

ESPORTE COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM JOVENS ADULTOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

SPORT AS A TOOL FOR PROMOTING MENTAL HEALTH IN YOUNG ADULTS: A LITERATURE REVIEW

EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN ADULTOS JÓVENES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Erica Costa da Silva¹
Marta Ferreira Marinho²
Manoel Joaquim Ramos Neto³

RESUMO: O esporte tem sido reconhecido como uma ferramenta de promoção da saúde mental, especialmente entre jovens adultos expostos a demandas acadêmicas, sociais e profissionais. O presente estudo teve como objetivo analisar de que forma o esporte tem sido apresentado na literatura recente como recurso de promoção da saúde mental em jovens adultos, com ênfase nos efeitos sobre ansiedade, depressão, estresse, bem-estar subjetivo e variáveis psicossociais associadas. Trata-se de uma revisão bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de 20 estudos científicos relacionados à prática de atividade física, exercício e esporte. Os resultados indicaram associação predominante entre maior envolvimento em práticas corporais e melhores indicadores de saúde mental, com redução de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e burnout, além de melhora do bem-estar, qualidade do sono e percepção geral de saúde. Também foram identificadas variáveis psicossociais relevantes, como autoestima, autoeficácia, regulação emocional, resiliência, suporte social e autocontrole. Conclui-se que o esporte constitui uma estratégia complementar relevante para a promoção da saúde mental de jovens adultos, especialmente quando praticado de forma regular e associado a condições favoráveis de adesão e continuidade.

Palavras-chave: Esporte. Saúde mental. Jovens adultos.

ABSTRACT: Sport has been recognized as a tool for promoting mental health, especially among young adults exposed to academic, social, and professional demands. This study aimed to analyze how sport has been presented in recent literature as a resource for promoting mental health in young adults, with emphasis on its effects on anxiety, depression, stress, subjective well-being, and associated psychosocial variables. This is a literature review developed from the analysis of 20 scientific studies related to physical activity, exercise, and sport. The results indicated a predominant association between greater engagement in physical practices and better mental health indicators, including reduced symptoms of anxiety, depression, stress, and burnout, as well as improvements in well-being, sleep quality, and overall health perception. Relevant psychosocial variables were also identified, such as self-esteem, self-efficacy, emotional regulation, resilience, social support, and self-control. It is concluded that sport constitutes a relevant complementary strategy for promoting mental health in young adults, especially when practiced regularly and supported by favorable conditions for adherence and continuity.

Keywords: Sport. Mental health. Young adults.

¹Universidade Nilton Lins.

²Universidade Nilton Lins.

³Orientador Me. Professor do Curso de Bacharelado em Educação Física, Universidade Nilton Lins / Uniniltonlins. Licenciado em Educação Física.

RESUMEN: El deporte ha sido reconocido como una herramienta para la promoción de la salud mental, especialmente entre adultos jóvenes expuestos a demandas académicas, sociales y profesionales. El presente estudio tuvo como objetivo analizar de qué manera el deporte ha sido presentado en la literatura reciente como recurso para la promoción de la salud mental en adultos jóvenes, con énfasis en sus efectos sobre la ansiedad, la depresión, el estrés, el bienestar subjetivo y las variables psicosociales asociadas. Se trata de una revisión bibliográfica desarrollada a partir del análisis de 20 estudios científicos relacionados con la práctica de actividad física, ejercicio y deporte. Los resultados indicaron una asociación predominante entre una mayor participación en prácticas corporales y mejores indicadores de salud mental, con reducción de síntomas de ansiedad, depresión, estrés y burnout, además de mejoras en el bienestar, la calidad del sueño y la percepción general de la salud. También se identificaron variables psicosociales relevantes, como autoestima, autoeficacia, regulación emocional, resiliencia, apoyo social y autocontrol. Se concluye que el deporte constituye una estrategia complementaria relevante para la promoción de la salud mental en adultos jóvenes, especialmente cuando se practica de forma regular y se asocia con condiciones favorables de adherencia y continuidad.

Palabras clave: Deporte. Salud mental. Adultos jóvenes.

INTRODUÇÃO

A saúde mental de jovens adultos passou a ocupar posição central no debate acadêmico e institucional, especialmente porque essa fase da vida reúne exigências de desempenho, redefinições identitárias, pressões sociais e adaptações contínuas. No ambiente universitário, essas demandas tendem a se intensificar, pois o estudante precisa conciliar rotina acadêmica, expectativas profissionais, autonomia crescente e, muitas vezes, alterações nas redes de apoio. Nesse cenário, estratégias não farmacológicas e de aplicabilidade passaram a receber maior atenção, entre elas o esporte e outras práticas corporais regulares, compreendidos como recursos capazes de favorecer equilíbrio emocional, bem-estar e proteção psicológica (Donnelly et al., 2024; Li; Huang, 2025).

Logo, a prática física regular relaciona-se com à promoção da saúde mental de estudantes e jovens adultos, especialmente quando integrada a rotinas consistentes e experiências importantes. Sua contribuição pode envolver redução da percepção de estresse e do esgotamento, além do fortalecimento do bem-estar, da resiliência e de recursos individuais de enfrentamento. Nesse sentido, o movimento corporal não deve ser compreendido apenas a partir de seus efeitos fisiológicos, mas também como prática capaz de favorecer equilíbrio emocional, interação social e melhor adaptação às demandas acadêmicas e cotidianas (Szabó; Piko, 2025; Ahsan; Abualait, 2025).

