CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

E-BOOK GRATUITO · NEXSFITNESS

Movimento e saúde mental

O que a ciência diz sobre exercício, humor e bem-estar

Caio Fábio Martins
Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

E-BOOK · 2026

UM CONTEÚDO ALLNEXS

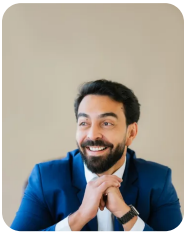
ALLNEXS CONHECIMENTOS · NEXSFITNESS

Movimento e saúde mental

O que a ciência diz sobre exercício, humor e bem-estar

Este e-book é material de orientação e reflexão. Não substitui atendimento psicológico, supervisão ou consultoria individualizada.

© 2026 Caio Martins Desenvolvimento Humano. Distribuição gratuita; proibida a venda.
@caiofabiomartins · caiofabiomartins.com · allnexs.com/e-books



SOBRE O AUTOR

Caio Fábio Martins

Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

Ciência, Sentido e Prosperidade Humana

- Psicólogo (CRP 09/10676) e psicoterapeuta desde 2016, com base na Gestalt-terapia em diálogo com o humanismo, o existencialismo e a Logoterapia de Viktor Frankl.
- Mestre em Psicologia (UFG) e doutorando em Psicologia (PUC Goiás), onde pesquisa o sentido do trabalho de líderes na cadeia produtiva de grãos em Goiás.
- Professor universitário, supervisor clínico e consultor em desenvolvimento humano, gestão de pessoas e lideranças. Autor de *O Surgimento da Gestalt-Terapia* (2026) e NEXsPERT da ALLNEXS.

CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

PARA COMEÇAR

Por que este e-book

Quase toda semana alguém me diz, no consultório, numa empresa ou depois de uma palestra, alguma versão da mesma frase: “eu sei que deveria me mexer mais, mas não consigo”. Quem fala isso não é preguiçoso nem desinformado. Geralmente é alguém cansado, com a agenda tomada por trabalho, família, trânsito e boletos, que já começou a academia três vezes, já comprou tênis novo em janeiro e já desistiu em março. E que carrega, junto com o cansaço, uma culpa silenciosa.

Sou psicólogo, não sou educador físico nem médico. O que me trouxe a este tema foi a escuta. Percebi, ao longo dos anos, que muitas das pessoas que acompanho se sentem melhor quando voltam a ter o corpo em movimento, e que muitas outras não conseguem voltar porque tentam começar pelo plano de alguém que tem a vida delas resolvida. Fui então estudar o que a ciência já sabe sobre movimento, humor e bem-estar, e o que encontrei é mais animador e mais gentil do que a cultura do “sem dor, sem ganho” faz parecer.

Este e-book é para adultos sedentários, para quem está recomeçando depois de uma pausa longa e para profissionais com rotina pesada. A promessa é simples: ao final, você vai ter um **plano de movimento possível para a sua semana real**, a semana que você tem, não a que gostaria de ter. Ele se apoia nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde de 2020, no Guia de Atividade Física para a População Brasileira e em revisões que reuniram centenas de milhares de pessoas.

ANTES DE COMEÇAR

Este material não é tratamento nem substitui o cuidado de um profissional. Movimento complementa o cuidado com a saúde mental; não ocupa o lugar de psicoterapia, de acompanhamento médico ou de medicação, quando indicados. Se você tem alguma condição de saúde, está grávida, sente dor no peito, falta de ar ou tontura ao se esforçar, converse com um médico antes de aumentar a intensidade.

Como usar

- Leia com a sua agenda da próxima semana aberta ao lado. O texto foi escrito para virar decisão.

- As partes seguem uma ordem: o que a ciência diz, quanto é suficiente, como fazer o movimento ser bom, como encaixá-lo na vida e quando pedir ajuda.
- Na Parte 04 há um modelo de semana em tabela. Copie para o caderno, para o celular ou para a porta da geladeira.
- O exercício do final monta a sua semana real de movimento. Reserve quinze minutos para ele, de preferência hoje.

ROTEIRO

O caminho deste e-book

01 **O que a ciência diz**
Atividade física, depressão, ansiedade e estresse: o que as grandes revisões mostram e o que elas não autorizam a prometer.

02 **Quanto é suficiente**
As recomendações da OMS e do Guia brasileiro, a curva de dose e resposta e por que um pouco já conta.

03 **Prazer, não punição**
Por que a intensidade e a sensação durante o movimento decidem se você volta amanhã.

