SAÚDE MENTAL

Edição XXXI

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Capítulo 4

EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: EFEITOS TERAPÊUTICOS E MODALIDADES DE INTERVENÇÃO

AMANDA ESTEPHANE DA COSTA PINTO[1]
BEATRIZ ROCHA RIZZO[1]
NATHALIA DA MATA CARDOSO[1]
LAILA LUIZA DA SILVA[1]
LIGIA RAQUEL DE SOUSA SILVA[1]
EMMILY GOMES SOUZA[3]
GABRIELLE ARAUJO DEBASTIANI[1]
EMANUELY CAMARGO[2]
ISABELLA CARVALHO TRONCONI[1]
JULLIANA MARIA CARVALHO TRONCONI[1]
ANNA VICTORIA MACEDO DE LIMA[3]
LAURA RODRIGUES PARREIRA BRAGA[3]
SAMARA GOMES DIAS[1]
CAROLINA ARANTES CAMARGO[1]
TEODORA FERNANDES ARANTES DE CASTRO LINO[1]

[1]Discente - Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UNIevangélica.
[2]Discente – Medicina da Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais – FCM-MG.
[3]Discente – Medicina da Faculdade Morgana Potrich – FAMP.

Palavras-chave: *Depressão; Exercício; Terapia por Exercício.*

DOI: **10.59290/0051002161**

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

A depressão está entre os transtornos mentais que mais comprometem a saúde e a qualidade de vida. Seus efeitos ultrapassam o sofrimento emocional e podem interferir no sono, na alimentação, na disposição, na capacidade de concentração, nas relações sociais e no desempenho das atividades cotidianas. Embora frequentemente seja associada principalmente ao humor deprimido, a depressão envolve um conjunto amplo de manifestações emocionais, cognitivas, comportamentais e físicas. Por isso, compreendê-la exige olhar para o indivíduo de maneira integral, considerando a interação entre os aspectos psicológicos e as condições do próprio corpo (MARX *et al*., 2023).

Essa perspectiva ajuda a questionar a antiga separação entre corpo e mente. Pessoas com depressão podem apresentar fadiga, alterações do sono, dor, redução da atividade física e perda progressiva da capacidade funcional. Ao mesmo tempo, o sedentarismo, o estresse e determinadas condições de saúde física podem contribuir para o surgimento ou a manutenção dos sintomas. Existe, portanto, uma relação de mão dupla entre saúde física e saúde mental, na qual o que acontece no corpo pode influenciar a mente e vice-versa. É justamente nessa interface que o exercício físico ganha importância como possível componente do cuidado em saúde mental (MACHADO *et al*., 2023; HOSSAIN *et al*., 2024).

A depressão também não se manifesta da mesma maneira em todas as pessoas. A Classificação Internacional de Doenças em sua 11ª revisão (CID-11) contempla diferentes apresentações, incluindo episódio depressivo único, transtorno depressivo recorrente e transtorno depressivo persistente, além de considerar a gravidade dos episódios e a presença de características clínicas específicas. Essa diversidade reforça a necessidade de que o tratamento seja individualizado, levando em consideração a intensidade e a duração dos sintomas, as comorbidades e as particularidades de cada paciente (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2024).

O tratamento da depressão tradicionalmente se apoia na farmacoterapia e na psicoterapia. Embora essas abordagens sejam fundamentais, nem todos os pacientes apresentam a mesma resposta, e sintomas podem permanecer mesmo após a melhora inicial. Por esse motivo, estratégias complementares têm recebido cada vez mais atenção. Entre elas, o exercício físico se destaca por reunir benefícios para a saúde física e mental e por poder ser incorporado de maneira individualizada ao tratamento (CANMAT, 2024; NOETEL *et al*., 2024).