No contexto da educação superior, a relação entre atividade física e saúde mental envolve não apenas a realização da prática, mas também características como frequência, intensidade, duração e contexto em que ocorre. A incorporação do movimento às atividades de lazer, aos deslocamentos e à rotina cotidiana pode favorecer maior regularidade e autonomia, contribuindo para que a prática seja percebida como parte do estilo de vida e não apenas como uma obrigação. Dessa forma, atividades prazerosas, acessíveis e compatíveis com as preferências individuais podem assumir papel relevante na manutenção do bem-estar psicológico de jovens adultos (Peralta et al., 2021; Rodríguez-Romo et al., 2023).

O esporte também pode ser compreendido para além de sua função preventiva diante de transtornos ou manifestações de sofrimento psíquico, constituindo um espaço de desenvolvimento de recursos pessoais e sociais importantes para a saúde mental. A participação regular em práticas físicas pode favorecer autoestima, percepção de competência, regulação emocional e construção de vínculos, ao mesmo tempo em que contribui para redução de manifestações relacionadas à ansiedade e à depressão. Somam-se a esses aspectos a melhora do humor, do sono e da percepção de bem-estar, ampliando a compreensão do esporte como prática capaz de atuar sobre diferentes dimensões da experiência humana (Song et al., 2021; Zhang et al., 2024; Liu et al., 2025).

3

Tang et al. (2022), Deng et al. (2024) e Mu et al. (2024) permitem compreender que a relação entre prática física e saúde mental envolve diferentes mecanismos psicológicos e comportamentais. Regulação emocional, autoeficácia, satisfação com a vida, qualidade do sono e percepção do próprio estado de saúde constituem elementos capazes de participar dessa relação, contribuindo para que os benefícios da atividade física ultrapassem respostas fisiológicas imediatas. O esporte pode, assim, favorecer formas mais funcionais de lidar com emoções, demandas acadêmicas, relações interpessoais e situações de estresse presentes no cotidiano de jovens adultos.

Além dos benefícios individuais, a prática esportiva apresenta importante dimensão social e institucional. Sua inserção em ambientes educacionais pode ampliar oportunidades de convivência, interação e suporte social, além de estimular participação coletiva, persistência e sentimento de pertencimento. A disponibilização de espaços adequados, programas de incentivo e atividades esportivas acessíveis pode favorecer a incorporação da prática física à experiência universitária, permitindo que o esporte integre estratégias mais amplas de

promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar dos estudantes (Liu et al., 2024; Chang; Li, 2025; Zhao; Deng; Zhou, 2025; Hu; Liu, 2025).

A compreensão dos efeitos da atividade física sobre a saúde mental exige considerar as diferenças conceituais entre esporte, exercício físico e atividade física, bem como as particularidades relacionadas à modalidade, intensidade, frequência e duração das práticas. Além disso, fatores individuais, sociais e acadêmicos podem influenciar tanto a adesão quanto a maneira como os benefícios são percebidos e incorporados ao cotidiano. Nesse sentido, a prática esportiva deve ser compreendida a partir de uma perspectiva multifatorial, na qual aspectos físicos, psicológicos e contextuais interagem e contribuem para diferentes repercussões sobre o bem-estar e a saúde mental de jovens adultos (Li; Huang, 2025; Donnelly et al., 2024; Liu et al., 2025).

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, de que forma o esporte tem sido apresentado na literatura recente como ferramenta de promoção da saúde mental em jovens adultos, com ênfase nos efeitos sobre ansiedade, depressão, estresse, bem-estar subjetivo e variáveis psicossociais associadas.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4

Saúde mental em jovens adultos e sua relação com a prática esportiva

A saúde mental de jovens adultos deve ser compreendida não se restringindo à ausência de transtornos psicológicos, mas envolvendo bem-estar emocional, capacidade de adaptação, autoestima, relações interpessoais satisfatórias e recursos para enfrentar as demandas cotidianas. Trata-se de uma etapa da vida marcada por mudanças relacionadas à autonomia, à construção de projetos pessoais e profissionais e à ampliação das responsabilidades sociais, condições que podem aumentar a exposição a situações de estresse e vulnerabilidade emocional (Szabó; Piko, 2025; Hu; Liu, 2025).

No contexto universitário, tais desafios podem ser intensificados pelas exigências acadêmicas, pela adaptação institucional, pelas cobranças relacionadas ao desempenho e pela necessidade de conciliar estudo, trabalho e vida pessoal. Sintomas de ansiedade, estresse, desânimo e esgotamento podem repercutir sobre o bem-estar, o rendimento acadêmico, as relações sociais e até mesmo a permanência do estudante no curso. Diante desse cenário, torna-se relevante o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde capazes de atuar

preventivamente e contribuir para melhores condições de enfrentamento das demandas próprias dessa fase da vida (Ahsan; Abualait, 2025; Gosadi, 2024).