04 **A semana real**
Hábito, planos “se... então”, menor dose viável e um plano B para cada obstáculo.

05 **Cuidar com responsabilidade**
Quando conversar com um médico, quando procurar um psicólogo e como o movimento entra num cuidado mais amplo.

01

PARTE 1 · CORPO E HUMOR

O que a ciência diz

Durante muito tempo, a relação entre exercício e saúde mental foi contada em tom de propaganda: "corra e seja feliz". A pesquisa das últimas décadas é mais interessante do que isso, porque é mais honesta. Ela mostra efeitos consistentes, de tamanho real, e também mostra os limites do que se pode afirmar.

Mexer-se protege?

Uma metanálise publicada em 2018 no *American Journal of Psychiatry*, coordenada pelo pesquisador brasileiro Felipe Schuch, reuniu 49 estudos que acompanharam 266.939 pessoas ao longo do tempo. Quem tinha níveis altos de atividade física apresentou chance menor de desenvolver depressão do que quem tinha níveis baixos (razão de chances ajustada de 0,83). O efeito protetor apareceu em jovens, adultos e idosos e em diferentes regiões do mundo.

Em 2022, Matthew Pearce e colegas publicaram no *JAMA Psychiatry* uma análise de dose e resposta: 15 estudos, 191.130 participantes, todos com pelo menos três anos de acompanhamento. Comparados a quem não relatava nenhuma atividade, os adultos que acumulavam **metade** do volume recomendado tinham risco 18% menor de depressão; os que chegavam ao volume recomendado, 25% menor. Os autores chamam atenção para a forma da curva: os ganhos são mais íngremes no começo, quando se sai do zero, e ficam mais incertos em volumes muito altos.

O QUE ISSO SIGNIFICA

A frase mais útil desse estudo, para quem está parado, é esta: os benefícios aparecem **mesmo abaixo** das recomendações de saúde pública. Sair do zero importa mais do que chegar à meta ideal.

E para quem já está sofrendo?

Proteger é uma coisa; ajudar quem já sente os sintomas é outra. Em 2023, Ben Singh e colegas publicaram no *British Journal of Sports Medicine* uma revisão de revisões: 97 revisões sistemáticas, somando 1.039 ensaios clínicos e 128.119 participantes adultos. A atividade física teve efeitos médios sobre sintomas de depressão, de ansiedade e de sofrimento psicológico, em pessoas saudáveis, em pessoas com transtornos mentais e em pessoas com doenças crônicas. Atividades de maior intensidade se associaram a melhoras maiores.

Em 2024, uma revisão com metanálise em rede publicada no *BMJ* por Michael Noetel e colegas analisou 218 estudos com 14.170 pessoas com depressão. Caminhada ou corrida, ioga e treino de força mostraram as reduções mais claras dos sintomas, e o treino de força e a ioga foram as modalidades mais bem toleradas. Os próprios autores, porém, avaliaram a confiança nas evidências como baixa ou muito baixa, porque poucos estudos tinham baixo risco de viés.

O que a pesquisa não autoriza

- Estudos de acompanhamento mostram associação, não provam que o exercício, sozinho, evita a depressão. Pessoas mais ativas podem ter outras vantagens na vida.
- Efeito médio é média: há quem melhore muito, há quem melhore pouco e há quem precise de outros cuidados para conseguir se mexer.
- Nenhuma dessas revisões diz que o exercício substitui psicoterapia ou medicação. A de 2024 sugere considerá-lo **ao lado** desses tratamentos.
- Dizer “é só fazer exercício” a alguém em sofrimento intenso não ajuda. Às vezes, levantar da cama já é o esforço possível do dia.

Gosto de olhar para esses dados com uma pergunta fenomenológica: o que, na sua experiência, muda quando o corpo se move? Para algumas pessoas, é o sono. Para outras, é a sensação de ter feito algo por si. Para outras ainda, é a pausa na ruminação, aquele intervalo em que a cabeça para de ensaiar a reunião de amanhã. A ciência mede médias; você vive a sua experiência. As duas coisas importam.

02

PARTE 2 · AS RECOMENDAÇÕES

Quanto é suficiente

Em 2020, a Organização Mundial da Saúde atualizou as diretrizes de atividade física e comportamento sedentário. O resumo científico, publicado por Fiona Bull e colegas no *British Journal of Sports Medicine*, traz as recomendações para adultos. No ano seguinte, o Ministério da Saúde lançou o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, com orientações no mesmo sentido, escritas para a nossa realidade.

