

DA INFÂNCIA AO ENVELHECIMENTO: IMPACTOS DO SEDENTARISMO E DO EXERCÍCIO NA SAÚDE MENTAL AO LONGO DA VIDA

Ana Catarina Miranda¹.

Universidade de Uberaba (UNIUBE), Uberlândia, MG.

<https://lattes.cnpq.br/0736311683907882>

RESUMO: A saúde mental é um estado de equilíbrio que inclui bem-estar, funcionamento adequado e a habilidade de se relacionar com os outros. No mundo de hoje, passar muito tempo sem se movimentar, tem se mostrado como algo que pode aumentar o problema da má saúde mental em vários momentos da vida. Este estudo busca entender como a falta de movimento e a realização de exercícios afetam a saúde mental em diferentes etapas da vida. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória, realizada por meio de revisão de literatura. Evidências científicas mostram que o sedentarismo está ligado ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, enquanto a prática de atividade física atua como um fator protetor e terapêutico. Seus benefícios são melhorar o humor, controlar as emoções, dormir melhor e reforçar as relações com as pessoas. Portanto, é importante incentivar a prática de exercícios físicos regularmente em todas as etapas da vida, pois é fundamental para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Regulação emocional. Bem-estar. Atividade física.

SEDENTARY BEHAVIOR AND MENTAL HEALTH ACROSS THE LIFESPAN

ABSTRACT: The Mental health is a state of balance that includes well-being, proper functioning, and the ability to relate to others. In today's world, spending too much time inactive has been shown to increase the risk of poor mental health at various stages of life. This study aims to understand how lack of movement and engagement in physical exercise affect mental health across different stages of life. It is a qualitative, exploratory study conducted through a literature review. Scientific evidence shows that sedentary behavior is associated with increased symptoms of anxiety and depression, while physical activity acts as a protective and therapeutic factor. Its benefits include improving mood, regulating emotions, enhancing sleep, and strengthening social relationships. Therefore, it is important to encourage regular physical exercise at all stages of life, as it is essential for improving mental health and quality of life.

KEY-WORDS: Emotional regulation. Well-being. Physical activity.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um tema muito falado hoje em dia, e é vista como um estado que inclui bem-estar emocional, capacidade de trabalhar e se relacionar com as pessoas. De acordo com Gaino et al. (2018), esse conceito vai além da ausência de doenças, abrangendo também a capacidade da pessoa de enfrentar os desafios do dia a dia e ajudar a sociedade.

Quando esse equilíbrio é quebrado, os efeitos afetam vários aspectos da vida, como o físico, o emocional e o social. Nesse contexto, percebe-se que pessoas que têm problemas de saúde mental ficam mais propensas a desenvolver condições como ansiedade e depressão.

Ao longo da vida, várias situações e influências podem causar sofrimento emocional. Além disso, pesquisas mostram que pessoas com depressão geralmente têm menos condição física, o que leva a mais tempo passado em atividades sedentárias (MELLO, 2013).

Ao mesmo tempo, a sociedade atual tem incentivado um estilo de vida cada vez mais sedentário, impulsionado pelo progresso tecnológico e pelas mudanças nas rotinas do dia a dia. Esse cenário tem aumentado muito a ligação entre ficar muito tempo parado e sofrer com problemas psicológicos, tornando-se um problema sério para a saúde da população.

OBJETIVO

Analisar a relação entre sedentarismo, prática de atividade física e saúde mental ao longo do ciclo de vida, destacando seus impactos desde a infância até o envelhecimento.

METODOLOGIA

O presente estudo é uma pesquisa de abordagem qualitativa, com natureza básica, exploratória e descritiva, e segue uma estrutura baseada na revisão de documentos acadêmicos. Essa pesquisa ajuda a analisar bem estudos científicos já feitos, o que ajuda a entender melhor como o sedentarismo, a prática de exercícios e a saúde mental se relacionam em diferentes fases da vida.

A busca por materiais foi feita em bases de dados científicas nacionais e internacionais, como PubMed, SciELO, LILACS e Google Scholar. Foram escolhidos artigos publicados em revistas indexadas, diretrizes de órgãos internacionais e trabalhos acadêmicos relevantes para o tema.

Foram incluídos estudos que tivessem relação direta com o tema, abordando os efeitos do sedentarismo e os benefícios da prática de exercícios para a saúde mental em diferentes idades. Foram escolhidos principalmente estudos de revisão sistemática, pesquisas observacionais e ensaios clínicos, preferivelmente publicados nos últimos anos. Foram excluídos os trabalhos que não apresentavam rigor metodológico ou que não

contribuíssem diretamente com os objetivos da pesquisa.

A análise dos dados foi feita com uma abordagem que interpreta e analisa, com o objetivo de descobrir padrões, pontos em comum nas teorias e falta de estudos na área científica. Esse processo ajudou a criar uma análise completa sobre como a falta de atividade física e a prática de exercícios influenciam a saúde mental em diferentes fases da vida.

Como se trata de uma pesquisa baseada em dados secundários de domínio público, não foi necessário submeter ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as normas em vigor.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa científica mostra que ficar muito sentado está ligado ao aumento de problemas emocionais, e é visto como um fator que pode causar doenças mentais. Essa relação é duas vias, porque pessoas que têm sintomas de depressão costumam fazer menos exercícios físicos, o que piora o problema (MARTINEZ et al., 2020).