Entre as estratégias investigadas, destaca-se a prática regular de atividades físicas e esportivas. Embora atividade física, exercício físico e esporte apresentem diferenças conceituais, os três termos aparecem frequentemente relacionados na literatura sobre saúde mental. A atividade física corresponde ao conceito mais abrangente de movimento corporal, enquanto o exercício caracteriza-se por uma prática planejada e sistematizada e o esporte envolve práticas corporais organizadas, com regras, objetivos e dimensões individuais ou coletivas. No âmbito da promoção da saúde mental, entretanto, os benefícios parecem estar especialmente relacionados à regularidade, ao engajamento e ao significado atribuído à prática (Donnelly et al., 2024; Li; Huang, 2025).

Dessa forma, o esporte e sua prática envolve disciplina, estabelecimento de metas, interação social, cooperação, superação de desafios e experiências de pertencimento, aspectos capazes de favorecer o desenvolvimento pessoal e emocional. Visto que, modalidades esportivas, atividades recreativas e programas de exercícios podem contribuir para melhores indicadores de saúde mental quando realizados de maneira regular e compatível com as características e necessidades dos participantes (Peralta et al., 2021; Song et al., 2021; Huang; Wang; Zhang, 2023).

Efeitos do esporte e mecanismos associados à promoção da saúde mental

A prática esportiva apresenta relação com a promoção da saúde mental por envolver mecanismos biológicos, comportamentais e psicológicos que atuam de forma integrada. A realização regular de atividades esportivas pode favorecer a redução de sintomas relacionados à ansiedade, depressão e estresse, além de contribuir para o equilíbrio emocional, a melhora do humor, da qualidade do sono e da percepção geral de bem-estar. Nesse sentido, a prática corporal regular pode constituir um recurso complementar para a manutenção da saúde mental de jovens adultos, especialmente quando incorporada de maneira contínua à rotina (Liu et al., 2025).

No âmbito comportamental, o esporte pode contribuir para a redução do sedentarismo, para a organização da rotina e para o estabelecimento de hábitos associados a um estilo de vida mais saudável. Além disso, a prática corporal cria oportunidades de afastamento temporário das pressões cotidianas, favorecendo momentos de recuperação física e emocional. A relação

entre movimento corporal, qualidade do sono, redução de emoções negativas e melhor percepção da própria saúde reforça a importância do esporte como estratégia de cuidado que integra aspectos físicos e psicológicos (Mu et al., 2024).

Zhang et al. (2024) e Zhao et al. (2023) destacam que os benefícios associados à prática esportiva também estão relacionados à frequência, duração, intensidade e continuidade das atividades realizadas. A regularidade tende a favorecer adaptações físicas e comportamentais mais consistentes, ao passo que práticas esporádicas podem apresentar menor capacidade de promover mudanças duradouras. Dessa forma, a incorporação do esporte como hábito pode ampliar seus efeitos sobre o equilíbrio emocional, o enfrentamento do estresse e a manutenção do bem-estar psicológico.

Além dos mecanismos biológicos e comportamentais, os fatores psicossociais exercem papel importante na relação entre esporte e saúde mental. A participação em atividades esportivas pode fortalecer a percepção de competência, favorecer a autoeficácia e ampliar a capacidade de regulação emocional diante de situações adversas. O desenvolvimento dessas habilidades contribui para que o jovem adulto reconheça seus próprios recursos, administre melhor as exigências cotidianas e adote estratégias mais funcionais de enfrentamento das dificuldades (Hu; Liu, 2025).

A autoestima também é importante nessa relação, uma vez que o envolvimento com práticas esportivas pode favorecer uma percepção mais positiva de si, ampliar sentimentos de capacidade pessoal e contribuir para maior segurança diante dos desafios cotidianos. Somam-se a isso fatores como suporte social, satisfação com a vida, autocontrole, sentido existencial e sensação de pertencimento, que podem potencializar os efeitos do esporte sobre o bem-estar psicológico. Assim, a prática esportiva pode ser compreendida como uma experiência multidimensional, capaz de favorecer simultaneamente aspectos físicos, emocionais e sociais da saúde mental (Zhao; Deng; Zhou, 2025; Deng et al., 2024; Liu et al., 2024; Chang; Li, 2025).

Adesão à prática esportiva e papel das instituições na promoção da saúde mental

A adesão à prática esportiva entre jovens adultos está relacionada a diferentes fatores individuais, sociais e ambientais que podem favorecer ou dificultar sua continuidade. Entre as principais barreiras encontram-se a falta de tempo, a baixa motivação, as limitações financeiras, a ausência de instalações adequadas, a reduzida oferta de programas esportivos e as dificuldades de conciliar a prática com as demandas acadêmicas e profissionais. Dessa forma, o

reconhecimento dos benefícios do esporte, por si só, não garante sua incorporação regular ao cotidiano, sendo necessário considerar as condições concretas que influenciam a participação e a permanência dos indivíduos nessas atividades (Li; Huang, 2025).

Chen e Zhang (2026) e Han et al. (2025) destacam que as dificuldades relacionadas à adesão podem favorecer a manutenção de comportamentos sedentários e de níveis insuficientes de atividade física entre jovens adultos, especialmente no contexto universitário. A participação esportiva, portanto, não deve ser compreendida apenas como uma escolha individual, pois também depende da disponibilidade de espaços, oportunidades, incentivo social e condições institucionais adequadas. Nesse sentido, estratégias de promoção da saúde precisam considerar tanto os aspectos pessoais quanto os fatores ambientais que interferem na adoção de um estilo de vida fisicamente ativo.

