

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS NO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Nível de atividade física; Transtorno mental; Saúde mental.

Introdução

Indiscutivelmente a saúde mental vem ganhando cada vez mais espaço entre as ciências da saúde, pelo crescente adoecimento da população mundial nessa vertente. Pessoas com transtornos mentais apresentam uma série de prejuízos à saúde física, com maior incidência de doenças crônicas não transmissíveis, isso deve muito ao sedentarismo desses indivíduos, tendo vista que a falta de atividade física tem forte relação com o surgimento de diversas comorbidades. Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo descrever o nível de atividade física em pessoas com transtornos mentais no Brasil.

Métodos

O presente estudo se trata de uma revisão integrativa da literatura realizada de forma exploratória e retrospectiva. Foram realizadas buscas nas plataformas SciELO e Google Scholar, utilizando os termos indexados nos descritores em ciências da saúde (DeCS) em português, sendo relacionados pelos operadores booleanos "AND" e "OR" e após, selecionando os artigos por título e resumo. Foram incluídos: i) estudos publicados entre 2015 e 2025; ii) estudos realizados no Brasil. Após a seleção dos artigos, foi feita a leitura dos mesmos na íntegra.

Resultados / Discussão

Os achados mostraram que maiores níveis de atividade física, particularmente em intensidades moderada a vigorosa, estão relacionados a uma menor prevalência de sintomas depressivos e ansiosos em adultos, adolescentes e grupos populacionais vulneráveis. O efeito protetor é mais consistentemente observado na prática de atividade física de lazer, ao passo que atividades domésticas, ocupacionais e de transporte podem não conferir os mesmos benefícios, podendo inclusive estar associadas a maior prevalência de sintomas em determinados grupos. Indivíduos com esquizofrenia, transtorno bipolar e depressão apresentam níveis de atividade física reduzidos em comparação à população geral, caracterizando-se por maior sedentarismo e menor participação em atividades estruturadas.

Considerações Finais

A literatura brasileira recente indica que níveis adequados de atividade física estão associados à melhor saúde mental de pessoas com transtornos mentais, especialmente quando a atividade ocorre no lazer. No entanto, o sedentarismo ainda prevalece nesses grupos, e há desafios na implementação de instruções e prescrição de exercícios. As pesquisas futuras deverão focar em objetivos e orientações de longo prazo.

Referência Bibliográfica

ADAMOLI, Angélica Nickel; AZEVEDO, Mario Renato. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, n. 1, p. 243-251, fev. 2009. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Mental health. Geneva: WHO, 2026. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2. Acesso em: 22 nov. 2026. TEW, Garry A. et al. Physical activity in adult users of inpatient mental health services: A scoping review. *PLOS ONE*, v. 19, n. 8, p. e0301857, 19 ago. 2024.