

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RAMON JEFFERSON DA SILVA**

**INFLUÊNCIA DA PARTICIPAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM GRUPOS  
NA PERCEPÇÃO DO BEM ESTAR MENTAL EM ADULTOS**

**JOÃO PESSOA**

**2024**

**RAMON JEFFERSON DA SILVA**

**INFLUÊNCIA DA PARTICIPAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM GRUPOS  
NA PERCEPÇÃO DO BEM ESTAR MENTAL EM ADULTOS**

Projeto de Pesquisa referente ao Trabalho de  
Conclusão de Curso II do Curso de Educação  
Física.

**Área de pesquisa:** Construção do Conhecimento em Educação Física

**Orientador:** Prof. Darcílio Dantas Dias Novo Junior

**JOÃO PESSOA**

**2024**

S583i Silva, Ramon Jefferson da

Influência da participação de exercícios físicos em grupos na percepção do bem estar mental em adultos / Ramon Jefferson da Silva. – João Pessoa, 2024.

29f.

Orientador: Prof<sup>o</sup>. Esp. Darcilio Dantas Dias Novo Júnior.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança – FACENE.

1. Exercícios em Grupo. 2. Bem Estar Mental. 3. Saúde Mental. 4. Exercício Físico. I. Título.

CDU: 796:616.89

**RAMON JEFFERSON DA SILVA**

**INFLUÊNCIA DA PARTICIPAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM GRUPOS  
NA PERCEPÇÃO DO BEM ESTAR MENTAL EM ADULTOS**

**João Pessoa, 2024**

Projeto de pesquisa apresentado pelo aluno **Ramon Jefferson da Silva**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de **APROVADO**, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

---

**Prof. Esp. Darcílio Dantas Dias Novo Júnior**

---

**Prof. Ms. Jean Paulo Guedes Dantas**

---

**Prof. Esp. Silvio Lago**

## DEDICATÓRIA

Aos meus pais,

Raimundo da Silva Neto e Maria Gorete da Conceição Silva, por me terem educado da melhor maneira e por terem sempre me incentivado a chegar até aqui.

Aos meus irmãos,

Raony Jefferson Da Silva e Ravena Jessyca da Silva, por serem apoio em tudo e meus companheiros da vida. E ao meu companheiro, Anderson Fellyp Avelino Diniz, que é minha maior inspiração e me motiva todos os dias a nunca desistir dos meus sonhos, obrigado por todo o apoio e amor.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, autor da vida, por me guiar em todas as minhas escolhas. Sem Ele nada disso seria possível. A Ele toda honra, glória e gratidão.

Ao professor Esp. Darcílio Dantas Dias Novo Júnior, pela orientação deste trabalho de conclusão de curso, ensinamentos e paciência nessa jornada de fim de curso.

Aos professores da instituição de ensino, por todo o conhecimento adquirido na graduação.

Ao Anderson Fellyp Avelino Diniz, meu companheiro de vida, que é minha maior inspiração e motivação, que me faz querer crescer cada vez mais. Obrigado por todo o apoio, pelos ensinamentos, pelas dicas, pela força que nunca deixou de me dar e por nunca soltar a minha mão. Te amo!

Aos meu irmão, Raony Jefferson da Silva, meu companheiro de duas graduações, que sempre foi meu apoio nessas jornadas acadêmicas e está na luta comigo, desde o ensino infantil até hoje; à minha irmã, Ravena Jéssyca da Silva, irmã adotiva, mas que pra mim é mais que de sangue. Obrigado pelo suporte de sempre.

Ao Herbert Adriano Leite Marinho, por ser um irmão que a vida me deu, que sempre me incentiva a correr atrás e a lutar por uma vida melhor, mesmo hoje estando distante, sempre se faz presente. Obrigado amigo, te amo.

A toda minha família e amigos, por estarem sempre presentes, incentivando e apoiando.

A todos que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal, bem como, para a produção deste trabalho de conclusão de curso.

## **EPÍGRAFE**

*“Porque d’Ele, por Ele e para Ele são todas as coisas”*

***Romanos 11:36***

## RESUMO

A prática de exercícios físicos é um importante mecanismo comportamental para atenuar os efeitos degenerativos nos domínios físico, social e mental. Também promove a independência funcional, inerente à autonomia, melhora o funcionamento cognitivo a maiores níveis de satisfação com a vida e auto percepções e a uma menor prevalência e severidade dos sintomas de ansiedade e depressão. Nesse sentido, este estudo investiga a influência da participação em grupos de exercício na percepção do bem-estar mental de adultos. Pesquisas emergentes propõem o exercício físico como uma potencial estratégia adjuvante para prevenir complicações de saúde mental. Esta proposição é apoiada por numerosos estudos que indicam o papel do exercício físico no alívio dos sintomas associados à depressão, transtorno de ansiedade, psicose, trazendo assim melhorias nas funções cognitivas. Dessa forma, surge a problematização da pesquisa, que está relacionada a que forma a participação de exercícios realizados em grupo pode trazer benefícios na percepção do bem-estar mental em jovens e adultos. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, cujos artigos científicos foram selecionados através de busca nas principais bases de dados das plataformas *National Library of Medicine (PubMed)*, *Science Direct* e *Scielo*, referentes ao tema do estudo, considerando o período de janeiro de 2019 a maio de 2024. Para realização das buscas, foram utilizados em inglês, os seguintes descritores/ termos/operadores: (“*Physicalactivity*”), (“*Mental Health*”), (“*GroupExercise*”). A análise de seis estudos selecionados revelou uma tendência positiva, apontando benefícios como a diminuição de sintomas da depressão, ansiedade e estresse, melhora das funções cognitivas, qualidade de vida e bem-estar mental. A pesquisa revisou estudos que exploraram os efeitos psicológicos positivos de participar de grupos de exercício, incluindo aumento da autoestima e sensação de pertencimento social. Os resultados encontrados mostram que a participação em grupos de exercício pode proporcionar um ambiente de apoio social, motivação e camaradagem, contribuindo para uma percepção mais positiva do bem-estar mental, estimulando os indivíduos a cada vez mais incluírem um programa de exercícios físicos em sua rotina. Conclui-se que o exercício físico quando praticado em grupos, pode ter os seus efeitos benéficos potencializados, quando comparados a sua prática individualizada. Ademais, a prática de exercícios físicos em grupo funciona como um importante meio de promoção de saúde mental e de qualidade de vida, que fomenta benefícios ao nível físico, psíquico e social.