As instituições de ensino atuam na criação de condições favoráveis à prática esportiva e à promoção da saúde mental. A oferta de projetos de extensão, grupos e equipes esportivas, programas de atividade física, eventos recreativos e espaços destinados ao lazer pode ampliar as possibilidades de participação dos estudantes e favorecer a construção de uma rotina mais ativa. Além de facilitar o acesso, essas iniciativas podem estimular a continuidade da prática e fortalecer relações de convivência, apoio e integração no ambiente acadêmico (Donnelly et al., 2024; Han et al., 2025).

A inserção do esporte no ambiente institucional também pode contribuir para o fortalecimento dos vínculos sociais, do sentimento de pertencimento, da autoestima e das estratégias de enfrentamento diante das exigências da vida acadêmica e adulta. Quando existem condições que favorecem acesso, regularidade e participação coletiva, a prática esportiva passa a assumir uma função mais ampla, articulando promoção da saúde, convivência social e bem-estar psicológico. Dessa forma, o esporte pode integrar ações permanentes de cuidado e promoção da saúde mental, ultrapassando uma perspectiva centrada exclusivamente na iniciativa individual (Szabó; Piko, 2025; Han et al., 2025).

MÉTODOS

O presente estudo caracterizou-se como revisão bibliográfica de natureza qualitativa. Buscou-se compreender como a literatura recente tem abordado o esporte como ferramenta de promoção da saúde mental em jovens adultos, privilegiando produções científicas voltadas para populações universitárias ou em faixa etária próxima da juventude adulta. A delimitação

temporal contemplou publicações entre 2021 e 2026, de modo a reunir evidências atuais e compatíveis com o estado mais recente da discussão acadêmica sobre o tema.

A busca bibliográfica foi realizada em Scielo, Google Acadêmico, periódicos científicos, repositórios e bibliotecas virtuais. Foram utilizados descritores em português e em inglês, combinados entre si, tais como esporte, atividade física, exercício físico, saúde mental, jovens adultos, universitários, ansiedade, depressão, estresse, bem-estar, autoestima, autoeficácia e qualidade de vida. A estratégia de busca procurou abranger produções que relacionassem práticas corporais regulares aos desfechos psicológicos e psicossociais de interesse.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos publicados no período definido, com texto completo disponível, em idiomas múltiplos, que abordassem direta ou indiretamente a relação entre prática esportiva, atividade física ou exercício e saúde mental em jovens adultos. Também foram aceitos estudos observacionais, revisões sistemáticas, meta-análises e ensaios com intervenção, desde que apresentassem aderência ao problema investigado e relevância teórica para a compreensão do objeto.

Foram excluídos trabalhos fora do recorte temporal estabelecido, estudos com foco exclusivo em populações muito distintas do público-alvo, publicações sem relação consistente com saúde mental, textos duplicados, resumos sem acesso ao conteúdo integral e materiais cujo eixo principal estivesse voltado apenas ao desempenho atlético, sem articulação com indicadores psicológicos ou emocionais. Também foram desconsiderados estudos cuja descrição metodológica fosse insuficiente para sustentar análise crítica.

Após a etapa de levantamento, procedeu-se à leitura dos títulos, resumos e textos completos, com posterior organização do corpus final. Ao término do processo, foram selecionados 20 estudos por apresentarem pertinência temática, diversidade metodológica e contribuição analítica para o objetivo proposto. A análise dos materiais ocorreu de forma interpretativa, buscando identificar convergências, diferenças, mecanismos explicativos e limitações recorrentes na produção científica, a fim de construir uma síntese crítica acerca do papel do esporte na promoção da saúde mental em jovens adultos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos 25 estudos selecionados, foi elaborado o quadro 1 a seguir com a finalidade de sintetizar os principais efeitos da prática esportiva e da atividade física sobre a saúde mental de jovens adultos, considerando especialmente os desfechos relacionados à ansiedade,

depressão, estresse, bem-estar subjetivo e às variáveis psicossociais associadas. A organização dos achados permite visualizar as principais tendências identificadas na literatura e compreender os mecanismos pelos quais a prática corporal pode contribuir para a promoção da saúde mental nessa população.

Quadro 1. Síntese dos estudos sobre esporte e promoção da saúde mental em jovens adultos

