

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO PARA MULHERES COM DEPRESSÃO

Michaele Garcia Ferreira¹
Francisco Cardoso Mendonça²
Hellen Caroline Costa Vieira³

RESUMO: A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente, perda de interesse e baixa autoestima, afetando de forma significativa a qualidade de vida, especialmente das mulheres. A prática regular de atividade física tem se mostrado uma estratégia eficaz como tratamento complementar, proporcionando benefícios físicos, psicológicos e sociais. Este estudo teve como objetivo analisar a importância da atividade física na redução dos sintomas depressivos em mulheres. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, qualitativa e descritiva, realizada com base em artigos científicos publicados nos últimos dez anos em bases de dados como Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Os resultados demonstram que a prática de exercícios físicos contribui para o aumento da liberação de endorfina, serotonina e dopamina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e pela regulação do humor. Além disso, atividades como caminhada, corrida leve, ioga, pilates e dança mostraram-se eficazes na diminuição da ansiedade, melhora do sono e elevação da autoestima. Conclui-se que a atividade física é uma aliada importante no tratamento da depressão feminina, promovendo saúde mental e qualidade de vida.

Palavras-chave: Bem-estar. Exercício físico. Saúde mental. Qualidade de vida. Tratamento não farmacológico.

4227

ABSTRACT: Depression is a mental disorder characterized by persistent sadness, loss of interest, and low self-esteem, significantly affecting quality of life, especially in women. Regular physical activity has proven to be an effective complementary treatment strategy, providing physical, psychological, and social benefits. This study aimed to analyze the importance of physical activity in reducing depressive symptoms in women. This is a qualitative and descriptive literature review, based on scientific articles published in the last ten years in databases such as Scielo, PubMed, and Google Scholar. The results demonstrate that physical exercise contributes to increased release of endorphins, serotonin, and dopamine, neurotransmitters responsible for feelings of well-being and mood regulation. Furthermore, activities such as walking, light jogging, yoga, Pilates, and dancing have proven effective in reducing anxiety, improving sleep, and increasing self-esteem. It is concluded that physical activity is an important ally in the treatment of female depression, promoting mental health and quality of life.

Keywords: Well-being. Physical exercise. Mental health. Quality of life. Non-pharmacological treatment.

¹Ensino Superior - cursando 8º período de Bacharelado em Educação física

²Orientador.

³Coordenadora.

INTRODUÇÃO

A depressão é um dos transtornos mentais mais presentes na atualidade, afetando milhões de pessoas em diferentes faixas etárias e contextos sociais. Caracteriza-se por um conjunto de sintomas emocionais, cognitivos e fisiológicos que incluem tristeza persistente, perda de interesse por atividades antes prazerosas, irritabilidade, fadiga, alterações no sono e dificuldade de concentração. Embora o transtorno acometa ambos os sexos, observa-se maior prevalência entre mulheres, influenciada por fatores biológicos, hormonais, emocionais e socioculturais que aumentam sua vulnerabilidade ao desenvolvimento do quadro depressivo.

Diante desse cenário, amplia-se a busca por estratégias terapêuticas eficazes e acessíveis que complementem as abordagens tradicionais, como medicamentos e psicoterapia. Entre as alternativas disponíveis, a prática regular de atividade física tem ganhado destaque por seus benefícios amplos e multidimensionais. O exercício físico, quando orientado de maneira adequada, contribui para o equilíbrio emocional, o aumento da autoestima, a redução do estresse e a sensação geral de bem-estar. Esses efeitos estão relacionados à liberação de substâncias no organismo que atuam na regulação do humor e no controle das respostas ao estresse, além de promoverem maior energia e disposição para o cotidiano.

A relação entre atividade física e depressão feminina torna-se ainda mais relevante ao se considerar o contexto de vida das mulheres, que muitas vezes enfrentam jornadas múltiplas envolvendo trabalho, responsabilidades familiares e demandas sociais. Essa sobrecarga pode gerar desgaste emocional significativo, aumentando a probabilidade de desenvolvimento de transtornos mentais. Soma-se a isso situações como desigualdade de gênero, violência doméstica e pressões estéticas, que contribuem para o aumento de quadros depressivos e tornam indispensável a adoção de práticas que favoreçam a saúde integral da mulher.

