhao, Z., & Mao, Z. X. (2026). Network analysis of mental health among adolescents and young adults with varying levels of physical activity. *Journal of Health Psychology*, 31(1), 246–262. <https://doi.org/10.1177/13591053251345583>
- Greenspan, S. B., Whitcomb, S., Gordon, K. L., Hayden, L., Lauterbach, A., Fefer, S., & Griffith, C. (2022). Incorporating physical activity in mental health intervention service delivery: School psychologists' perspectives. *International Journal of School and Educational Psychology*, 10(4), 478–495. <https://doi.org/10.1080/21683603.2021.1886208>
- Laurier, C., Pascuzzo, K., Jubinville, V., & Lemieux, A. (2024). Physical activity and its benefits on adolescents' mental health through self-esteem. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1503920>
- Organização Mundial da Saúde. (2020). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos (E. M. de Camargo & C. R. R. Añez, Trads.)
- Organização Mundial da Saúde, 2023. Saúde Mental. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 (Acedido a 16 de março de 2026).
- Popov, S., Volarov, M., & Rakočević, N. (2023). The relationship between physical activity and mental health: Is more always better? *Primenjena Psihologija*, 16(3), 349–374. <https://doi.org/10.19090/PP.V16I3.2461>
- Wang, J., Chen, Q., Meng, J., Wei, J., Wang, C., & Hou, C. (2025). The relationship between physical activity and mental health among university students: a chain mediation effect of self-efficacy and emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1681753>
- Wang, Z., Wang, F., Ma, B., Xue, H., Liu, B., & Wang, D. (2025). The effect of physical activity and life events on mental health of college students: The mediating role of psychological vulnerability. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02539-w>
- Xiang, Z., Wang, H., Zhu, K., Jiang, Q., Feng, Y., Tang, J., & Song, R. (2025). Longitudinal associations between physical activity and depressive symptoms in chinese children: Evidence from the tongji mental health cohort study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 32(3), 405–413. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10281-7>
- Zhao, G., Xiao, L. rong, Chen, Y. huang, Zhang, M., Peng, K. wei, & Wu, H. mei. (2025). Association between physical activity and mental health problems among children and adolescents: A moderated mediation model of emotion regulation and gender. *Journal of Affective Disorders*, 369, 489–498. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.10.041>