Para adultos	O que as diretrizes recomendam
Atividade aeróbica moderada	150 a 300 minutos por semana (o Guia brasileiro fala em pelo menos 150 minutos).
Ou atividade aeróbica vigorosa	75 a 150 minutos por semana, ou uma combinação equivalente das duas intensidades.
Fortalecimento muscular	Em dois ou mais dias por semana, envolvendo os principais grupos musculares.
Tempo sentado	Reduzir o comportamento sedentário e trocá-lo por atividade de qualquer intensidade.
Mensagem central	Alguma atividade é melhor que nenhuma; mais atividade traz mais benefícios.

Cento e cinquenta minutos por semana parecem muito para quem está parado. Mas faça a conta comigo: são cerca de vinte minutos por dia, ou trinta minutos em cinco dias. E as diretrizes de 2020 não exigem mais que a atividade venha em blocos longos. Uma caminhada até o ponto de ônibus mais distante, a escada no lugar do elevador e a volta no quarteirão depois do almoço entram na conta.

Moderada, vigorosa: como saber?

Atividade moderada é aquela em que a respiração e os batimentos aumentam, você sente o corpo esquentar, mas ainda consegue falar frases curtas. Na vigorosa, a respiração fica tão acelerada que conversar se torna difícil. Caminhar em passo apressado, pedalar sem pressa, dançar e cuidar do jardim costumam ficar no moderado; correr, subir ladeira em ritmo forte e pedalar rápido costumam ficar no vigoroso. A mesma atividade pode ser leve para uma pessoa e vigorosa para outra: a referência é o seu corpo hoje, não o do vizinho.

Os passos também contam

Muita gente usa o celular ou o relógio para contar passos, e a meta dos dez mil virou quase um mandamento. Uma metanálise de 15 estudos de coorte, com 47.471 adultos, publicada em 2022 por Amanda Paluch e colegas na *Lancet Public Health*, encontrou risco de morte por qualquer causa progressivamente menor com mais passos por dia, até um platô: entre 6.000 e 8.000 passos para quem tem 60 anos ou mais, e entre 8.000 e 10.000 para os mais jovens. Esse estudo fala de mortalidade, não de humor, mas ajuda a desfazer a ideia de que, se não chegar aos dez mil, não vale nada.

Se você está no zero

Comece por dez minutos de caminhada em três dias. Pela curva de Pearce e colegas, é justamente aqui que cada minuto rende mais.

Se você já se mexe um pouco

Some um dia de força (pode ser em casa, com o peso do corpo) e aproxime a semana dos 150 minutos, sem pressa.

Menos tempo sentado

As diretrizes de 2020 trouxeram uma recomendação nova: reduzir o tempo sentado e trocá-lo por atividade de qualquer intensidade, inclusive leve. Os autores reconhecem que ainda não há evidência suficiente para dizer quantas horas sentado são demais. Mesmo assim, para quem passa o dia diante de uma tela, a mensagem prática é clara: levantar com frequência faz parte do cuidado.

- Atender ligações em pé ou andando, quando der.
- Beber água num copo pequeno, para ter motivo de levantar e encher de novo.
- Fazer reuniões curtas caminhando, com quem topar.

- Ao fim de cada bloco de trabalho, levantar, alongar e olhar para longe por um ou dois minutos.

SEM CULPA

Recomendação de saúde pública é um norte, não uma prova. Se hoje a sua semana tem zero minutos, trinta minutos já são uma mudança real. A meta serve para orientar o caminho, não para medir o seu valor.

03

PARTE 3 · A EXPERIÊNCIA DE SE MOVER

Prazer, não punição

Há uma pergunta que quase nunca fazem a quem está começando: *como você se sente enquanto se mexe?* Perguntamos pelo peso, pelo tempo, pela distância. Raramente pela experiência. E é ela, em boa parte, que decide se a pessoa volta no dia seguinte.

A intensidade muda a sensação

Panteleimon Ekkekakis estuda há anos o que as pessoas sentem quando se exercitam. Numa revisão publicada em 2011 na *Sports Medicine*, com Gaynor Parfitt e Steven Petruzzello, ele reuniu 33 artigos sobre intensidade e resposta afetiva. O padrão é claro: em intensidades abaixo de certo limiar fisiológico, a maioria das pessoas sente mudanças agradáveis; perto desse limiar, as respostas variam muito de pessoa para pessoa; acima dele, o desprazer predomina para quase todos. E, quando a intensidade é escolhida pela própria pessoa, e não imposta, ela tende a tolerar ritmos mais fortes.