**Palavras chave:** Exercício em grupo; Bem-estar mental; Saúde mental; Exercício físico.

## ABSTRACT

The practice of physical exercise is an important behavioral mechanism to mitigate the degenerative effects in the physical, social and mental domains, as well as to promote functional independence, inherent autonomy, better cognitive functioning, higher levels of life satisfaction and self-perceptions and a lower prevalence and severity of symptoms of anxiety and depression. In this sense, this study investigates the influence of participation in exercise groups on the perception of mental well-being in adults. Emerging research proposes physical exercise as a potential adjuvant strategy to prevent mental health complications. This proposition is supported by numerous studies that indicate the role of physical exercise in alleviating symptoms associated with depression, anxiety disorder, psychosis, thus bringing improvements in cognitive functions. This raises the question of how participating in group exercises can benefit the perception of mental well-being in young people and adults. To this end, an integrative literature review was carried out, with scientific articles selected through a search in the main databases of the National Library of Medicine (PubMed), Science Direct and Scielo platforms, related to the study theme, considering the period from January 2019 to May 2024. The following descriptors/terms/operators were used in English to conduct these searches: ("Physical activity"), ("Mental Health"), ("Group Exercise"). The analysis of six selected studies revealed a positive trend, indicating benefits such as reduced symptoms of depression, anxiety and stress, improved cognitive functions, quality of life and mental well-being. The research reviewed studies that explored the positive psychological effects of participating in exercise groups, including increased self-esteem and a sense of social belonging. The results found show that participation in exercise groups can provide an environment of social support, motivation and camaraderie, contributing to a more positive perception of mental well-being, encouraging individuals to increasingly include a physical exercise program in their routine. It is concluded that physical exercise, when practiced in groups, can have its beneficial effects enhanced, when compared to its individual practice. Furthermore, the practice of physical exercises in groups works as an important means of promoting mental health and quality of life, which fosters benefits at the physical, psychological and social levels.

**Keywords:** Group exercise; Mental well-being; Mental health; Physical exercise; Group participation.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>12</b>
2.1 <i>Exercícios físicos e benefícios para a saúde mental .....</i>	<i>12</i>
2.2 <i>Saúde mental e suas complicações .....</i>	<i>13</i>
2.3 <i>Mecanismos de interferência do exercício físico nas funções cognitivas e bem-estar mental .....</i>	<i>14</i>
2.4 <i>A participação em grupos de exercício e seus benefícios para o bem-estar mental de adultos.....</i>	<i>15</i>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
3.1 <i>Caracterização da pesquisa .....</i>	<i>17</i>
3.2 <i>Critério de inclusão .....</i>	<i>17</i>
3.3 <i>Critério de exclusão.....</i>	<i>18</i>
<b>4. RESULTADOS .....</b>	<b>20</b>
4.1 <i>Tabela 1. Síntese dos resultados dos estudos que analisaram o efeito dos exercícios em grupo no bem-estar mental de adultos .....</i>	<i>21</i>
<b>5. DISCUSSÕES .....</b>	<b>24</b>
<b>6. CONCLUSÃO.....</b>	<b>27</b>
<b>7. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>28</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é definida como um completo estado de bem-estar mental e psicológico que não se dissocia da saúde geral. Nos últimos anos, essa definição ganhou mais notoriedade em virtude dos vários progressos das ciências biológicas e comportamentais (OMS, 2019; OPAS/OMS, 2001). Aumentando a forma de se compreender o funcionamento mental e sua interação com os fatores biológicos, psicossociais e sociais no desenvolvimento dos transtornos mentais.

Os transtornos mentais afetam pessoas de todas as idades, em todos os países e causam sofrimento a todas as famílias, bem como ao próprio indivíduo. Em 2019, aproximadamente 1 bilhão da população mundial foi diagnosticada com algum tipo de transtorno mental (OMS, 2019). É estimado que uma a cada cinco pessoas atendidas na Atenção Primária a Saúde apresenta algum transtorno mental ou comportamental, com manifestações distintas, caracterizados por alterações no pensamento, comportamento, emoções, percepções e relacionamentos (SESA-ES,2018).

Os gastos com saúde mental, no que se refere às despesas com medicamentos, tiveram um aumento considerável nos últimos anos, no entanto, muitas vezes, somente a utilização da abordagem farmacológica pode não ter resultados benéficos em longo prazo, desencadeando efeitos colaterais como ganho de peso, perda da libido, aumento do nível de glicose no sangue, levando o indivíduo a abandonar o tratamento. Apesar disso, no tratamento dos transtornos psíquicos, a terapia farmacológica ainda é a mais utilizada (SCHUCH; VANCAMPFORT, 2021).

A prática regular de exercícios físicos consegue trazer benefícios para todos os sistemas do corpo humano, seja ele psíquico, respiratório, cardíaco, entre outros. Sabe-se que o exercício físico pode ser considerado um grande aliado na prevenção e combate aos transtornos mentais, devendo sempre ser orientado por um profissional capacitado, tendo um excelente efeito terapêutico (SANTIAGO, 2017).

Pesquisas mostram que o exercício físico apresenta um efeito benéfico, como terapia não medicamentosa, auxiliando na saúde mental de pacientes com sintomas depressivos e ansiosos. A prática regular de exercícios físicos tem influência direta na percepção da melhora significativa nos sintomas de depressão, humor, imagem corporal, autoconfiança, autoestima, ansiedade e conseqüentemente na qualidade de vida (SILVA et al.,2017).

Levando em consideração que, hoje em dia, os transtornos mentais afetam grande parte da população, de que forma a participação de exercícios realizados em grupo podem trazer benefícios para o bem-estar mental em jovens e adultos?

Acredita-se que os exercícios físicos quando realizados em grupo em comparação a exercícios realizados de forma individual, conseguem promover uma maior interação social e senso de pertencimento, sendo assim, esses podem ser fatores-chave para a adesão e manutenção de um estilo de vida ativo. Vínculos sociais que podem ser criados com outros membros do grupo podem impactar positivamente na saúde mental dos praticantes. Além da possibilidade de dividir experiências, desafios e conquistas. Nesse sentido, a participação em grupos de exercício emerge como uma estratégia promissora, uma vez que vai além dos benefícios físicos, proporcionando um ambiente social que favorece o apoio mútuo e a motivação para a prática regular de atividades físicas.

Visto isso, é importante realizar esta pesquisa, pois apesar do reconhecimento dos potenciais benefícios na participação em grupos de exercício físico para a saúde mental, é preciso realizar investigações mais aprofundadas para compreender os mecanismos específicos pelos quais essa prática influencia o bem-estar psicológico dos participantes. Portanto, o objetivo desse estudo é investigar a influência da participação de exercícios em grupo na percepção do bem-estar mental de jovens e adultos.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 Exercícios físicos e benefícios para a saúde mental

Pesquisas emergentes propõem exercício físico como uma potencial estratégia adjuvante para prevenir complicações de saúde mental. Esta proposição é apoiada por numerosos estudos que indicam o papel do exercício físico no alívio dos sintomas associados à depressão, transtorno de ansiedade e psicose (SNOWDON, 2002; LOURENÇO *et al.*, 2017).