Os efeitos do exercício sobre a depressão parecem resultar da combinação de diferentes mecanismos. A prática regular pode influenciar processos relacionados à neuroplasticidade, à resposta ao estresse, à inflamação e à atividade de fatores neurotróficos. O fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), por exemplo, tem sido estudado por sua participação na plasticidade e no funcionamento neuronal. No entanto, é pouco provável que os efeitos antidepressivos do exercício dependam de uma única via biológica. Eles parecem resultar da interação entre alterações fisiológicas, experiências psicológicas e mudanças comportamentais promovidas pela própria prática (MACHADO *et al*., 2023; HOSSAIN *et al*., 2024).

Há ainda algo que não pode ser reduzido a mecanismos bioquímicos. Para muitas pessoas, movimentar o corpo significa recuperar gradualmente a disposição, retomar atividades que haviam sido abandonadas, perceber-se novamente capaz e reconstruir uma relação mais positiva com o próprio corpo. A prática de exercícios também pode favorecer a interação social e a sensação de autonomia. Modalidades como yoga, tai chi e qigong acrescentam a esse processo elementos de atenção, respiração e consciência corporal, aproximando ainda mais

as dimensões física e psicológica do cuidado (TIAN *et al*., 2024b).

Evidências mais recentes continuam apontando nessa direção. A atualização da revisão Cochrane publicada em 2026 encontrou benefício do exercício na redução dos sintomas depressivos, embora também destaque que ainda existem lacunas sobre seus efeitos em longo prazo e sobre a melhor combinação de modalidade, intensidade e volume para diferentes perfis de pacientes (CLEGG *et al*., 2026). Assim, o exercício não deve ser entendido como substituto universal da psicoterapia ou da farmacoterapia, mas como uma estratégia que pode somar-se a essas abordagens e ampliar as possibilidades de cuidado (CANMAT, 2024; NOETEL *et al*., 2024).

Pensar o exercício físico como parte do tratamento da depressão, portanto, significa reconhecer que o cuidado em saúde mental não precisa estar restrito ao tratamento dos sintomas psíquicos. O corpo também participa desse processo. Ao favorecer mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, o exercício pode contribuir para a redução dos sintomas, para a recuperação da funcionalidade e para uma melhor qualidade de vida (ALDERMAN; PERDUE; SARWANI, 2024; MUNRO *et al*., 2026).

O objetivo deste estudo foi analisar as evidências disponíveis sobre o papel do exercício físico no tratamento da depressão, considerando seus efeitos sobre os sintomas depressivos, a funcionalidade e a qualidade de vida, as diferentes modalidades e intensidades de exercício, sua aplicação conforme a gravidade do quadro e sua contribuição para o acompanhamento terapêutico e a prevenção de recaídas, com ênfase nas intervenções mente-corpo.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada entre janeiro e maio de 2026, mediante buscas nas bases PubMed, MEDLINE, Scopus, *Google Scholar* e *ScienceDirect.* Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, incluindo “Depressão”, “Exercício”, “Terapia por Exercício”, “Atividade Motora”, “Yoga” e “Qualidade de Vida”, além de seus correspondentes em inglês. Foram identificados 80 artigos, posteriormente submetidos aos critérios de seleção.

Foram incluídos artigos publicados em português e inglês, disponíveis na íntegra e, preferencialmente, entre 2019 e 2026, que abordassem a relação entre exercício físico e depressão. Foram considerados estudos de revisão, revisões sistemáticas, metanálises, ensaios clínicos, estudos observacionais, diretrizes e consensos. Foram excluídos artigos duplicados, resumos de eventos, cartas ao editor, estudos sem texto completo e aqueles que não apresentassem relação direta com o tema ou com os objetivos da revisão. Considerando a seleção final e a pertinência das evidências para a discussão, 19 estudos e documentos foram selecionados.