Além dos aspectos fisiológicos e psicológicos, a atividade física desempenha papel essencial na socialização. A participação em modalidades como caminhada, dança, ioga, pilates e musculação criam oportunidades de convivência e acolhimento, reduzindo o isolamento e fortalecendo vínculos sociais — fatores fundamentais para mulheres que vivenciam sentimentos de solidão ou falta de suporte emocional. Essa interação contribui diretamente para a melhora da autoestima, do humor e da motivação.

Considerando esse panorama, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da atividade física como forma complementar de tratamento para mulheres com depressão, destacando seus impactos na saúde física, emocional e social. Busca-se compreender os

4228

mecanismos envolvidos, identificar as modalidades mais recomendadas e refletir sobre o papel do exercício físico na promoção do bem-estar e da qualidade de vida desse público. A relevância do tema está na necessidade de ampliar o debate sobre práticas acessíveis, preventivas e não farmacológicas que contribuam para o enfrentamento da depressão de forma integral e humanizada.

Para alcançar esse objetivo, foi realizada uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, reunindo estudos recentes que abordam a relação entre atividade física e saúde mental feminina. A análise desse material demonstra que o exercício físico representa uma estratégia eficiente e complementar no cuidado à saúde da mulher, reforçando sua importância no contexto da promoção do bem-estar biopsicossocial.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A literatura analisada demonstra que a prática regular de atividade física exerce papel fundamental na prevenção e no tratamento da depressão feminina, favorecendo aspectos fisiológicos, emocionais e sociais. Os exercícios estimulam a liberação de neurotransmissores como endorfina, serotonina e dopamina, os quais promovem sensação de prazer, bem-estar e melhor regulação do humor (MATSUDO; MATSUDO, 2022). Além disso, a prática corporal contribui para a melhora da autoimagem, da qualidade do sono e da autoestima, fatores diretamente relacionados à redução dos sintomas depressivos.

Estudos também apontam que atividades aeróbicas e práticas corporais integrativas apresentam resultados expressivos em mulheres adultas. Modalidades como caminhadas, corrida leve, pilates, ioga, dança e musculação mostram não apenas melhora física, mas também aumento da autoconfiança e da socialização (SILVA; LIMA, 2021; TAVARES; SOUZA, 2020). 4229

Depressão: conceito, causas e impacto na saúde feminina.

A depressão é um transtorno mental caracterizado por humor deprimido persistente, perda de interesse por atividades antes prazerosas, baixa energia, alterações no sono, dificuldade de concentração e sintomas físicos associados (OMS, 2021). De acordo com a Organização Mundial da Saúde, as mulheres apresentam maior prevalência de depressão, sendo afetadas quase duas vezes mais que os homens. Fatores biológicos, como oscilações hormonais ao longo do ciclo menstrual, gestação, puerpério e menopausa, associados a fatores sociais — como sobrecarga emocional, violência doméstica e desigualdade de gênero — aumentam a vulnerabilidade feminina ao desenvolvimento do transtorno.

A depressão compromete significativamente a qualidade de vida, afetando a saúde física, emocional e social. Estudos recentes apontam que mulheres com quadros depressivos apresentam maiores níveis de estresse, piora do sono e dificuldades de interação social, o que reforça a necessidade de abordagens terapêuticas abrangentes, que vão além do tratamento medicamentoso tradicional (SILVA; LIMA, 2021).

Atividade física e saúde mental

A atividade física é amplamente reconhecida como um recurso eficaz na promoção da saúde integral. Segundo Matsudo e Matsudo (2022), o exercício influencia diretamente mecanismos fisiológicos relacionados ao humor, como o aumento da circulação sanguínea cerebral, a liberação de neurotransmissores (serotonina, dopamina e noradrenalina) e a redução de hormônios relacionados ao estresse, como o cortisol.