Nesse sentido, é importante identificar potenciais estratégias de baixo custo para melhorar a saúde mental de toda a população, dentre essas, e o exercício físico é frequentemente sugerido como uma dessas abordagens (EKKEKAKIS, 2013). As ligações entre o exercício físico e os benefícios psicológicos têm sido estabelecidas ao longo de muitos séculos. Embora o campo tenha se expandido consideravelmente nos últimos 30, 40 anos, permanece repleto de declarações simplistas e carece de uma abordagem mais matizada que reconheça a sua complexidade inerente. Acredita-se que uma série de mecanismos neurobiológicos, psicológicos e sociais interativos estejam em jogo, incluindo mudanças na estrutura e função do cérebro, mudanças nos sentimentos de confiança e oportunidades para interação social positiva e crescimento (ROUX *et al.*, 2008; BIDDLE; MUTRIE; GORELY, 2015).

Uma visão geral, de revisões sistemáticas, ilustra os benefícios do exercício físico no alívio dos sintomas de depressão, ansiedade e sofrimento entre diversas populações adultas. Estes incluem a população em geral, indivíduos diagnosticados com perturbações de saúde mental e aqueles com doenças crônicas, confirmando sua promessa terapêutica (SINGH *et al.*, 2023).

Os benefícios do exercício físico vão além da redução dos sintomas. As evidências sugerem que a prática regular pode levar a melhorias no humor, redução dos sintomas de ansiedade e melhoria da função cognitiva, desempenhando assim um papel na mitigação dos impactos destas condições. É demonstrado que níveis mais elevados de atividade física estão associados a maiores volumes do córtex pré-frontal e do hipocampo, levando a uma melhor função cognitiva em adultos mais velhos (ERICKSON *et al.*, 2011).

O exercício físico não só alivia os sintomas e melhora a função cognitiva, mas também serve como medida preventiva contra problemas de saúde mental na população em geral. Já é evidenciado que mesmo em níveis mínimos os exercícios

físicos podem reduzir significativamente o risco de depressão futura (MAMMEN; FAULKNER, 2013). Assim, o incentivo a prática de exercício físico de forma regular surge como uma estratégia fundamental para melhorar a qualidade da saúde mental.

Em resumo, a prática regular de exercício físico pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão e há um reconhecimento crescente dos benefícios mais amplos em termos de produtividade, qualidade de vida e custos de saúde para a sociedade (MILES, 2007; GRIMANI; ABOAGYE; KWAK, 2019). Sendo assim, a atividade física se apresenta como uma forma de tratamento profilático e terapêutico acessível, barata, não-farmacológica e capaz de gerar benefícios que excedem os efeitos antidepressivos, uma vez que promovem qualidade na saúde mental e física. Dessa forma, é importante que os profissionais de saúde estejam atentos e capacitados para identificar e conduzir de maneira correta pacientes com algum transtorno mental.

## **2.2 Saúde mental e suas complicações**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de espírito que abrange o bem-estar emocional, psicológico e social, crucial na formação de processos de pensamento, respostas emocionais e ações (OMS, 2022). Este estado influencia significativamente a gestão do estresse, o relacionamento com outras pessoas e a capacidade de tomada de decisão. Assim, compreender o impacto positivo da criatividade ao longo da vida é de grande importância, especialmente considerando a pandemia da COVID-19, que afetou significativamente o bem-estar em todo o mundo (JAMSHAIID et al., 2023; KATHIRVEL, 2020).

As complicações de saúde mental representam um problema de saúde pública global de proporções significativas e consequências graves. A OMS destaca que os transtornos mentais, como uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo, são responsáveis por um em cada seis (15,6%) anos vividos com incapacidade, sublinhando o seu fardo para os indivíduos, famílias e sociedades em geral (OMS, 2022). Tais complicações influenciam não apenas os indivíduos afetados, mas também repercutem nas suas redes interpessoais, alterando as estruturas familiares e perturbando as relações sociais (LARSON; CORRIGAN, 2008). Além disso, estas condições estão associadas aos custos económicos substanciais na ordem dos milhares de milhões, devido tanto às despesas médicas diretas como ao custos indiretos, como a perda de produtividade (ARIAS et al., 2022). O fardo económico

não é sentido apenas em nível pessoal, mas também sobrecarrega os sistemas de saúde e as economias em geral. Assim, a prevenção eficaz de complicações de saúde mental emerge como um grande desafio e uma área de suma importância no domínio da saúde pública.

Os meandros das complicações de saúde mental estão enraizados na sua natureza multifacetada, com fatores biológicos, psicológicos e ambientais contribuindo para o seu início e progressão (ENGEL, 1977). A interação entre a genética e o ambiente também complica a compreensão da saúde mental, sublinhando a complexidade dos fatores que influenciam as condições psiquiátricas (MUSCI Et al., 2019). Esta complexidade muitas vezes necessita de uma abordagem personalizada ao tratamento, considerando as circunstâncias e necessidades únicas de cada indivíduo.

O tratamento muitas vezes necessita de uma abordagem multidisciplinar, que pode abranger intervenções farmacológicas, psicoterapia e modificações no estilo de vida (GARTLEHNER et al., 2017). Cada um desses componentes apresenta seu próprio conjunto de desafios. As intervenções farmacológicas podem estar associadas a potenciais efeitos secundários, e a eficácia da psicoterapia pode ser influenciada pela relação terapêutica e pelo envolvimento do indivíduo no processo (ARDITO; RABELLINO, 2011; SEPÚLVEDA-LIZCANO et al., 2023). No entanto, persistem desafios devido às respostas variáveis ao tratamento, recaídas, estigma e barreiras de acesso aos cuidados, sublinhando a necessidade premente de intervenções eficazes, acessíveis e universalmente programáveis para prevenir complicações de saúde mental (COOMBS et al., 2021).

Além disso, o estigma associado às complicações de saúde mental pode dissuadir os indivíduos de procurar ajuda e aderir ao tratamento, enquanto as disparidades no acesso aos cuidados podem deixar as populações mal servidas (RÜSCH et al., 2005). Estes desafios realçam a importância de explorar e programar estratégias inovadoras, como a promoção do exercício físico, que possam complementar os tratamentos existentes e potencialmente atenuar algumas destas barreiras.

### **2.3 Mecanismos de interferência do exercício físico nas funções cognitivas e bem-estar mental**

A capacidade cognitiva envolve várias etapas do processo de informação, incluindo percepção, aquisição de conhecimento, retenção, foco, vigilância, raciocínio e resolução de problemas. Diversos fatores podem prejudicar essa capacidade em um indivíduo, como idade, sexo, histórico familiar, lesão cerebral, nível de educação, tabagismo, consumo de álcool, estresse psicológico, aspectos nutricionais e interação social. Além disso, a falta de atividade física também está relacionada ao risco de declínio cognitivo (OLIVEIRA, 2011).