Autor(es)/ano	Dimensão principal analisada	Efeitos sobre a saúde mental
Peralta et al. (2021)	Bem-estar	Maior frequência de atividade física associada a melhores níveis de bem-estar
Song et al. (2021)	Depressão	Redução de sintomas depressivos associada à prática de exercícios físicos
Tang et al. (2022)	Ansiedade e depressão	Menores níveis de ansiedade e depressão entre indivíduos mais ativos
Rodríguez-Romo et al. (2023)	Saúde mental geral	Maiores níveis de atividade física associados a melhor estado de saúde mental
Huang, Wang e Zhang (2023)	Ansiedade e depressão	Prática de exercício relacionada à redução do humor depressivo e ansioso
Zhao et al. (2023)	Depressão	Exercício aeróbico e treinamento resistido associados à redução de sintomas depressivos
Donnelly, Penny e Kynn (2024)	Saúde mental e qualidade de vida	Diferentes modalidades de atividade física apresentaram potencial para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida
Zhang et al. (2024)	Depressão	Exercício relacionado à diminuição dos sintomas depressivos, especialmente quando praticado regularmente
Sheng et al. (2024)	Ansiedade	Maior nível de atividade física associado a menores níveis de ansiedade
Deng et al. (2024)	Ansiedade	Prática de atividade física relacionada à redução da ansiedade
Mu et al. (2024)	Ansiedade, depressão e estresse	Atividade física associada à redução de emoções negativas
Liu et al. (2024)	Bem-estar psicológico	Adesão ao exercício relacionada a maior equilíbrio emocional e paz de espírito
Gosadi (2024)	Depressão e estresse	Exercício apresentou efeito protetivo principalmente sobre depressão e estresse
Faria et al. (2025)	Ansiedade, depressão, estresse e apoio social	Atividades físicas e de lazer apresentaram correlação negativa com sintomas psicológicos, enquanto o apoio de familiares e amigos exerceu papel relevante no bem-estar subjetivo
Ahsan e Abualait (2025)	Saúde mental geral	Maior envolvimento com atividade física associado a melhores indicadores de saúde mental
Szabó e Piko (2025)	Estresse, burnout e bem-estar	Atividade física associada a menor estresse e burnout e a maior bem-estar
Liu et al. (2025)	Ansiedade, depressão, estresse e sono	Exercício associado à redução de ansiedade, depressão e estresse e à melhora do bem-estar e do sono
Li e Huang (2025)	Bem-estar subjetivo	Atividade física relacionada a melhores indicadores de bem-estar
Chang e Li (2025)	Ansiedade acadêmica e bem-estar	Prática física relacionada à redução da ansiedade acadêmica e à melhora do bem-estar
Zhao, Deng e Zhou (2025)	Ansiedade e depressão	Atividade física associada à redução de sintomas ansiosos e depressivos
Hu e Liu (2025)	Saúde mental geral	Exercício associado a melhores condições de saúde mental

Azevedo et al. (2020)	Ansiedade, depressão e qualidade de vida	Estudantes fisicamente ativos apresentaram menor prevalência de ansiedade e depressão e melhores indicadores de capacidade funcional e estado geral de saúde
Maximiano et al. (2020)	Ansiedade e depressão	Não foi identificada associação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e os sintomas de ansiedade e depressão
Dantas e Carvalho (2023)	Ansiedade	Universitários com estilo de vida ativo apresentaram menores índices de ansiedade, enquanto os sintomas foram mais frequentes entre sedentários e mulheres
Santos et al. (2026)	Ansiedade, depressão, estresse e variáveis psicossociais	A prática recreativa do futsal apresentou potencial para favorecer o equilíbrio emocional, a convivência, o pertencimento e o fortalecimento dos vínculos sociais

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A análise do quadro demonstra predominância de resultados favoráveis à prática de atividade física e exercício, especialmente em relação à redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Também foram identificados efeitos positivos sobre bem-estar psicológico e subjetivo, qualidade de vida, sono, resiliência e saúde mental geral. Observa-se que ansiedade e depressão constituem os desfechos mais recorrentes entre os estudos, embora parte das pesquisas também tenha abordado estresse, burnout, ansiedade acadêmica e aspectos positivos do bem-estar. De modo geral, os achados indicam que a prática corporal regular tem sido apresentada na literatura recente como uma ferramenta relevante para a promoção da saúde mental de jovens adultos, tanto pela redução de manifestações emocionais negativas quanto pelo fortalecimento de condições associadas ao equilíbrio psicológico e ao bem-estar.

10

A análise dos estudos selecionados evidenciou, em primeiro plano, uma associação predominante entre maior envolvimento com atividade física e melhores indicadores de saúde mental entre universitários e jovens adultos. Peralta et al. (2021), ao analisarem estudantes de 27 países europeus, observaram que praticar atividade física com maior frequência esteve associado a melhor bem-estar. Em direção semelhante, Rodríguez-Romo et al. (2023) identificaram que níveis mais elevados de atividade física total, sobretudo no lazer e nos deslocamentos, relacionaram-se a melhor estado mental em graduandos.

Ahsan e Abualait (2025) reforçaram essa leitura ao encontrarem relação positiva entre atividade física e saúde mental, enquanto Szabó e Piko (2025) mostraram que estudantes fisicamente ativos apresentaram menos estresse e burnout e mais resiliência e bem-estar. No contexto brasileiro, Azevedo et al. (2020) verificaram que universitários fisicamente ativos apresentaram menor prevalência de ansiedade e depressão, além de melhores indicadores de capacidade funcional e estado geral de saúde. Em conjunto, esses achados indicaram que a

prática corporal regular pode atuar como fator protetivo amplo, embora a magnitude dos benefícios dependa das características individuais e do contexto em que a atividade é realizada.

