



“MENTE FORTE, CORPO FORTE”: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA SOBRE A CONTRIBUIÇÃO DA MUSCULAÇÃO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL RELACIONADA A ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS, ENTRE 2020 E 2025.

Alex Cozovski¹
Aurelio Luiz de Oliveira²

Resumo: Este estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, a contribuição da musculação como estratégia complementar na promoção da saúde mental de jovens adultos acometidos por ansiedade e depressão. A pesquisa parte da crescente prevalência desses transtornos, considerados pela Organização Mundial da Saúde como problemas globais de grande impacto, e da necessidade de alternativas não farmacológicas que auxiliem no manejo dos sintomas. Nesse contexto, a musculação destaca-se pelos benefícios fisiológicos, neuroquímicos e psicossociais, revelando-se uma prática relevante a ser investigada. A metodologia adotada foi qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, baseada em levantamento bibliográfico realizado entre 2020 e 2025 em bases como PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO e Google Scholar. Foram utilizados descritores em português e inglês, organizados em categorias temáticas relacionadas aos mecanismos fisiológicos, neuroquímicos e emocionais, bem como à importância da prescrição profissional. Os resultados apontam que a musculação contribui significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, favorecendo o equilíbrio químico cerebral por meio da liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina. Além disso, promove melhorias na autoestima, qualidade do sono, disposição física e percepção de autocontrole, fatores que impactam positivamente o bem-estar. A prática regular também auxilia na disciplina, na socialização e na construção de rotinas saudáveis, fortalecendo a saúde mental de forma integral. Por fim, percebe-se que a musculação representa uma intervenção complementar eficaz, segura e acessível, desde que realizada com orientação profissional adequada. A individualização do treino e a ênfase no prazer da prática são fundamentais para assegurar adesão e resultados consistentes. Embora a literatura revisada aponte evidências sólidas sobre seus benefícios, destaca-se a necessidade de ampliar pesquisas que aprofundem os mecanismos envolvidos e explorem formas de integrar a musculação a programas clínicos e políticas públicas de saúde mental. Assim, a prática não apenas contribui para ganhos físicos, mas também constitui uma ferramenta importante no enfrentamento de transtornos mentais entre jovens adultos, promovendo qualidade de vida e equilíbrio psicossocial.

Palavras-chave: Musculação. Bem estar. Saúde mental. Depressão e ansiedade.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - alexcozovski2111@gmail.com

² Professor e Coordenador dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação da Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – prof.aurelio@iessa.edu.br

REFERÊNCIAS

Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. Saúde & Pesquisa, v. 15, n. 2, 2022.

SILVA, Anderson José da. *Intensidade do treinamento de força em jovens com ansiedade.* Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) — Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2024.

VELOSO, Bruno Gonçalves Magalhães. *A influência do treinamento resistido no tratamento de jovens adultos com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática.* 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) — Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Recife, 2025.