O exercício físico pode influenciar diretamente ou indiretamente na função cognitiva. Os mecanismos diretos incluem melhorias na circulação cerebral e na síntese e degradação de neurotransmissores, o que acelera o processamento cognitivo. Outros efeitos, como redução da pressão arterial, diminuição dos níveis de triglicerídeos no sangue e inibição da coagulação plaquetária, contribuem de forma indireta para uma melhor capacidade funcional geral, resultando em uma melhor qualidade de vida (OLIVEIRA, 2011).

Pesquisadores têm proposto vários mecanismos para explicar os efeitos do exercício nas funções cognitivas. Por exemplo, o aumento do fluxo sanguíneo no cérebro durante o exercício pode fornecer mais oxigênio e nutrientes, melhorando assim a função cognitiva. Além disso, o exercício pode aumentar a atividade de enzimas antioxidantes, protegendo o Sistema Nervoso Central contra danos oxidativos. Também é possível que o exercício aumente a liberação de neurotransmissores, como norepinefrina, serotonina e  $\beta$ -endorfinas, melhorando o funcionamento cognitivo (OLIVEIRA, 2011).

O uso do exercício físico é uma alternativa relevante para melhorar a função cognitiva, pois é acessível à maioria das pessoas. Indivíduos que se exercitam regularmente podem otimizar sua saúde mental, experimentando melhora no humor e na disposição para as atividades diárias. O pensamento pode se tornar mais claro, crítico e criativo, com respostas mais ágeis aos estímulos. Esses benefícios contribuem para uma melhor capacidade de enfrentar desafios e resolver problemas do cotidiano (OLIVEIRA, 2011).

#### **2.4 A participação em grupos de exercício e seus benefícios para o bem-estar mental de adultos**

Existe uma variedade de exercícios físicos que podem ser praticados em grupo. Dentre eles, podemos citar as atividades esportivas, hidroginástica, treino funcional, *spinning*, aulas de dança, *step*, corridas, zumba, pilates, crossfit, entre outros.

A participação em grupos de exercício tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para promover o bem-estar mental de adultos. Estudos recentes destacaram uma série de benefícios associados a essa prática. Participar de grupos de exercício pode proporcionar um senso de pertencimento, apoio social e conexão com os outros, fatores que desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar mental (RUINAN, 2023). Os grupos de exercício oferecem um ambiente socialmente estimulante e de apoio, onde os participantes podem compartilhar experiências, enfrentar desafios juntos e estabelecer relações interpessoais significativas (JOHNSON, SMITH, 2020). Esses achados são corroborados por uma revisão de meta-análise de Oliveira et al. (2020), que conclui que "A participação em grupos de exercício está associada a uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão, além de uma melhoria geral na qualidade de vida mental dos participantes".

Embora os benefícios da participação em grupos de exercício para o bem-estar mental sejam bem estabelecidos, há evidências de que certos fatores podem modular essa relação. De acordo com estudos, foi descoberto que indivíduos com maior vulnerabilidade psicológica, como histórico de transtornos mentais, podem se beneficiar mais da participação em grupos de exercício em termos de percepção de bem-estar mental e que a qualidade das interações sociais e do suporte emocional dentro dos grupos de exercício pode influenciar significativamente a experiência e os resultados psicológicos dos participantes (RUINAN, 2023). Essas evidências destacam a importância de considerar não apenas a participação em grupos de exercício em si, mas também os fatores contextuais e individuais que podem influenciar os resultados de bem-estar mental.

A resposta dos participantes aos programas de exercício em grupo pode variar consideravelmente devido a uma série de fatores individuais. As diferenças no engajamento, motivação e histórico de saúde mental podem influenciar significativamente a experiência e os benefícios percebidos do exercício em grupo (RUINAN, 2023).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização da pesquisa**

A pesquisa realizada se caracteriza como uma revisão de literatura integrativa. De acordo com Cavalcante (2020), a revisão integrativa permite a incorporação de resultados de diversos estudos com o objetivo de gerar conclusões novas, além de contribuir com o avanço do conhecimento na área.

A revisão de literatura será realizada em algumas etapas, tais como: 1) identificação da questão de pesquisa e elaboração dos critérios de inclusão e exclusão de estudos; 2) seleção dos estudos nas bases de dados eletrônicas selecionadas, utilizando estratégias de busca sistemáticas; 3) avaliação crítica da qualidade metodológica dos estudos selecionados; 4) extração e síntese dos dados relevantes, utilizando técnicas de análise de conteúdo; e 5) interpretação dos resultados e elaboração das conclusões finais.

A revisão de literatura integrativa permitirá uma análise abrangente de como os exercícios físicos em grupo podem ser benéficos para o bem-estar mental de jovens e adultos, fornecendo compreensões importantes para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde.