Quando o foco se deslocou para os sintomas depressivos, a literatura mostrou convergência relevante, ainda que não absoluta. Song et al. (2021), em metanálise de ensaios randomizados, concluíram que exercício aeróbico, exercícios tradicionais chineses e práticas meditativas puderam melhorar sintomas depressivos em estudantes universitários, embora tenham destacado elevada heterogeneidade e necessidade de estudos mais robustos. Huang, Wang e Zhang (2023), também em metanálise com ensaios randomizados, reforçaram a utilidade das intervenções por exercício para a redução do humor depressivo e ansioso em universitários.

Zhao et al. (2023), por sua vez, demonstraram, em ensaio controlado de 12 semanas, que prescrições individualizadas de exercício aeróbico e treinamento resistido reduziram sintomas depressivos, com melhora também dos níveis de atividade física. Zhang et al. (2024) observaram efeito benéfico do exercício sobre a depressão e sugeriram maior efetividade quando as sessões duraram entre 30 e 60 minutos, ocorreram pelo menos três vezes por semana e foram mantidas por mais de 12 semanas. Esses resultados fortaleceram a compreensão de que o esporte e o exercício podem constituir recursos preventivos e terapêuticos complementares para sintomas depressivos na juventude adulta.

No plano das revisões mais amplas, Donnelly, Penny e Kynn (2024) identificaram 58 estudos de intervenção envolvendo modalidades como artes marciais, esportes, exercícios anaeróbicos e práticas mente-corpo, verificando que mais da metade das intervenções foi eficaz para melhorar a saúde mental ou a qualidade de vida de estudantes do ensino superior. Liu et al. (2025), em revisão sistemática com metanálise, identificaram melhora significativa no bem-estar geral, assim como reduções em ansiedade, depressão e estresse e melhora do sono. Os autores observaram que frequências de até três sessões semanais e períodos de 10 a 48 semanas apresentaram resultados especialmente favoráveis.

O treinamento resistido e o treinamento intervalado de alta intensidade demonstraram efeitos relevantes sobre ansiedade, depressão e estresse, enquanto os exercícios aeróbicos se destacaram nos desfechos relacionados ao sono. Li e Huang (2025) também reforçaram a associação positiva entre atividade física, autoestima e bem-estar subjetivo, mas chamaram atenção para a heterogeneidade conceitual e metodológica do campo. Embora a direção geral dos achados tenha sido positiva, a literatura indicou a necessidade de maior precisão na

definição das modalidades, intensidades, frequências e contextos capazes de produzir melhores resultados.

No tocante à ansiedade, os estudos mostraram que o efeito da atividade física pode ser mediado por variáveis psicológicas relevantes. Tang et al. (2022) verificaram que a prática física esteve negativamente correlacionada com ansiedade e depressão entre estudantes submetidos à gestão universitária fechada no período pós-epidêmico, enquanto a autoeficácia para regulação emocional mediou parcialmente essa relação. Sheng et al. (2024) também encontraram associação negativa significativa entre atividade física e ansiedade em 1.721 universitários, identificando a reavaliação cognitiva como mediadora importante.

Deng et al. (2024) avançaram nessa discussão ao demonstrarem que a satisfação com a vida e a autoeficácia funcionaram como mediadoras paralelas da relação entre atividade física e ansiedade. No Brasil, Dantas e Carvalho (2023) observaram que universitários com estilo de vida ativo apresentaram menores índices de ansiedade, enquanto os sintomas ansiosos foram mais frequentes entre estudantes sedentários e entre as mulheres. Em conjunto, esses estudos sugeriram que o esporte e o exercício podem reduzir a ansiedade ao favorecerem recursos emocionais, cognitivos e avaliativos que auxiliam os jovens adultos no enfrentamento das demandas cotidianas.

A relação entre exercício e emoções negativas mostrou-se complexa e influenciada por diferentes mecanismos. Mu et al. (2024) demonstraram que a prática física esteve associada a menores níveis de estresse, ansiedade e depressão, além de melhor sono e melhor saúde autorreferida, sendo que a qualidade do sono e a percepção de saúde exerceram mediação em cadeia sobre as emoções negativas. Faria et al. (2025), ao avaliarem 255 estudantes de medicina brasileiros, constataram que as atividades de lazer apresentaram pequena correlação negativa com o estresse, enquanto as atividades físicas realizadas no trabalho demonstraram pequena correlação negativa com depressão, ansiedade e estresse. Os autores também identificaram correlações negativas de magnitude moderada entre as relações com familiares e amigos e as variáveis psicológicas investigadas, evidenciando a importância das redes de apoio para o bem-estar subjetivo. Esses resultados deslocaram a discussão de um efeito exclusivamente direto da atividade física para uma rede de mecanismos que envolve sono, percepção de saúde, lazer, convivência e suporte social.

Outra linha de resultados apontou desfechos positivos que extrapolaram a redução de sintomas. Liu et al. (2024) mostraram que a adesão ao exercício esteve positivamente

relacionada à paz de espírito, com mediações do sentido de vida e do autocontrole e moderação pela autoaceitação. Chang e Li (2025) evidenciaram que a atividade física esteve relacionada à redução da ansiedade acadêmica e ao aumento do suporte social percebido, favorecendo, por essas vias, o bem-estar psicológico. Santos et al. (2026), ao analisarem universitárias participantes de um projeto recreativo de futsal feminino, identificaram médias classificadas como normais para depressão, ansiedade e estresse. Embora o delineamento transversal e a ausência de um grupo de comparação não permitam afirmar causalidade, os autores destacaram o potencial do futsal recreativo como espaço de equilíbrio emocional, convivência, pertencimento e fortalecimento dos vínculos sociais. Assim, o esporte pode ser compreendido não somente como resposta ao sofrimento psíquico, mas também como experiência formativa e promotora de integração social.