Após a seleção, os estudos foram submetidos à leitura crítica e análise das informações pertinentes. Os resultados foram organizados de forma descritiva, considerando os efeitos do exercício sobre a depressão leve, moderada e grave, as diferentes modalidades de exercício, seus efeitos antidepressivos e sua utilização como intervenção complementar ao tratamento convencional, além dos impactos sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Exercício físico conforme a gravidade da depressão

O exercício físico apresenta benefícios relevantes no tratamento da depressão, podendo atuar de diversas formas conforme a gravidade do quadro. Na depressão leve, a prática regular de atividades físicas pode contribuir significativamente para a redução dos sintomas e, em

determinadas situações, constituir uma importante estratégia de intervenção. Na depressão moderada, pode ser utilizada como complemento às intervenções convencionais, contribuindo para o controle dos sintomas e para a melhora do bem-estar. Já nos casos de depressão grave, embora também possa apresentar efeitos positivos, sua utilização deve estar associada ao tratamento convencional, como psicoterapia e farmacoterapia, não sendo indicada como substituta dessas intervenções (CANMAT, 2024; NOETEL *et al*., 2024; CLEGG *et al*., 2026).

A quantidade de exercício necessária para reduzir os sintomas depressivos pode variar conforme fatores como idade, estado de saúde, condicionamento físico e gravidade do quadro. Mesmo níveis moderados de atividade física podem proporcionar benefícios quando praticados regularmente, sendo importante adequar a frequência e a intensidade às condições e preferências de cada indivíduo. Dessa forma, uma prática individualizada pode favorecer a adesão e a manutenção dos efeitos positivos sobre a saúde mental (TIAN *et al*., 2024a; MUNRO *et al*., 2026).

MECANISMOS E BENEFÍCIOS ASSOCIADOS AO EXERCÍCIO

Do ponto de vista fisiológico, o exercício físico promove alterações que favorecem o funcionamento cerebral, como o aumento do fluxo sanguíneo e da oxigenação, contribuindo para o fornecimento de nutrientes e a eliminação de resíduos metabólicos. A prática regular também estimula a produção do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), relacionado à neuroplasticidade e à função cognitiva, além de contribuir para a modulação de processos inflamatórios e para a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, envolvido na resposta ao estresse. Essas alterações podem favorecer a adaptação do organismo aos estímulos estressores e promover condições neurobiológicas associadas à melhora do estado emocional e à redução dos sintomas depressivos (MACHADO *et al*., 2023; HOSSAIN *et al*., 2024).

Além dos efeitos sobre os mecanismos neurobiológicos, a prática regular de exercícios pode proporcionar benefícios em diferentes aspectos da saúde física e psicológica. Entre eles destacam-se a melhora da qualidade do sono, da disposição, da autoestima e da percepção de bem-estar, além da redução de sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse. Tais fatores podem contribuir para a recuperação funcional e para a melhora da qualidade de vida de pessoas com depressão, inclusive em indivíduos com quadros mais graves, nos quais o exercício pode ser incorporado como parte de uma abordagem terapêutica mais ampla (ALDERMAN; PERDUE; SARWANI, 2024; NOETEL *et al*., 2024; MUNRO *et al*., 2026).

Monitoramento da resposta terapêutica e prevenção de recaídas

O acompanhamento da pessoa com depressão não deve terminar quando os primeiros sinais de melhora aparecem. A redução dos sintomas é um aspecto importante da resposta ao tratamento, mas a recuperação envolve também a retomada da funcionalidade, das relações sociais, da disposição e das atividades que fazem parte da vida cotidiana. Por isso, acompanhar a evolução do quadro ao longo do tempo é fundamental para compreender se a melhora está se consolidando ou se ainda existem sintomas capazes de comprometer a recuperação e favorecer novos episódios (CANMAT, 2024; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2024).

Nesse processo, instrumentos padronizados, como o *Patient Health Questionnaire*-9 (PHQ-9), podem contribuir para tornar o acompanhamento mais objetivo. A aplicação periódica de escalas permite observar a evolução dos

sintomas e identificar mudanças que, algumas vezes, podem não ser percebidas claramente apenas pela avaliação subjetiva. A resposta terapêutica costuma ser considerada quando há uma redução significativa da intensidade dos sintomas, enquanto a remissão representa um objetivo ainda mais importante, por estar relacionada a uma recuperação mais completa. A presença de sintomas residuais merece atenção, pois pode estar associada a maior comprometimento funcional e maior risco de recorrência (CANMAT, 2024).