Além dos benefícios fisiológicos, a prática regular de exercícios contribui para a melhoria de aspectos psicológicos, como autoestima, autoconfiança, percepção corporal e bem-estar subjetivo. A interação social presente em muitas modalidades de atividade física também desempenha papel importante na regulação emocional, reduzindo sentimentos de solidão e isolamento, frequentemente relatados por mulheres com depressão (TAVARES; SOUZA, 4230 2020).

Atividade física como tratamento complementar da depressão feminina

A literatura científica destaca que a atividade física é uma estratégia de tratamento não farmacológico eficaz na redução dos sintomas depressivos. Pesquisas brasileiras têm demonstrado essa relação de forma consistente. O estudo de Araújo et al. (2023), publicado na revista RECIMA21, identificou que mulheres fisicamente ativas apresentaram menores níveis de depressão, ansiedade e estresse quando comparadas às sedentárias. As participantes ativas relataram maior sensação de bem-estar e melhor qualidade de vida, evidenciando o potencial terapêutico do exercício.

Os efeitos positivos do exercício físico no humor envolvem múltiplos mecanismos:

Neuroquímico: aumento de endorfina, serotonina e dopamina.

Comportamental: estabelecimento de rotina, melhora do sono e aumento da energia.

Psicossocial: fortalecimento das relações sociais e redução do isolamento.

Cognitivo: melhora na capacidade de concentração e maior resiliência emocional.

Modalidades como caminhadas, corrida leve, musculação, pilates, dança e exercícios mente-corpo (como yoga) são apontadas como eficazes para mulheres com depressão. A frequência recomendada pela literatura varia entre 3 e 5 vezes por semana, com intensidade leve a moderada, respeitando as capacidades individuais.

Evidências científicas atuais

Estudos nacionais e internacionais reforçam a importância do exercício físico como complemento ao tratamento da depressão. Segundo a American Psychological Association (2023), programas de atividade física têm impacto semelhante ao de antidepressivos em quadros leves a moderados, sendo uma alternativa segura, acessível e com poucos efeitos colaterais.

No contexto brasileiro, pesquisas epidemiológicas indicam que mulheres que se mantêm fisicamente ativas apresentam menor probabilidade de desenvolver sintomas depressivos (MATSUDO; MATSUDO, 2022). Além disso, intervenções realizadas com grupos de mulheres adultas mostraram melhora na autoestima, humor, motivação e sensação de pertencimento social (ARAÚJO et al., 2023; TAVARES; SOUZA, 2020).

Essas evidências reforçam a necessidade de incentivar políticas públicas e práticas profissionais que integrem o exercício físico às estratégias de saúde mental voltada às mulheres.

4231

Para reforçar esses achados, apresentam-se a seguir situações práticas aplicadas à vida real, que ilustram como diferentes tipos de exercício podem contribuir para o bem-estar de mulheres com sintomas depressivos:

Situações práticas:

- Uma mulher que pratica dança três vezes por semana pode experimentar melhora significativa da autoestima e maior sensação de vitalidade, conforme demonstrado por Tavares e Souza (2020).
- Mulheres que realizam caminhadas matinais regulares relatam redução de estresse e maior disposição ao longo do dia, o que reforça os resultados apresentados por Silva e Lima (2021) sobre os efeitos positivos do exercício aeróbico no humor.
- A participação em grupos de ioga favorece a socialização, a consciência corporal e a diminuição da ansiedade, resultado alinhado aos achados de Matsudo e Matsudo (2022).

• Praticantes de musculação moderada, especialmente entre 30 e 50 anos, relatam maior qualidade do sono e equilíbrio emocional, em consonância com os dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021).

• Mulheres sedentárias que iniciam sessões leves de pilates apresentam redução de dores corporais, relaxamento muscular e aumento do bem-estar psicológico, corroborando as evidências de Araújo et al. (2023), que destacam o impacto do exercício na modulação emocional. Estudos indicam que modalidades como caminhadas, corrida leve, musculação, pilates, ioga e dança apresentaram resultados positivos na redução da ansiedade, melhora do sono e aumento da autoestima. A frequência ideal observada é de três a cinco vezes por semana, com intensidade moderada e duração de 30 a 60 minutos por sessão. Esses fatores favorecem não apenas o equilíbrio físico, mas também o emocional e social.