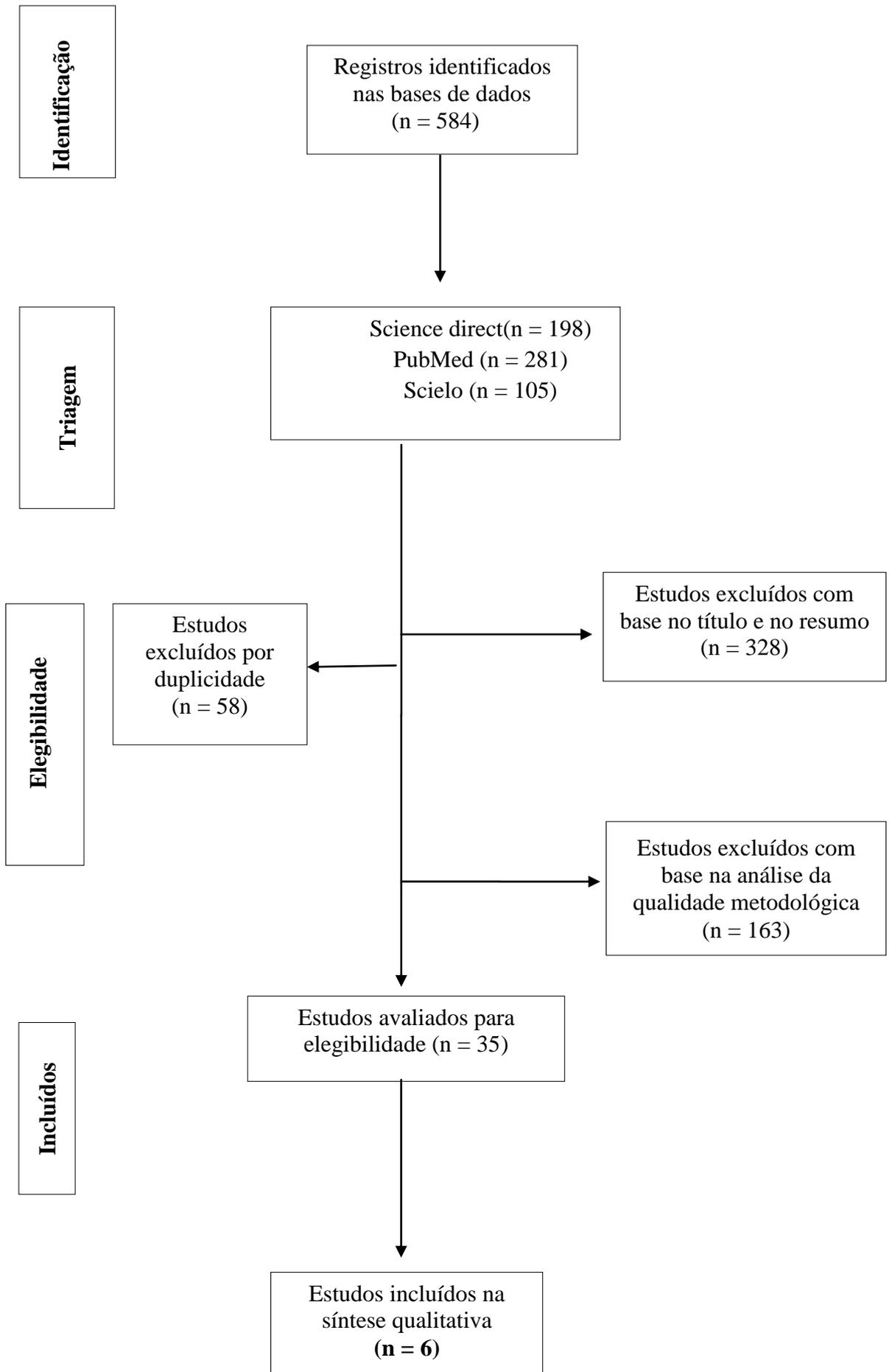
#### **3.2 Critérios de Inclusão:**

1. Artigos publicados nos últimos 5 anos (desde 2019), garantindo a atualidade e relevância dos estudos.
2. Estudos disponíveis nos idiomas inglês, espanhol e português, para abranger uma literatura relevante bastante ampla.
3. Artigos publicados em periódicos científicos revisados por pares, garantindo a qualidade e confiabilidade dos dados.
4. Trabalhos que abordem as vantagens que os exercícios em grupo podem ter para o bem-estar mental de jovens e adultos, alinhados aos objetivos do estudo.
5. Estudos que explorem fatores individuais, sociais e ambientais relacionados à prática de atividade física e sua influência na saúde mental de jovens e adultos.

### 3.3 Critérios de Exclusão:

1. Estudos publicados antes de 2019, uma vez que se pretende manter a atualidade dos dados analisados.
2. Trabalhos em idiomas diferentes do inglês, espanhol e português, para garantir a compreensão e análise adequadas dos resultados.
3. Estudos que não disponham de texto completo disponível para análise, dificultando a revisão completa e a avaliação da qualidade metodológica.
4. Trabalhos que não atendam aos critérios de qualidade metodológica estabelecidos, conforme recomendações da *Cochrane Collaboration* (Higginset al., 2019).

A busca pelos estudos será realizada em bases de dados eletrônicas como *PubMed*, *Science Direct* e *SciELO*, utilizando combinações de palavras-chave relevantes, como "*physicalactivity*", "*mental health*", "*groupexercise*", entre outras. Além disso, serão consultadas lista de referências dos artigos selecionados e contato com especialistas da área para identificar estudos adicionais relevantes.



#### **4. RESULTADOS**

A partir da inserção dos descritores e do período de busca dos artigos científicos nos bancos de dados já mencionados. Dessa forma, foi possível encontrar 584 artigos dos quais, houve exclusão de 58 trabalhos duplicados (9,93%), 328 com base no título e resumo (56,16%) e 163 (27,91%) com base na análise da qualidade metodológica. Por fim, após leitura cuidadosa e criteriosa de 35 artigos (5,99%), 6 artigos foram introduzidos nesta revisão. A síntese dos resultados desses estudos foi estruturada e apresentada na Tabela 1. Foram considerados quatro componentes, a saber: (a) autor e ano do estudo; (b) metodologias; (c) principais resultados.

**Tabela 1.** Síntese dos resultados dos estudos que analisaram o efeito dos exercícios em grupo no bem-estar mental de adultos.

Autor e ano	Metodologia	Principais resultados e conclusões
Ruinan Li <i>et al.</i> , 2023	Estudo prospectivo, de centro único, de critério de desempenho objetivo (OPC) de braço único. Incluiu-se adultos apresentando um novo episódio de depressão leve a moderada, que receberam intervenção de grupo de exercícios supervisionados 3 vezes por semana, com duração de 60 minutos, durante 8 semanas sem qualquer outro tratamento.	Entre os 46 pacientes examinados, 40 foram inscritos. Destes, 4 pessoas desistiram, enquanto 36 receberam todas as sessões planejadas da terapia de exercícios supervisionados em grupo e completaram a avaliação da semana 8. Na semana 8, a taxa de resposta foi de 89% (intervalo de confiança [IC] de 95% 74% a 97%) e a taxa de remissão foi de 83% (IC de 95% 67% a 94%). A aceitação geral do exercício supervisionado em grupo com base na pontuação VAS (intervalo de 0 a 10) foi de $9,19 \pm 1,27$ para pacientes e $9,67 \pm 0,62$ para investigadores. A média dos mínimos quadrados ( $\pm A$ mudança de SE) em relação à linha de base na semana 8 foi de -9,99 na pontuação PHQ-9 e 25,15 na pontuação Q-LES-Q-SF. A intervenção de exercícios supervisionados em grupo é eficaz em pacientes com TDM leve a moderado agudo e tem boa taxa de aceitação entre pacientes e pesquisadores.
Shannona <i>et al.</i> , 2020	Revisão sistemática em bancos de dados: Medline (Ovid), PsycINFO (Ovid), Embase (Ovid) e CINAHL, para identificar estudos em populações de primeiro episódio de psicose que implementaram uma intervenção de exercícios em grupo e examinaram resultados em saúde física, saúde mental ou funcionamento e qualidade de vida.	Embora as intervenções de exercícios em grupo não tenham tido um impacto significativo na saúde física, houve um efeito significativo na sintomatologia psiquiátrica, qualidade de vida e funcionamento cognitivo. O risco geral de viés foi alto. As intervenções de exercícios em grupo podem ser viáveis e aceitáveis em populações de primeiro episódio de psicose.
Bang; Chang; Kim, 2024	Estudo investigativo do impacto da participação esportiva individual e em equipe no ambiente escolar sobre os sintomas depressivos e explorar o papel mediador da pertença escolar nas relações entre esportes individuais e em equipe e sintomas depressivos entre adolescentes. O estudo usou dados do <i>National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health (Add Health)</i> , um banco de dados nacional e longitudinal dos EUA. Este estudo examinou os efeitos de longo prazo da participação esportiva na pertença	Os resultados sugerem que a participação esportiva individual e em equipe conjunta teve um efeito indireto na redução dos sintomas depressivos dos adolescentes por meio de seu senso de pertencimento à escola. A participação em esportes em equipe foi considerada um preditor de níveis mais baixos de depressão, tanto direta quanto indiretamente, por meio do pertencimento à escola. Ao incluir todas as variáveis de gênero e seus termos de interação no modelo de mediação moderado, os alunos do sexo masculino que praticavam esportes em equipe tiveram pontuações significativamente menores de depressão por meio do pertencimento à escola, em comparação com os alunos que não praticavam esportes.