Quando o exercício físico é incorporado ao tratamento, o monitoramento também pode ir além da avaliação dos sintomas depressivos. Mudanças na disposição, na qualidade do sono, na capacidade de realizar atividades diárias, na interação social e na percepção de bem-estar podem indicar que a prática está produzindo efeitos positivos. Uma ampla revisão sistemática publicada no BMJ demonstrou que diferentes formas de exercício estão associadas à redução dos sintomas depressivos, incluindo caminhada ou corrida, treinamento de força, exercícios aeróbicos combinados e práticas mente-corpo (NOETEL *et al*., 2024).

Entretanto, os benefícios do exercício não dependem apenas de seus efeitos fisiológicos. A continuidade da prática está relacionada à forma como ela é vivenciada pelo indivíduo e à possibilidade de incorporá-la à rotina. Sentir-se mais disposto, perceber melhora no humor ou recuperar gradualmente a capacidade de realizar atividades pode fortalecer a motivação para continuar. Da mesma maneira, dificuldades físicas, emocionais ou sociais podem interferir na manutenção da prática, tornando a adesão um aspecto importante do acompanhamento terapêutico (ALDERMAN; PERDUE; SARWANI, 2024).

Essa continuidade ganha ainda mais relevância quando se considera o caráter recorrente da depressão. Mesmo após a melhora de um episódio, algumas pessoas permanecem vulneráveis ao surgimento de novos sintomas. A prevenção de recaídas, portanto, não deve ser pensada apenas como a ausência de sintomas, mas como um processo de manutenção da saúde mental e de reconhecimento precoce de possíveis mudanças no estado clínico. As diretrizes contemporâneas destacam a importância do acompanhamento contínuo, da adesão ao tratamento e da atenção a fatores modificáveis relacionados ao estilo de vida (CANMAT, 2024; ZHOU *et al*., 2023).

Nesse sentido, o exercício pode assumir um papel importante durante a fase de manutenção. Além de estar associado à redução dos sintomas depressivos, sua prática pode contribuir para a manutenção da capacidade funcional, do bem-estar e de hábitos de vida mais saudáveis. Uma revisão sobre o papel do exercício na prevenção e no tratamento da depressão destaca que seus efeitos podem ser relevantes tanto para pessoas que já apresentam o transtorno quanto para estratégias voltadas à manutenção da saúde mental, especialmente quando integrados a outras formas de cuidado (ALDERMAN; PERDUE; SARWANI, 2024).

As evidências mais recentes reforçam essa possibilidade. Uma revisão abrangente publicada em 2026 encontrou benefícios do exercício sobre sintomas de depressão e ansiedade em diferentes populações, fortalecendo seu papel entre as estratégias não farmacológicas disponíveis para a saúde mental. Embora existam diferenças entre os estudos quanto às características das intervenções e à duração dos efeitos, os resultados sustentam a utilização do exercício como parte das estratégias de cuidado em longo prazo (MUNRO *et al*., 2026).

A prevenção de recaídas também passa pela percepção de pequenas mudanças que podem surgir antes do agravamento do quadro. Alterações no sono, diminuição da disposição, perda de interesse por atividades anteriormente prazerosas, maior isolamento social ou redução da atividade física podem ser sinais de alerta. O

acompanhamento desses aspectos, associado à avaliação clínica e à percepção do próprio paciente, pode favorecer o reconhecimento precoce de mudanças e possibilitar uma intervenção antes que os sintomas se intensifiquem (CANMAT, 2024; ZHOU *et al*., 2023).

Dessa maneira, o exercício físico pode contribuir para diferentes momentos do tratamento da depressão. Durante o episódio, pode auxiliar na redução dos sintomas; após a melhora, pode favorecer a recuperação funcional e a manutenção do bem-estar. Seus efeitos parecem envolver uma combinação de mecanismos biológicos, psicológicos e comportamentais, e não devem ser atribuídos a uma única via. Por isso, o exercício deve ser compreendido como parte de um cuidado integrado, e não como substituto da psicoterapia ou da farmacoterapia quando estas forem indicadas (MACHADO *et al*., 2023; NOETEL *et al*., 2024).