A prática de atividade física, portanto, atua como uma forma de cuidado integral, associando benefícios mentais, fisiológicos e sociais. Mulheres que mantêm uma rotina ativa demonstram maior capacidade de enfrentamento dos sintomas depressivos e melhor qualidade de vida, confirmando a eficácia do exercício como tratamento complementar.

A depressão é reconhecida como um dos principais problemas de saúde pública na atualidade, afetando especialmente mulheres adultas, que apresentam maior prevalência do transtorno quando comparadas aos homens. Diversos fatores sociais, biológicos e emocionais contribuem para essa vulnerabilidade, tornando essencial a busca por estratégias acessíveis e eficazes para prevenção e tratamento. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos tem se destacado como um recurso complementar de grande relevância, capaz de promover benefícios fisiológicos e psicológicos significativos.

O artigo “Efeitos da prática do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas” (RECIMA21, 2023) demonstra que mulheres fisicamente ativas apresentam níveis inferiores de depressão, ansiedade e estresse quando comparadas às sedentárias, reforçando a literatura que destaca o papel do exercício como modulador emocional.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O gráfico apresentado evidencia uma diferença significativa entre os níveis médios de depressão de mulheres fisicamente ativas e mulheres sedentárias. Observa-se que o grupo ativo apresenta um escore médio de aproximadamente 8 pontos, enquanto o grupo sedentário atinge cerca de 15 pontos, quase o dobro. Essa disparidade reforça de forma clara a relação direta entre

sedentarismo e maior intensidade de sintomas depressivos, bem como a importância da atividade física como estratégia de proteção emocional.

Os resultados ilustrados estão alinhados com estudos recentes que demonstram que mulheres fisicamente ativas tendem a apresentar menores índices de depressão, ansiedade e estresse quando comparadas às sedentárias. Essa diferença pode ser explicada por múltiplos mecanismos fisiológicos e psicossociais. Do ponto de vista biológico, a prática regular de exercício estimula a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar — como serotonina, dopamina e endorfina — além de reduzir o cortisol, hormônio relacionado ao estresse. Tais efeitos contribuem para estabilizar o humor e reduzir sintomas depressivos.

No âmbito psicossocial, mulheres ativas relatam maior autoestima, melhor qualidade do sono, maior energia para realizar atividades cotidianas e melhor capacidade de enfrentamento emocional. A própria vivência em ambientes de prática corporal, que frequentemente favorecem a socialização, amplia as oportunidades de interação, apoio mútuo e sensação de pertencimento, fatores fundamentais para a saúde mental feminina.

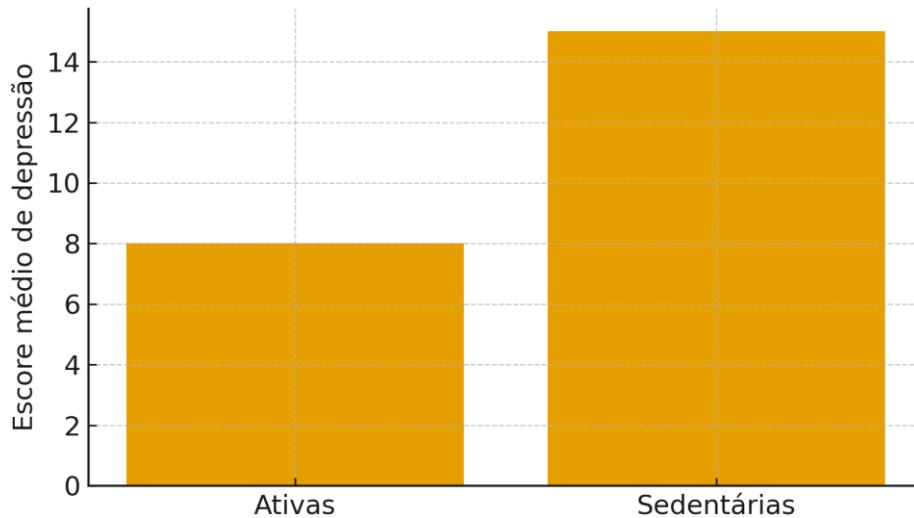
O contraste mostrado no gráfico confirma ainda que o sedentarismo permanece como um importante fator agravante da depressão. Mulheres sedentárias tendem a apresentar maior isolamento, menor disposição física e emocional e maiores dificuldades em lidar com situações estressantes. Dessa forma, o escore mais elevado observado nesse grupo reforça a necessidade de estímulo à prática regular de exercícios como parte das estratégias de prevenção e tratamento da depressão.