	escolar e depressão dos adolescentes.	
Yorkset <i>al.</i> , 2021	<p>Estudo não randomizado, controlado, de 12 semanas, usou um modelo de pesquisa de levantamento. Estudantes de medicina osteopática do primeiro e segundo ano da Faculdade de Medicina Osteopática da Universidade da Nova Inglaterra foram recrutados para participar de 1 de 3 grupos: (1) estudantes participando de aulas de ginástica em grupo de 30 minutos; (2) estudantes se exercitando sozinhos ou com até 2 parceiros adicionais regularmente; (3) alunos em um grupo de controle que não praticavam exercícios regularmente. Os participantes completaram a pesquisa da Escala de Estresse Percebido uma vez a cada 4 semanas, bem como pesquisas da escala visual analógica para avaliar a qualidade de vida física, mental e emocional semanalmente durante o curso do estudo.</p>	<p>Sessenta e nove participantes preencheram os critérios de inclusão e concluíram o protocolo do estudo, com 25 no grupo de aula de ginástica, 29 no grupo de melhoria da saúde e 15 no grupo de controle. Comparado com os valores basais, o grupo de aula de ginástica em grupo demonstrou diminuição do estresse percebido (<math>P=.038</math>) e aumento da qualidade de vida física (<math>P=.007</math>), qualidade de vida mental (<math>P=.046</math>) e qualidade de vida emocional (<math>P=.004</math>) após 12 semanas. Os participantes nos grupos de melhoria da saúde e controle não apresentaram alterações estatisticamente significativas entre a linha de base e a semana 12 para nenhum desses parâmetros, com exceção da qualidade de vida mental, que melhorou no grupo de melhoria da saúde (<math>P=.023</math>).</p>
Greguol, 2020	<p>O estudo teve como objetivo verificar a qualidade de vida percebida em indivíduos sedentários e fisicamente ativos. O estudo caracterizou-se como descritivo com delineamento transversal. A amostra foi composta por 120 indivíduos (60 homens e 60 mulheres) com idade média de 22,3 anos (<math>\pm 2,4</math>). Estes foram divididos em 4 grupos: atletas de esportes coletivos (15 homens e 15 mulheres), atletas de esportes individuais (16 homens e 14 mulheres), praticantes de exercícios físicos para a promoção da saúde (14 homens e 16 mulheres) e sedentários (15 homens e 15 mulheres). Para a participação no estudo, todos os sujeitos assinaram a um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.</p>	<p>Os resultados indicaram que 85% alegaram ter uma boa qualidade de vida, sendo os praticantes de exercícios físicos com maiores valores atribuídos aos domínios de qualidade de vida. A participação em aulas regulares de ginástica em grupo levou a uma diminuição estatisticamente significativa no estresse percebido e a um aumento na qualidade de vida física, mental e emocional em comparação com exercícios regulares por conta própria ou não se envolver em exercícios regulares.</p>

	Para a análise da qualidade de vida os indivíduos responderam ao questionário (WHOQOL-breve) proposto pela OMS (Organização Mundial da Saúde).	
Schuc;Vancampfort, 2021	Revisão narrativa que fornece uma breve visão geral e um resumo das evidências sobre os efeitos preventivos da atividade física em uma ampla gama de transtornos mentais e o papel da atividade física na promoção da saúde física de pessoas com transtornos mentais.	Evidências convincentes demonstraram que o exercício físico pode prevenir transtornos mentais comuns, como depressão e transtornos de ansiedade, e têm múltiplos efeitos benéficos na saúde física e mental de pessoas com uma ampla gama de transtornos mentais. Esse conjunto de evidências foi incorporado em diretrizes nacionais e internacionais nas últimas décadas, que recomendaram a inclusão de atividade física e exercício como abordagens terapêuticas para transtornos mentais, principalmente para depressão, ansiedade e esquizofrenia.

## 5. DISCUSSÕES

A Organização Mundial da Saúde define a qualidade de vida como a percepção do sujeito de sua inserção na vida, contextos culturais e sociais nos quais ele vive correlacionados aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHO, 2002). Segundo Forattini (1992), a qualidade de vida é um conceito difícil de ser definido e ainda mais difícil de ser mensurado, como o grau de satisfação no âmbito das áreas física, psicológica, social, de atuação, material e estrutural, podendo ser considerada como individual ou coletiva. Assim, nesse estudo de revisão integrativa, abordamos a influenciada participação de exercícios físicos em grupos na percepção do bem-estar mental e na qualidade de vida em adultos. Nesse âmbito, 6 artigos atenderam aos critérios de inclusão da pesquisa e foram analisados e discutidos. Em suma, os resultados do presente estudo demonstram um aumento significativo na percepção da qualidade de vida física, mental e emocional para indivíduos que praticam regularmente atividades físicas em grupo.

Assim, é possível observar que houve uma manutenção no número de artigos publicados com o passar dos anos. Sendo 2022 o ano em que foi encontrado o maior número de trabalhos publicados, com 2 artigos. O aumento do número de publicações ao longo dos anos pode estar relacionado a um olhar de maior importância da área no percurso histórico. A partir dos seis artigos selecionados para o estudo, percebeu-se uma tendência positiva no que se refere aos benefícios dos exercícios em grupo para o bem-estar mental. A discussão quanto ao papel do exercício físico em grupo levanta questões sobre de que forma essa prática pode se sobressair quando em comparação quando realizados de forma individualizada.