O monitoramento da resposta terapêutica e a prevenção de recaídas, portanto, representam uma continuidade do próprio processo de cuidado. Mais do que verificar se os sintomas diminuíram, é necessário observar se a pessoa está recuperando sua funcionalidade, retomando suas atividades e conseguindo sustentar os ganhos alcançados. Dentro dessa perspectiva, o exercício físico pode representar uma importante ferramenta de cuidado a longo prazo, aproximando a saúde física e mental e contribuindo para uma recuperação que não se limite à ausência de sintomas, mas envolva também qualidade de vida e autonomia (ALDERMAN; PERDUE; SARWANI, 2024; CANMAT, 2024).

Exercícios mente-corpo: yoga, pilates e práticas meditativas

As evidências recentes apontam para o potencial das intervenções mente-corpo na redução dos sintomas depressivos, embora os resultados variem conforme a modalidade praticada, as características dos participantes e o método utilizado para avaliar os desfechos. Entre essas intervenções, o yoga apresenta um conjunto expressivo de pesquisas voltadas a pacientes com transtorno depressivo maior. Revisões sistemáticas e metanálises identificaram melhora dos sintomas depressivos nos participantes submetidos à prática. Em conjunto, os estudos indicam resultados promissores, embora ainda existam limitações quanto à magnitude e à consistência dos efeitos observados (WU; YAN; YANG, 2023; MOOSBURNER *et al*., 2024).

A integração entre movimento corporal e atenção plena também tem sido investigada como uma possibilidade terapêutica para pessoas com depressão. Revisões sistemáticas e metanálises identificaram redução significativa dos sintomas depressivos com a associação entre yoga e mindfulness. Entretanto, a heterogeneidade entre os estudos e a qualidade geral das evidências impedem conclusões definitivas sobre a eficácia da intervenção (MIAO *et al*., 2023). De maneira complementar, análises sobre exercícios mente-corpo identificaram resultados favoráveis para yoga, tai chi e qigong, além de uma relação não linear entre a dose de exercício e a melhora dos sintomas depressivos (TIAN *et al*., 2024b).

No que se refere ao Pilates, estudos de revisão identificaram efeitos favoráveis sobre os sintomas depressivos e ansiosos. Os resultados sugerem que essa modalidade pode constituir uma alternativa complementar para a promoção da saúde mental, particularmente em populações femininas. Entretanto, a restrição de determinadas amostras e as diferenças entre os protocolos de exercício utilizados limitam a generalização dos resultados. Dessa forma, embora os achados sejam relevantes, ainda é necessário ampliar as investigações sobre os efeitos do Pilates em populações diversas e em pacientes com diferentes níveis de gravidade da depressão (JU *et al*., 2023).

As práticas meditativas apresentam outra perspectiva de intervenção, com ênfase no treinamento da atenção e na relação do indivíduo com seus pensamentos e emoções. Revisões sobre meditação mindfulness observaram redução dos sintomas depressivos, com resultados favoráveis também para intervenções realizadas remotamente. Os autores identificaram benefícios mais expressivos em programas com maior duração, embora ressaltem a necessidade de investigações adicionais sobre a dose e a continuidade da prática (FU *et al*., 2024). Em uma abordagem distinta, estudos qualitativos sobre terapia cognitiva baseada em mindfulness para pessoas com depressão identificaram experiências relacionadas ao desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, à aceitação e à variabilidade das respostas individuais, evidenciando que a vivência dessas intervenções envolve tanto benefícios percebidos quanto dificuldades durante o processo (WILLIAMS *et al*., 2022).

A contribuição das práticas baseadas em mindfulness também pode ser compreendida a partir das experiências descritas pelos participantes de intervenções estruturadas. A síntese qualitativa mostrou relatos de desenvolvimento de habilidades para lidar com experiências internas, maior aceitação e, ao mesmo tempo, dificuldades e respostas variáveis durante o tratamento. Esses resultados complementam as metanálises quantitativas ao demonstrar que a resposta às intervenções não se limita à alteração de escores em escalas de depressão. A experiência individual, a adesão e a capacidade de incorporar as habilidades aprendidas à rotina também merecem atenção, embora não possam ser consideradas garantias de resposta clínica (WILLIAMS *et al*., 2022).