Em 2015, Ryan Rhodes e Andrew Kates revisaram 24 estudos para responder a uma pergunta prática: a sensação durante o exercício prevê se a pessoa vai continuar? A resposta foi que uma mudança positiva no afeto durante o exercício mo-

derado esteve ligada a mais atividade física no futuro. Em outras palavras: o que você sente *durante* importa para voltar.

> *O prazer diminui principalmente acima do limiar ventilatório ou de lactato.*
>
> Ekkekakis, Parfitt e Petruzzello (2011), tradução minha

Isso não significa que treinos intensos sejam ruins. A revisão de Singh e colegas encontrou melhoras maiores com intensidades mais altas, e muita gente gosta justamente do desafio. Significa que, para quem está começando ou recomeçando, o caminho mais sustentável costuma ser o que dá vontade de repetir. Intensidade se constrói; vontade de voltar se protege.

Força também é movimento

Quando se fala em exercício e humor, a imagem que vem à cabeça costuma ser a da corrida. Mas a revisão de Noetel e colegas, de 2024, encontrou no treino de força uma das modalidades com redução mais clara dos sintomas de depressão e uma das mais bem toleradas, ao lado da ioga. E as diretrizes da OMS pedem força em dois ou mais dias por semana para todos os adultos.

Força não exige academia. Levantar e sentar de uma cadeira, fazer flexão apoiando as mãos na parede ou na pia, subir degraus, carregar sacolas com atenção à postura: tudo isso trabalha os músculos. Para quem tem dor, lesão ou alguma condição de saúde, um profissional de Educação Física ajuda a escolher os movimentos e a progressão com segurança. O princípio é o mesmo da caminhada: começar leve, repetir e aumentar aos poucos.

Escolher, não cumprir

Viktor Frankl dizia que a última das liberdades humanas é escolher a atitude diante das circunstâncias. Penso nisso quando vejo alguém transformar o exercício em castigo: "hoje eu comi demais, então vou pagar na esteira". Quando o movimento vira penitência, o corpo aprende a fugir dele. Quando vira escolha, ele pode ganhar sentido: cuidar de si, ter energia para os filhos, pensar melhor, estar com amigos.

Kierkegaard, que não era atleta, escreveu numa carta que caminhava todos os dias até chegar a um estado de bem-estar e que os seus melhores pensamentos lhe vinham andando. Não precisamos transformar isso em fórmula. Mas vale a pergunta: em que tipo de movimento você já se sentiu bem? Dançar numa festa, andar de bicicleta na infância, nadar, jogar bola com os amigos, subir uma trilha? É aí que eu começaria a procurar.

- Comece num ritmo em que ainda dá para conversar. Se precisar parar para respirar a cada frase, diminua.
- Escolha, quando puder, o lugar, o horário, a música e a companhia.
- Experimente variar: há quem odeie academia e ame dança, ou quem odeie correr e ame caminhar ouvindo um podcast.
- Termine enquanto ainda está bom. Sair com vontade de voltar é meio caminho para voltar.

04

PARTE 4 · O PLANO POSSÍVEL

A semana real

A maioria dos planos de exercício falha por um motivo que não tem nada a ver com força de vontade: foram feitos para uma semana que não existe. Uma semana sem reunião que estoura, sem filho doente, sem chuva, sem aquele cansaço das quintas-feiras. A semana real tem tudo isso. O plano precisa ter também.

Hábito leva tempo, e tudo bem

Phillippa Lally e colegas, da University College London, acompanharam voluntários que escolheram um novo comportamento diário (comer, beber ou fazer algo) e registraram o quanto ele ia ficando automático. Publicado em 2010 no *European Journal of Social Psychology*, o estudo encontrou uma média de 66 dias para o

comportamento chegar perto do automatismo, com enorme variação: de 18 a 254 dias previstos. Outro achado me parece ainda mais importante: perder uma oportunidade de vez em quando não prejudicou o processo de forma relevante.

PARA LEMBRAR

Faltar um dia não apaga o hábito. O que o enfraquece é transformar uma falta em desistência: "já que não fui na segunda, a semana está perdida".

Planos "se... então"

Peter Gollwitzer e Paschal Sheeran reuniram, numa metanálise publicada em 2006, os estudos sobre *intenções de implementação*: planos que ligam uma situação concreta a uma ação concreta, no formato "se acontecer X, então farei Y". Esses planos aumentaram a chance de as pessoas cumprirem o que pretendiam. A razão é intuitiva: a decisão já está tomada antes de o cansaço chegar.