4233

Assim, os dados reafirmam que a atividade física se configura como um recurso terapêutico essencial para mulheres, especialmente aquelas que apresentam predisposição ou diagnóstico de depressão. O gráfico sintetiza visualmente o impacto expressivo que o exercício exerce sobre o bem-estar emocional, confirmando as evidências descritas na literatura e destacando a relevância de políticas públicas e ações educativas que incentivem a adoção de um estilo de vida ativo.

A seguir, apresenta-se um gráfico ilustrativo que evidencia essa diferença entre os grupos:

Comparação ilustrativa dos níveis de depressão entre mulheres ativas e sedentárias



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a prática regular de atividade física constitui uma estratégia eficaz, segura e acessível no tratamento complementar da depressão em mulheres. A depressão, enquanto condição multifatorial, impacta profundamente a saúde emocional, física e social das mulheres, exigindo abordagens integradas que considerem tanto os aspectos biológicos quanto os psicossociais. Nesse sentido, os estudos analisados demonstram que o exercício físico exerce influência positiva em diferentes dimensões da saúde mental, contribuindo de maneira significativa para a redução dos sintomas depressivos.

4234

Os achados apontam que a atividade física promove uma série de adaptações fisiológicas, como o aumento da produção de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar — entre eles serotonina, dopamina e endorfina — além da diminuição do cortisol, hormônio associado ao estresse. Do ponto de vista psicológico, observa-se melhora expressiva da autoestima, do autoconceito e da sensação de controle sobre a própria vida, fatores fundamentais no enfrentamento da depressão. O exercício também estimula a socialização, favorecendo interações positivas que reforçam o apoio emocional, elemento essencial na saúde mental feminina.

Os resultados apresentados por Araújo et al. (2023), somados a outras evidências nacionais e internacionais, reforçam que mulheres fisicamente ativas apresentam menores índices de depressão, ansiedade e estresse em comparação às sedentárias. Isso confirma o papel relevante da atividade física como componente terapêutico complementar capaz de

potencializar tratamentos convencionais, como a psicoterapia e o uso de medicamentos, além de oferecer benefícios duradouros para a qualidade de vida.

Com base nessas evidências, conclui-se que a prática de atividade física deve ser incentivada como parte integrante das estratégias de cuidado em saúde mental destinadas às mulheres, seja em ambientes clínicos, comunitários ou educacionais. Recomenda-se, portanto, que profissionais da saúde incluam orientações sobre a importância da atividade física em seus planos terapêuticos e que políticas públicas sejam fortalecidas para ampliar o acesso de mulheres a programas regulares de exercício físico.

Por fim, sugere-se que pesquisas futuras aprofundem a investigação sobre diferentes modalidades, intensidades e frequências de exercício, a fim de identificar intervenções mais eficazes para cada perfil feminino. Dessa forma, será possível avançar no desenvolvimento de estratégias personalizadas que contribuam para o bem-estar e o cuidado integral da mulher.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Depression and physical activity: research overview. Washington, 2023.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Atividade física e saúde mental: evidências científicas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 27, n. 1, 2022. 4235

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO, 2021.

SILVA, R. C.; LIMA, T. A. Exercício físico e saúde mental feminina: uma revisão de literatura. *Revista de Psicologia e Movimento*, v. 30, n. 2, 2021.

TAVARES, L. P.; SOUZA, M. G. Efeitos da atividade física na depressão: um estudo sobre qualidade de vida. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 20, n. 4, p. 45–53, 2020.

ARAÚJO, A. M. et al. Efeitos da prática do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas. *RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar*, v. 4, n. 11, 2023.