Além dos efeitos sobre os sintomas durante o tratamento, as intervenções baseadas em mindfulness também foram investigadas quanto à prevenção de recaídas. Revisões sistemáticas identificaram resultados favoráveis à terapia cognitiva baseada em mindfulness na prevenção de recaídas depressivas em determinados períodos de acompanhamento (ZHOU *et al*., 2023). Embora essa intervenção não corresponda à meditação isolada, seus resultados contribuem para a compreensão do papel de programas estruturados de atenção plena na continuidade do cuidado. Em conjunto, os estudos sugerem que yoga, Pilates e práticas meditativas apresentam possibilidades complementares, mas sustentadas por evidências de natureza e abrangência distintas (JU *et al*., 2023; MIAO *et al*., 2023; FU *et al*., 2024).

Uma característica relevante dessas práticas é a combinação, em diferentes proporções, de atividade física, respiração e atenção às sensações corporais. No yoga, esses componentes são integrados por meio de posturas, exercícios respiratórios e meditação; no Pilates, o foco recai principalmente sobre o controle motor, a coordenação e a consciência corporal. A literatura reforça a relevância de considerar diferentes modalidades de exercícios mente-corpo na abordagem dos sintomas depressivos. Contudo, como os estudos avaliam modalidades específicas, seus resultados não devem ser utilizados para estabelecer conclusões diretas sobre a eficácia de outras práticas. A comparação entre as modalidades requer estudos específicos, com populações e condições de avaliação semelhantes (TIAN *et al*., 2024b).

Os resultados relacionados ao Pilates indicam que exercícios estruturados e orientados para o controle dos movimentos podem contribuir para a redução dos sintomas depressivos. Uma possível explicação é que a prática favoreça o envolvimento regular com a atividade física e amplie a percepção corporal, aspectos potencialmente relevantes para o bem-estar. Entretanto, essas possibilidades devem ser tratadas como hipóteses explicativas, uma vez que os resultados das metanálises não permitem estabelecer quais mecanismos foram responsáveis pela melhora. Além disso, a ausência de

comparações diretas com yoga, *mindfulness* ou outras modalidades impede determinar se os benefícios são específicos do Pilates ou se estão relacionados a componentes comuns das intervenções (JU *et al*., 2023).

A associação entre yoga e mindfulness oferece uma perspectiva adicional por integrar movimento, respiração e atenção ao momento presente. Estudos identificaram redução dos sintomas depressivos com essa combinação, mas também apontaram limitações metodológicas e heterogeneidade entre os estudos. Esses aspectos são importantes porque demonstram que resultados estatisticamente favoráveis não significam, necessariamente, que a eficácia esteja definitivamente estabelecida. A qualidade das evidências, o tamanho das amostras e a padronização das intervenções precisam ser considerados antes que essa combinação seja incorporada de forma ampla às recomendações clínicas (MIAO *et al*., 2023).

No caso da meditação mindfulness, os achados sugerem benefícios na redução dos sintomas depressivos, inclusive quando os programas são oferecidos remotamente. Essa possibilidade pode ampliar o acesso às intervenções, especialmente para pessoas que enfrentam dificuldades de deslocamento ou de participação em atividades presenciais. Entretanto, como parte dos estudos foi realizada no contexto da pandemia de COVID-19, fatores relacionados ao isolamento social e às condições emocionais daquele período podem ter influenciado os resultados. Por essa razão, a aplicação dos achados a pacientes acompanhados em contextos clínicos habituais deve considerar as particularidades da população e da intervenção estudada (FU *et al*., 2024).