Foram encontradas correlações positivas entre exercício físico e saúde mental. Os estudos analisados nessa pesquisa mostram que o exercício físico pode influenciar positivamente na melhoria da depressão, ansiedade, estresse, humor e desempenho cognitivo proporcionando melhorias para o bem-estar mental. De acordo com Schuch e Vancampfort (2021) aumentos na prática de exercício físico podem levar a uma redução da carga de saúde mental prevenindo transtornos mentais comuns, tais como depressão e ansiedade e, além disso, é demonstrado inúmeros benefícios na saúde física e mental de pessoas com uma ampla gama de transtornos mentais. Algumas diretrizes internacionais para tratamento de transtornos mentais começaram a integrar as evidências científicas disponíveis e sugerem que o exercício deve ser incorporado aos cuidados de saúde mental como um tratamento de rotina mesmo antes da farmacoterapia ou psicoterapia (Vancampfort, 2021).

Apesar de diversos estudos mostrarem os benefícios da atividade física para saúde mental, ainda é escasso estudos que retratam a influência dos exercícios físicos em grupo e sua correlação com tais benefícios. De acordo com Ruinan e colaboradores (2023), o exercício físico quando praticado em grupo se torna mais eficaz, pois faz com que o praticante se mantenha assíduo, aumentando a motivação e a manutenção do exercício, uma vez que acaba estabelecendo vínculos com os membros daquele grupo, incentivando o apoio mútuo e diminuindo a solidão. Foi evidenciado que em uma amostra de pacientes com níveis de depressão leve a moderado, o exercício supervisionado em grupo conseguiu obter reduções nos sintomas desse transtorno mental. Além disso, se mostrou ser uma opção de tratamento com alta aceitação por não ter efeitos colaterais.

Nesse contexto, o componente social dos exercícios realizados em grupo deve ser levado em consideração na melhoria de qualidade de vida e diminuição de estresse, uma vez que esse componente se mostrou terapêutico, pois os participantes se mostram mais envolvidos e engajados na realização de determinada atividade, ou seja, reunir pessoas que estão passando por situações estressantes em comum para a prática de exercício físico pode transcender a experiência de se exercitar sozinho. (Yorkset *al.*, 2017). Assim, podemos inferir que a participação em exercícios coletivos leva a uma redução do estresse e a um aumento da qualidade de vida física, mental e emocional quando comparados com os exercícios realizados de forma individualizada.

Ademais, Greguol (2020) evidenciou que nos esportes individuais, a responsabilidade não é compartilhada por outros atletas, sendo somente dele a responsabilidade por seus resultados, ou seja, eles expõem-se sozinhos a uma avaliação direta que está envolvida com a competição. Esse indivíduo precisa tomar atitudes sozinho, possivelmente levando esse hábito para sua vida cotidiana, o que poderia influenciar em suas relações sociais, conseqüentemente na sua qualidade de vida e bem-estar mental.

Nesse sentido, a prática habitual, rotineira e adequada de exercício físico é um importante indicador para o aumento de ganhos cognitivo e prever melhores resultados funcionais em episódios psicóticos iniciais, mostrando resultados positivos em diferentes populações, particularmente em relação à saúde mental e funcionamento psicossocial. (Shannon *et al.*, 2020). Shannon traz resultados positivos no papel que os exercícios físicos desempenham no funcionamento psicossocial, mas deixa claro que mais pesquisas são necessárias para estudar e comparar os resultados de exercícios em grupo versus exercícios individuais, ajudando assim a estabelecer o modo de entrega da intervenção que seja mais

adequada e orientar intervenções futuras para aperfeiçoar a recuperação desses episódios, esclarecendo sobre novos grupos de exercícios medindo saúde física, saúde mental e resultados funcionais com foco em melhorar a conexão social.

Em um estudo realizado por Bang e colaboradores (2024) foi observado que a participação frequente de adolescentes em esportes em grupo durante a adolescência pode ser associada a menores índices de depressão na vida adulta, influenciando diretamente no desenvolvimento de diversas habilidades sociais e na construção de vínculos sociais fora do ambiente escolar. Portanto, esses vínculos criados podem promover um maior senso de pertencimento na escola, aceitação e apoio dos colegas e maior engajamento acadêmico, oferecendo oportunidades para os participantes trabalharem juntos por um objetivo em comum. Esse espírito de equipe, além de aumentar a autoestima, a motivação e adesão dos participantes, também eleva seu senso de interdependência mútua e sentimentos de coletividade.

Considerando todos os resultados evidenciados nos estudo analisados, a prática de exercícios em grupo está associada a um maior senso de pertencimento, apoio social e conexão com os outros, fatores que desempenham um papel crucial na promoção do bem estar mental, oferecendo um ambiente socialmente estimulante e de apoio, onde os participantes compartilham experiências, enfrentam desafios juntos e estabelecem relações interpessoais significativas, garantindo que o indivíduo se beneficie de vantagens que vão além da percepção do bem-estar mental.

## 6. CONCLUSÃO

A partir dos resultados desse estudo, conclui-se que a prática de exercícios físicos compreende um mecanismo que proporciona melhorias na saúde física, além de diversos benefícios para o bem-estar mental. Quando praticados em grupo, podem ter os seus efeitos benéficos acentuados. Embora ainda exista um número reduzido de estudos que relatam sobre como a participação dos exercícios em grupo influenciam na melhoria desses benefícios, vê-se contribuições bastante satisfatórias dessa prática, quando comparados com os exercícios realizados de forma individual.

Os resultados mostraram que os exercícios em grupo promovem uma maior interação social, senso de pertencimento e apoio mútuo, gerando uma maior motivação e potencializando a adesão, a prática de exercício físico e de hábitos saudáveis, havendo assim uma maior promoção de saúde mental. Essa interação social provocada pela prática dos exercícios em grupo contribui de forma significativa na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Outro fator que também contribui para o aumento da adesão a um estilo de vida mais saudável, através da prática de exercícios físicos, é que essa prática se trata de uma terapia não farmacológica na promoção de saúde mental, na qual não possui efeitos colaterais. Assim diante da importância do tema estudado, faz-se importante que educadores e pesquisadores busquem aprofundar o entendimento sobre como a prática de atividades em grupo podem construir uma sociedade mais dinâmica e saudável.

## 7. REFERÊNCIAS

ACAR, Selcuk et al. Creativity and well-being: A meta-analysis. **The Journal of Creative Behavior**, v. 55, n. 3, p. 738-751, 2021.

ANTUNES, Hanna KM et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de medicina do esporte**, v. 12, p. 108-114, 2006.

ARDITO, Rita B.; RABELLINO, Daniela. Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy: historical excursus, measurements, and prospects for research. **Frontiers in psychology**, v. 2, p. 270, 2011.

BAILEY, A. P. et al. Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **Psychological medicine**, v. 48, n. 7, p. 1068-1083, 2018.