A prática de exercícios físicos tem sido considerada uma estratégia eficiente para quebrar esse ciclo. De acordo com Barros et al. (2012), a prática de exercícios físicos ajuda bastante a melhorar os sintomas da depressão, funcionando como uma ferramenta de tratamento que complementa outras abordagens.

Do ponto de vista conceitual, a saúde mental refere-se à capacidade de lidar com dificuldades, manter relacionamentos bons e executar tarefas de forma eficaz (GIBALA et al., 2012). Nesse sentido, a prática de exercícios físicos é muito importante para ajudar a manter esse equilíbrio.

Desde o século XX, pesquisas começaram a mostrar que a prática de exercícios físicos pode ser uma ferramenta importante para melhorar o humor e fortalecer a capacidade de lidar com emoções (HERMANN et al., 2019).

No momento atual, os benefícios da prática de exercícios estão ligados à liberação de substâncias químicas no cérebro, como serotonina, dopamina e endorfina, que ajudam a controlar o humor (HONG et al., 2024). Além disso, ajuda a melhorar o sono, a autoestima e a capacidade de pensar.

Ao olhar para as diferentes fases da vida, percebe-se que na infância e adolescência, a prática de exercícios físicos ajuda no crescimento socioemocional, desenvolvendo qualidades como empatia e trabalhar em grupo (ROLIM et al., 2025).

Na vida adulta, fazer exercícios com regularidade ajuda a lidar melhor com o estresse e a manter o equilíbrio emocional. Já no envelhecimento, pesquisas mostram que a prática de exercícios ajuda a diminuir os sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a qualidade de vida (SILVA et al., 2025).

Manter a prática ao longo do tempo é essencial para garantir que os benefícios sejam mantidos. Conforme apontado por Silva et al. (2025), parar as atividades pode diminuir os benefícios que elas trazem.

Além dos pontos pessoais, há também fatores da sociedade que ajudam a formar essa conexão. A prática de exercícios físicos ajuda a pessoas a se conhecerem melhor, a se conectarem e a se unirem, sendo uma forma importante de se incluir na comunidade.

Além disso, o sedentarismo tem consequências importantes para a saúde pública, especialmente em cidades, onde obstáculos estruturais dificultam o acesso à prática de atividades físicas (ZAITUNE et al., 2007).

Nesse sentido, estratégias que promovam a prática de exercícios físicos tornam-se muito importantes. Estudos mostram que mesmo atividades com intensidade média, como caminhar, podem ajudar a diminuir os sintomas de ansiedade e depressão (SANTOS et al., 2019).

No caso das pessoas mais velhas, o uso de diferentes tipos de intervenção, como exercícios físicos e fisioterapia, tem mostrado ser ainda mais eficaz, ajudando a manter a autonomia e a qualidade de vida (ANDRADE; MELLO, 2022; ANTUNES et al., 2023).

Por fim, destaca-se que pessoas que mantêm uma rotina física ativa tendem a ter uma melhor saúde mental, mesmo considerando diferentes condições socioeconômicas, o que demonstra a importância de incentivar hábitos saudáveis e ativos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sedentarismo é um fator de risco importante para o aparecimento de problemas psicológicos ao longo da vida. Sua conexão com problemas de saúde mental mostra que é preciso ajuda que incentive um modo de vida mais dinâmico.

Fazer exercícios com frequência ajuda muito a saúde da mente, ajudando a prevenir e também a tratar problemas como ansiedade e depressão. Esses efeitos aparecem em várias etapas da vida, desde quando a pessoa é criança até a fase de envelhecimento.

Dessa forma, é muito importante promover políticas públicas e iniciativas que ajudem mais pessoas a terem acesso à atividade física, garantindo espaços apropriados e acessíveis para todos. Entende-se que o movimento é um elemento fundamental para promover a saúde mental, ajudando a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar tanto em nível individual quanto coletivo.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, A. L.; COSTA, R. S. **Comportamento sedentário e saúde mental de mulheres**. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2021. Disponível em: <https://repositorio.>

unifesp.br/handle/11600/63399. Acesso em: 19 mar. 2026.

MEYER, J.; MCKEOWN, B.; ANDERSON, K. **Changes in physical activity and sedentary behavior in response to COVID-19 and their associations with mental health in 3052 US adults**. Oxford: Preventive Medicine Reports, 2020.

SANTOS, L. F.; OLIVEIRA, P. R. **Saúde mental e estilo de vida ativo**. Rio de Janeiro: Revista DCS, 2022. Disponível em: <https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/3482>. Acesso em: 19 mar. 2026.

SILVA, J. R.; SOUZA, M. A. **Relação entre sedentarismo e saúde mental: uma revisão de literatura**. São Paulo: Revista FT, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/relacao-entre-sedentarismo-e-saude-mental-uma-revisao-de-literatura/>. Acesso em: 19 mar. 2026.

SILVA, T. M.; ALMEIDA, C. R. **O papel do exercício físico na saúde mental do idoso**. São Paulo: Revista FT, 2022. Disponível em: <https://revistaft.com.br/o-papel-do-exercicio-na-saude-mental-do-idoso/>. Acesso em: 19 mar. 2026.