A interpretação foi reforçada por estudos que enfatizaram autoestima, autoeficácia e pertencimento social como mediadores centrais. Zhao, Deng e Zhou (2025) verificaram que a atividade física esteve associada a menores níveis de depressão e ansiedade, sendo essas relações parcialmente mediadas pela autoestima. Hu e Liu (2025) demonstraram associação positiva entre exercício e saúde mental, com efeitos indiretos mediados pela autoeficácia e pela regulação emocional. Entretanto, Maximiano et al. (2020), em estudo com 150 graduandos de Educação Física, não encontraram diferenças estatisticamente significativas nos sintomas de depressão e ansiedade entre os diferentes níveis de atividade física. Pereira et al. (2021) chegaram a resultado semelhante ao compararem estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários, não identificando associação significativa entre nível de atividade física, ansiedade e depressão. Esses resultados divergentes demonstraram que ser fisicamente ativo, isoladamente, não garante melhores condições de saúde mental, especialmente quando frequência, intensidade, modalidade, motivação e contexto psicossocial não são analisados de maneira aprofundada.

A análise de Gosadi (2024) acrescentou prevalências elevadas de alterações emocionais entre universitários e observou efeito protetivo do exercício principalmente sobre depressão e estresse; contudo, o efeito foi mais evidente entre estudantes com melhor desempenho acadêmico. Entre aqueles com rendimento mais baixo, a prática física isoladamente não apresentou a mesma força protetiva. Essa constatação, somada aos resultados não significativos de Maximiano et al. (2020) e Pereira et al. (2021), mostrou que a relação entre atividade física e saúde mental não deve ser interpretada de forma linear ou universal. Portanto, a atividade física

deve integrar estratégias de promoção da saúde mental, articuladas ao suporte psicológico, social, acadêmico e institucional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura permitiu compreender que o esporte e a prática regular de atividade física têm sido apresentados como importantes ferramentas de promoção da saúde mental entre jovens adultos. Os estudos selecionados apontaram associação frequente entre maior envolvimento com práticas corporais e melhores indicadores de bem-estar psicológico, além de redução de manifestações relacionadas à ansiedade, depressão, estresse e burnout.

Entre os desfechos mais recorrentes, destacaram-se os efeitos sobre sintomas ansiosos e depressivos, evidenciando que a prática física pode contribuir tanto para a prevenção quanto para o enfrentamento de alterações emocionais presentes na juventude adulta. Também foram observados benefícios relacionados ao sono, à qualidade de vida, à resiliência e à percepção geral de saúde, indicando que os efeitos do esporte não se restringem à redução de sintomas específicos, mas alcançam diferentes dimensões do bem-estar.

Ainda foi identificado a participação de variáveis psicossociais na relação entre prática esportiva e saúde mental. Autoestima, autoeficácia, regulação emocional, autocontrole, satisfação com a vida, suporte social, autoaceitação e sentido de vida apareceram como fatores capazes de fortalecer os efeitos positivos da atividade física. Dessa forma, o esporte pode favorecer não apenas adaptações físicas, mas também recursos emocionais, cognitivos e sociais importantes para o enfrentamento das demandas acadêmicas, profissionais e pessoais.

Os achados também indicaram que os benefícios estão relacionados à regularidade, à continuidade e à forma como a prática é incorporada ao cotidiano. Assim, a atividade física ocasional tende a apresentar menor impacto quando comparada a práticas realizadas de maneira sistemática. Além disso, fatores individuais, sociais e institucionais podem influenciar a adesão, demonstrando que a promoção do esporte entre jovens adultos deve considerar condições de acesso, apoio social, disponibilidade de espaços e oportunidades de participação.

Conclui-se, portanto, que o esporte é uma estratégia complementar para a promoção da saúde mental em jovens adultos, podendo contribuir para reduzir manifestações emocionais negativas e fortalecer recursos associados ao bem-estar psicológico. Entretanto, sua utilização não deve substituir acompanhamento psicológico, psiquiátrico ou outras formas de cuidado quando necessárias. Recomenda-se a ampliação de ações institucionais que estimulem a prática

esportiva regular e o desenvolvimento de novos estudos que permitam compreender com maior precisão quais modalidades, frequências, intensidades e contextos apresentam melhores resultados para diferentes perfis de jovens adultos.

REFERÊNCIAS

AHSAN, Mohammad; ABUALAIT, Turki. Investigation of the relationship between mental health and physical activity among university students. **Frontiers in Psychology**, v. 15, p. 1546002, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1546002.

AZEVEDO, Lucas Gonçalves; SILVA, Daiane Cristina da; CORREA, Alexandre Augusto Macêdo; CAMARGOS, Gustavo Leite. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UNIFAGOC – Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, p. 30-38, 2020. DOI: 10.61224/2525-488X.2020.584.