BANG, Hyejin; CHANG, Mido; KIM, Sunha. Team and individual sport participation, school belonging, and gender differences in adolescent depression. **Children and Youth Services Review**, v. 159, p. 107517, 2024.

BIDDLE, Stuart JH et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 42, p. 146-155, 2019.

BIDDLE, Stuart JH et al. Psychology of physical activity: a 30-year reflection on correlates, barriers, and theory. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 21, n. 1, p. 1-14, 2023.

BUSCH, Vincent et al. The effects of adolescent health-related behavior on academic performance: A systematic review of the longitudinal evidence. **Review of Educational Research**, v. 84, n. 2, p. 245-274, 2014.

CAVALCANTE, Lívia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de. Métodos de revisão bibliográfica en los estudios científicos. **Psicologia em Revista**, v. 26, n. 1, p. 83-102, 2020.

CHEIK, Nadia C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

DA SILVA, Renata Fonseca; VIEIRA, Ana Paula Oliveira; PINHEIRO BRITO, Alyni. Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia. **ScireSalutis**, v. 9, n. 1, 2019.

DAVIS, Catherine L.; LAMBOURNE, Kate. Exercise and cognition in children. **Exercise and Cognitive Function**, p. 249-267, 2009.

DOS SANTOS, Andréa Araújo; NASCIMENTO, D. O.; ÁVILA, France Willian. Depressão e exercício físico. **Open Science Research X**, v. 10, n. 1, p. 466-477, 2023.

EKKEKAKIS, Panteleimon; DAFERMOS, Manolis. Exercise is a many-splendored thing, but for some it does not feel splendid: Staging a resurgence of hedonistic ideas in the quest to understand exercise behavior. 2012.

FIORI, Marina; FISCHER, Silke; BARABASCH, Antje. Creativity is associated with higher well-being and more positive COVID-19 experience. **Personality and Individual Differences**, v. 194, p. 111646, 2022.

FORATTINI, O. P. Ecologia, Epidemiologia e Sociedade. São Paulo Artes Médicas: Editora da Universidade de São Paulo, 1992.

GEHRIS, Jeffrey S. et al. The role of physical activity in the relationship between exposure to community violence and mental health: A systematic review. **Preventive medicine reports**, p. 102509, 2023.

GREGG, Edward W.; PEREIRA, Mark A.; CASPERSEN, Carl J. Physical activity, falls, and fractures among older adults: a review of the epidemiologic evidence. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 48, n. 8, p. 883-893, 2000.

GRIMANI, Aikaterini; ABOAGYE, Emmanuel; KWAK, Lydia. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. **BMC public health**, v. 19, p. 1-12, 2019.

INTERDONATO, Giovanna Carla; GREGUOL, Márcia. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 1, p. 61-67, 2020.

JAMSHAD, Samrah et al. Pre-and post-pandemic (COVID-19) mental health of international students: Data from a longitudinal study. **Psychology Research and Behavior Management**, p. 431-446, 2023.

LI, Ruinan et al. Efficacy and acceptability of supervised group exercise for mild to moderate major depressive disorder: A feasibility study. **Journal of Affective Disorders**, v. 329, p. 96-104, 2023.

LOURENÇO, Bruno da Silva et al. Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for nursing care. **Escola Anna Nery**, v. 21, p. e20160390, 2017.

MILES, Lisa. Physical activity and health. **Nutrition bulletin**, v. 32, n. 4, p. 314-363, 2007.

MUSCI, Robert V.; HAMILTON, Karyn L.; LINDEN, Melissa A. Exercise-induced mitochondrial hormesis for

themaintenanceofskeletalmuscleandhealthspanextension. **Sports**, v. 7, n. 7, p. 170, 2019.

NOGUEIRA, Maria José Carvalho. **Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade**. 2017. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa (Portugal).

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

RAHMATI, Masoud et al. Physicalactivityandpreventionof mental healthcomplications: anumbrella review. **Neuroscience&Biobehavioral Reviews**, p. 105641, 2024.

RODRÍGUEZ-ROMO, Gabriel et al. Physicalactivityand mental health in undergraduatestudents. **InternationalJournalof Environmental ResearchandPublic Health**, v. 20, n. 1, p. 195, 2022.

ROUX, Larissa et al. Costeffectivenessofcommunity-basedphysicalactivityinterventions. **American journalofpreventive medicine**, v. 35, n. 6, p. 578-588, 2008.

RÜSCH, Nicolas; ANGERMEYER, Matthias C.; CORRIGAN, Patrick W. Mental illnessstigma: Concepts, consequences, andinitiativesstoreducestigma. **Europeanpsychiatry**, v. 20, n. 8, p. 529-539, 2005.

SANTO, ESPÍRITO. Secretaria Estadual de Saúde: Diretrizes Clínicas em Saúde Mental. **Vitória/ES: SESA**, 2018.

SCHUCH, Felipe Barreto; VANCAMPFORT, Davy. Physicalactivity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. **Trends in psychiatryandpsychotherapy**, v. 43, p. 177-184, 2021.

SEPÚLVEDA-LIZCANO, Lizeth et al. Metabolic adverse effectsofpsychotropicdrugtherapy: a systematic review. **EuropeanJournalofInvestigation in Health, PsychologyandEducation**, v. 13, n. 8, p. 1505-1520, 2023.

SHANNON, Annabelle et al. A systematic review oftheeffectivenessofgroup-basedexerciseinterventions for individualswithfirstepisodepsychosis. **PsychiatryResearch**, v. 293, p. 113402, 2020.

SINGH, Ben et al. Effectivenessofphysicalactivityinterventions for improvingdepression, anxietyanddistress: an overview ofsystematic reviews. **British journalofsports medicine**, v. 57, n. 18, p. 1203-1209, 2023.

SMITH, Patrick J.; BLUMENTHAL, James A. Exerciseandphysicalactivity in thepreventionandtreatmentofdepression. In: **Routledge handbook ofphysicalactivityand mental health**. Routledge, 2013. p. 145-160.

SNOWDON, John. How high is the prevalence of depression in old age?. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 24, p. 42-47, 2002.

TANG, Min et al. Creativity as a means to well-being in times of COVID-19 pandemic: Results of a cross-cultural study. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 601389, 2021.

YORKS, Dayna M.; FROTHINGHAM, Christopher A.; SCHUENKE, Mark D. Effects of group fitness classes on stress and quality of life of medical students. **Journal of Osteopathic Medicine**, v. 117, n. 11, p. e17-e25, 2021.

WHO. Mental disorders. World Health Organization, 2019. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>>. Acesso em: 14 de março, 2024.

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Active ageing: a policy framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid, Spain, april 2002.

ZHAO, Rongjun et al. An updated evaluation of the dichotomous link between creativity and mental health. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, p. 781961, 2022.