Outro aspecto importante é a possibilidade de manutenção dos benefícios ao longo do tempo. Estudos identificaram resultados favoráveis da terapia cognitiva baseada em mindfulness na prevenção de recaídas depressivas em determinados períodos de acompanhamento. Esse achado amplia a discussão para além da redução imediata dos sintomas, mas deve ser interpretado com precisão: a terapia cognitiva baseada em mindfulness é uma intervenção psicológica estruturada e não equivale à prática isolada de meditação. Portanto, seus resultados não podem ser automaticamente extrapolados para qualquer exercício de atenção plena. Ainda assim, a evidência reforça o interesse em estratégias que auxiliem o paciente a reconhecer padrões de pensamento e a desenvolver recursos para lidar com a recorrência dos sintomas (WILLIAMS *et al*., 2022; ZHOU *et al*., 2023).

De maneira geral, os possíveis benefícios das intervenções mente-corpo podem estar relacionados à combinação de componentes físicos e psicológicos, incluindo a prática regular de atividade física, a atenção às sensações corporais e o desenvolvimento de estratégias de autorregulação. Entretanto, os estudos analisados não permitem afirmar que um mecanismo específico explique os resultados de todas as modalidades. Também existem diferenças relevantes entre as populações investigadas, os critérios de inclusão, a duração dos programas e os grupos de comparação, o que limita a comparação direta dos tamanhos de efeito encontrados. Assim, os resultados devem ser interpretados considerando não apenas a presença de benefícios, mas também a qualidade e a aplicabilidade das evidências (MACHADO *et al*., 2023; TIAN *et al*., 2024b).

Diante desse cenário, yoga, Pilates e práticas meditativas podem ser considerados recursos complementares promissores no cuidado de pessoas com depressão. A escolha da intervenção deve levar em conta as preferências do paciente, suas condições clínicas, suas limitações funcionais e a possibilidade de manter a prática de forma regular. Apesar dos resultados favoráveis, essas modalidades não devem substituir indiscriminadamente a psicoterapia ou o tratamento farmacológico quando indicados. Novas pesquisas, com amostras mais diversifi-

cadas, protocolos padronizados e acompanhamento prolongado, são necessárias para esclarecer a duração dos benefícios, a dose ideal das intervenções e os perfis de pacientes que podem apresentar maior resposta (CANMAT, 2024; CLEGG *et al*., 2026).

CONCLUSÃO

As evidências analisadas indicam que o exercício físico pode constituir uma estratégia relevante no cuidado de pessoas com depressão, contribuindo para a redução dos sintomas depressivos, a melhora da funcionalidade e da qualidade de vida. Seus efeitos podem ser observados em diferentes níveis de gravidade, embora sua utilização deva considerar as características clínicas do paciente e, especialmente nos quadros mais graves, ser integrada ao tratamento convencional (NOETEL *et al*., 2024; CLEGG *et al*., 2026).

Diferentes modalidades de exercício, incluindo atividades aeróbicas, treinamento de força e intervenções mente-corpo, apresentam resultados favoráveis, sem que seja possível estabelecer uma modalidade universalmente superior. Yoga, Pilates e práticas baseadas em mindfulness apresentam potencial terapêutico, porém com diferenças quanto à qualidade das evidências, às populações estudadas e aos protocolos utilizados (JU *et al*., 2023; MIAO *et al*., 2023; MOOSBURNER *et al*., 2024; FU *et al*., 2024). A escolha da intervenção deve considerar as condições clínicas, as preferências, as limitações funcionais e a possibilidade de adesão e continuidade da prática.

O acompanhamento da resposta terapêutica deve ultrapassar a avaliação isolada da redução dos sintomas, considerando também funcionalidade, bem-estar e manutenção das atividades cotidianas. Apesar dos resultados favoráveis, permanecem limitações relacionadas à heterogeneidade das modalidades, intensidade, duração e frequência dos programas, sendo necessários estudos com protocolos mais padronizados e acompanhamento prolongado (CLEGG *et al*., 2026; MUNRO *et al*., 2026). Assim, o exercício físico deve ser compreendido como parte de uma abordagem integrada e individualizada da depressão, contribuindo não apenas para a redução dos sintomas, mas também para a recuperação funcional e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALDERMAN, B. L.; PERDUE, H. M.; SARWANI, A. H. Exercise for the prevention and treatment of depression. Current Topics in Behavioral Neurosciences, v. 67, p. 157-175, 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/7854_2023_452.