CHANG, Jing; LI, Jianye. The impact of physical activity on college students' well-being: parallel and chain mediation effects of academic anxiety and social support. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1683053, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1683053.

CHEN, Yizhou; ZHANG, Jie. Physical activity and depressive symptoms among college students: positive mental health as a mediator. **Frontiers in Psychology**, v. 17, p. 1704433, 2026. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1704433.

DANTAS, Rafael da Silva; CARVALHO, Leyla Regis de Meneses Sousa. Estilo de vida ativo e prevalência de ansiedade em estudantes universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 110, p. 307-316, 2023. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2748>. Acesso em: 01 set. 2026.

DENG, Jiaxin et al. The association between physical activity and anxiety in college students: parallel mediation of life satisfaction and self-efficacy. **Frontiers in Public Health**, v. 12, p. 1453892, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1453892.

DONNELLY, Samantha; PENNY, Kay; KYNN, Mary. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: a systematic review. **Health Promotion International**, v. 39, n. 2, p. daae027, 2024. DOI: 10.1093/heapro/daae027.

FARIA, Yasmin Monaco de et al. Relação entre atividade física habitual, depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 18, n. 1, p. 1-13, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.1-030.

GOSADI, Ibrahim M. Protective Effect of Exercise Against Depression, Anxiety, and Stress Among University Students Based on Their Level of Academic Performance. **Medicina**, v. 60, n. 10, p. 1706, 2024. DOI: 10.3390/medicina60101706.

HAN, Xu; LI, Haozhen; NIU, Ling. How does physical education influence university students' psychological health? An analysis from the dual perspectives of social support and

exercise behavior. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1457165, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1457165.

HU, Yue; LIU, Baohua. The impact of physical exercise on college students' mental health through emotion regulation and self-efficacy. **Scientific Reports**, v. 15, p. 33548, 2025. DOI: 10.1038/s41598-025-18352-9.

HUANG, Xiang; WANG, Yinjia; ZHANG, Huihong. Effects of physical exercise intervention on depressive and anxious moods of college students: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Asian Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 3, n. 3, p. 206-221, 2023. DOI: 10.1016/j.ajsep.2023.01.001.

LI, Ruochen; HUANG, Rong. The influence of physical activity on mental well-being in college students: a systematic review. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1573446, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1573446.

LIU, Feiyang et al. The influence of exercise adherence on peace of mind among Chinese college students: a moderated chain mediation model. **Frontiers in Public Health**, v. 12, p. 1447429, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1447429.

LIU, Longyan et al. Effectiveness of physical exercise on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1612408, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1612408.

MAXIMIANO, Vinícius da Silva et al. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Motricidade**, v. 16, supl. 1, p. 104-112, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/22313>. Acesso em: 01 set. 2026.

16

MU, Fan-zheng et al. Influence of physical exercise on negative emotions in college students: chain mediating role of sleep quality and self-rated health. **Frontiers in Public Health**, v. 12, p. 1402801, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1402801.

PERALTA, Miguel et al. Participation in Physical Activity is Associated with Well-being in European University Students. **Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine**, v. 10, n. 2, p. 41-46, 2021. DOI: 10.26773/mjssm.210906.

RODRÍGUEZ-ROMO, Gabriel et al. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 1, p. 195, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20010195.

SANTOS, Eduarda Lopes dos et al. “Donas da Quadra”: espaço formativo e de saúde mental no futsal feminino. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 18, n. 1, 2026. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/download/3153/2403/7672>.

SHENG, Xinxin et al. Effects of physical activity on anxiety levels in college students: mediating role of emotion regulation. **PeerJ**, v. 12, p. e17961, 2024. DOI: 10.7717/peerj.17961.

SONG, J. et al. Effects of aerobic exercise, traditional Chinese exercises, and meditation on depressive symptoms of college student: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Medicine**, v. 100, n. 1, p. e23819, 2021. DOI: 10.1097/MD.00000000000023819.

SZABÓ, Luca; PIKO, Bettina F. Maintenance of Mental Health: The Role of Physical Activity Among Young Adults. **Healthcare**, v. 13, n. 22, p. 2901, 2025. DOI: 10.3390/healthcare13222901.

TANG, Shaohua et al. The Relationship between Physical Exercise and Negative Emotions in College Students in the Post-Epidemic Era: The Mediating Role of Emotion Regulation Self-Efficacy. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 19, p. 12166, 2022. DOI: 10.3390/ijerph191912166.

ZHANG, Haopeng et al. The effect of physical exercise on depression among college students: a systematic review and meta-analysis. **PeerJ**, v. 12, p. e18111, 2024. DOI: 10.7717/peerj.18111.

ZHAO, Binxia; DENG, Xueqin; ZHOU, Zhengjun. Connection between college students' sports activities, depression, and anxiety: the mediating role of self-esteem. **BMC Psychology**, v. 13, p. 499, 2025. DOI: 10.1186/s40359-025-02838-2.

ZHAO, Yuanhui et al. Personalized individual-based exercise prescriptions are effective in treating depressive symptoms of college students during the COVID-19: a randomized controlled trial in China. **Frontiers in Psychiatry**, v. 13, p. 1015725, 2023. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.1015725.