

BENEFÍCIOS PSICOFISIOLÓGICOS DA PRÁTICA DIÁRIA DE CAMINHADA: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Vinicius Civitella¹

Andressa Schneider Studt²

Cintia Canton³

Glícia Rezende Lemos de Almeida⁴

Henrique Dickel de Mello⁵

João Carlos Steffens Hickmann⁶

Letícia Carolina de Moraes⁷

Graciela Soares Fonseca⁸

Introdução: as doenças mentais, como a depressão, são condições prevalentes e, muitas vezes, silenciosas, que comprometem significativamente a qualidade de vida de milhões de pessoas. Frente à crescente demanda por cuidados em saúde mental, a caminhada se destaca como uma prática acessível, não medicamentosa, de baixo custo e com grande potencial terapêutico, sobretudo no contexto da Atenção Primária à Saúde. **Objetivos:** analisar a relação entre a prática diária de caminhada e melhoria da saúde mental, com foco na prevenção e redução de sintomas depressivos. **Metodologia:** trata-se de uma revisão narrativa da literatura, a partir de uma busca realizada na base de dados *PubMed*. Foram utilizados os descritores: “*Mental Health Care*”, “*Primary Care*”; e “*Walking*”, combinados pelo operador booleano “*AND*”. Foram selecionados sete artigos, em língua inglesa e espanhola, para análise, de acordo com critérios de pertencimento integral ao tema do estudo. **Resultados e Discussão:** apesar das variações metodológicas entre os estudos, os achados são consistentes e apontam que a prática regular de caminhadas está associada à redução de sintomas depressivos e à melhora do bem-estar psicológico. Um dos

¹Acadêmico de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*. *E-mail:* vinicius.civitella@estudante.uffs.edu.br.

²Acadêmica de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*. *E-mail:* andressa.studt@estudante.uffs.edu.br.

³Acadêmica de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*. *E-mail:* cintia.canton@estudante.uffs.edu.br.

⁴Acadêmica de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*. *E-mail:* glicia.almeida@estudante.uffs.edu.br.

⁵Acadêmico de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*. *E-mail:* henrique.mello@estudante.uffs.edu.br.

⁶Acadêmico de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*. *E-mail:* joao.hickmann@estudante.uufs.edu.br.

⁷Acadêmica de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*. *E-mail:* leticia.moraes@estudante.uffs.edu.br.

⁸Orientadora, Doutora em Ciências Odontológicas, Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*. *E-mail:* graciela.fonseca@uffs.edu.br.

artigos analisados apresentou dados indicando que pessoas que caminham entre 5.000 e 7.000 passos por dia apresentam menor risco de desenvolver depressão, sendo que o acréscimo de 1.000 passos na rotina representa uma redução dessa vulnerabilidade em até 9%. Além disso, observa-se que os efeitos positivos da caminhada decorrem tanto de mecanismos fisiológicos quanto de aspectos psicossociais, bem como estruturação da rotina, fortalecimento da autoestima e aumento da sensação de controle pessoal. Nessa perspectiva, um estudo brasileiro, voltado para a população idosa, demonstrou melhora significativa no estado de humor de idosos após 30 minutos de caminhada, reforçando que mesmo sessões pontuais geram benefícios. Dessa forma, os estudos analisados sugerem que a caminhada é uma prática economicamente acessível, com boa aceitação e com potencial terapêutico relevante, especialmente no contexto da Atenção Primária. **Conclusões/Considerações Finais:** nesse sentido, a realização diária de caminhada demonstrou relevantes benefícios à saúde mental, mostrando-se eficaz na prevenção e no tratamento da depressão. Devido ao baixo custo e à fácil implementação, o estímulo à prática de caminhada pode ser adotado como estratégia complementar nos serviços de Atenção Primária à Saúde.

Palavras-chaves: Caminhada. Saúde mental. Depressão. Promoção da saúde. Atividade física.