CANADIAN NETWORK FOR MOOD AND ANXIETY TREATMENTS. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2023 update on clinical guidelines for management of major depressive disorder in adults. The Canadian Journal of Psychiatry, v. 69, n. 9, p. 641-687, 2024. DOI: https://doi.org/10.1177/07067437241245384.

CLEGG, A. J. *et al*. Exercise for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews, n. 2, art. CD004366, 2026. DOI: https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub7.

COSTA, I. S. F. *et al*. Exercício físico na depressão: benefícios, efeitos fisiológicos e aplicações clínicas. Revista Neurociências, v. 33, p. 1-19, 2025. DOI: https://doi.org/10.34024/rnc.2025.v33.20381.

FU, Y. *et al*. The effect of mindfulness meditation on depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. Scientific Reports, v. 14, art. 20189, p. 1-12, 2024. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-024-71213-9.

HOSSAIN, M. N. *et al*. The impact of exercise on depression: how moving makes your brain and body feel better. Physical Activity and Nutrition, v. 28, n. 2, p. 43-51, 2024. DOI: https://doi.org/10.20463/pan.2024.0015.

JU, M. *et al*. The impact of Pilates exercise for depression symptoms in female patients: a systematic review and meta-analysis. Medicine, v. 102, n. 41, art. e35419, p. 1-10, 2023. DOI: https://doi.org/10.1097/MD.0000000000035419.

MACHADO, S. *et al*. Neurobiological mechanisms for the antidepressant effects of mind-body and physical exercises: a systematic review. Mental Health and Physical Activity, v. 25, art. 100538, p. 1-14, 2023. DOI: https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100538.

MARX, W. *et al*. Major depressive disorder. Nature Reviews Disease Primers, v. 9, art. 44, p. 1-20, 2023. DOI: https://doi.org/10.1038/s41572-023-00454-1.

MIAO, C. *et al*. The effectiveness of mindfulness yoga on patients with major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Complementary Medicine and Therapies, v. 23, art. 313, p. 1-13, 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s12906-023-04141-2.

MOOSBURNER, A. *et al*. Yoga for depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. Depression and Anxiety, v. 2024, art. 6071055, p. 1-15, 2024. DOI: https://doi.org/10.1155/2024/6071055.

MUNRO, N. R. *et al*. Effect of exercise on depression and anxiety symptoms: systematic umbrella review with meta-meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, v. 60, n. 8, p. 590-599, 2026. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-110301.

NOETEL, M. *et al*. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ, v. 384, art. e075847, p. 1-13, 2024. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847.

TIAN, S. *et al*. Optimal exercise modality and dose to improve depressive symptoms in adults with major depressive disorder: a systematic review and Bayesian model-based network meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Psychiatric Research, v. 176, p. 384-392, 2024a. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.06.021.

TIAN, S. *et al*. Optimal modalities and doses of mind–body exercise for depressive symptoms in adults: a systematic review of paired analyses, network analyses and dose–response meta-analyses. Applied Psychology: Health and Well-Being, v. 16, n. 4, p. 2598-2614, 2024b. DOI: https://doi.org/10.1111/aphw.12573.

WILLIAMS, K. *et al*. A systematic review and meta-ethnographic synthesis of Mindfulness-based Cognitive Therapy for people with major depression. Clinical Psychology & Psychotherapy, v. 29, n. 5, p. 1494-1514, 2022. DOI: https://doi.org/10.1002/cpp.2773.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. Geneva: World Health Organization, 2024.

WU, Y.; YAN, D.; YANG, J. Effectiveness of yoga for major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychiatry, v. 14, art. 1138205, p. 1-12, 2023. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1138205.

ZHOU, Y. *et al*. Psychological interventions for the prevention of depression relapse: systematic review and network meta-analysis. Translational Psychiatry, v. 13, art. 300, p. 1-11, 2023. DOI: https://doi.org/10.1038/s41398-023-02604-1.