- **Se** eu deixar as crianças na escola, **então** volto pelo caminho mais longo, a pé.
- **Se** a reunião das 18h for cancelada, **então** faço os 20 minutos de caminhada que estavam no plano B.
- **Se** estiver chovendo, **então** faço 10 minutos de força em casa, com o vídeo que já deixei salvo.
- **Se** eu chegar exausto, **então** faço só a menor dose: cinco minutos de alongamento e uma volta no quarteirão.

A menor dose viável

Chamo de *menor dose viável* a menor quantidade de movimento que você consegue fazer mesmo no pior dia da semana. Para uma pessoa, são dez minutos de caminhada; para outra, cinco minutos de agachamentos ao lado da cama. Ela não substitui o plano: ela protege o vínculo. Em vez de "fiz ou não fiz", a pergunta passa a ser "fiz o plano ou fiz a menor dose?". As duas respostas mantêm você no caminho.

Um modelo de semana

Dia	Horário possível	O que fazer	Plano B
Segunda	Depois de deixar os filhos	25 min de caminhada rápida	10 min no quarteirão
Terça	Almoço	15 min de força com peso do corpo	5 min de agachamento e flexão na parede
Quarta	Ida ao trabalho	Descer um ponto antes e caminhar 20 min	Escada no lugar do elevador
Quinta	Noite	Descanso ativo: alongamento e respiração	Dormir no horário
Sexta	Fim da tarde	30 min de dança, bicicleta ou caminhada	15 min de caminhada
Sábado	Manhã	40 min com alguém: parque, trilha, jogo	Passeio a pé com a família
Domingo	Qualquer hora	15 min de força ou ioga em casa	Revisar e montar a semana seguinte

Somando, essa semana passa de cem minutos de atividade aeróbica moderada e tem dois dias de força: um bom degrau rumo aos 150. Repare que nenhum bloco passa de meia hora e que todos estão presos a algo que já acontece na rotina. É um exemplo, não uma prescrição: o seu modelo deve sair das suas respostas no exercício do final.

Para quem tem rotina pesada

Muitos dos profissionais que acompanho não têm um problema de motivação; têm um problema de agenda. Saem cedo, voltam tarde, respondem mensagens no caminho e chegam em casa com o que sobrou de si. Para eles, a pergunta “quando vou treinar?” costuma ter uma resposta honesta: nunca, se depender de sobrar tempo. O movimento precisa ser marcado como se marca uma reunião importante, e protegido como tal.

Ajuda pensar em três lugares onde o movimento pode morar: no trajeto (descer antes, estacionar mais longe, ir a pé ou de bicicleta quando for seguro), no expediente (pausas ativas, escada, reunião caminhando) e na casa (força com o peso do corpo, dança, brincadeira com os filhos). Ninguém precisa usar os três. Basta que um deles funcione na maior parte das semanas.

Também vale observar o que acontece com você depois. Muita gente me conta que a caminhada curta depois do almoço não roubou tempo de trabalho: devolveu atenção para a tarde. Não posso prometer que será assim com você, mas posso sugerir que repare. A sua própria experiência, registrada por algumas semanas, é um bom critério para decidir o que manter.

Os obstáculos de sempre

Obstáculo	Uma saída possível
“Não tenho tempo.”	Blocos de 10 minutos presos a algo que já acontece: trajeto, almoço, espera.
“Chego exausto.”	Mover o horário para antes do cansaço, ou usar a menor dose nesses dias.
“Tenho vergonha da academia.”	Começar em casa, na rua ou num grupo de iniciantes. A academia é um lugar possível, não obrigatório.
“Começo e paro.”	Planejar o recomeço: “se eu parar uma semana, volto pela menor dose”.
“Não gosto de exercício.”	Procurar movimento de que goste, inclusive os que não parecem exercício: dançar, brincar, pedalar, cuidar da casa ou do quintal.

05

PARTE 5 · QUANDO PEDIR AJUDA

Cuidar com responsabilidade

Escrever sobre movimento e saúde mental pede um cuidado duplo. De um lado, não quero que você saia daqui achando que o exercício resolve tudo. De outro, não quero que o medo de exagerar impeça você de começar. Por isso esta parte trata dos limites e dos caminhos de cuidado.

Antes de intensificar, converse com um médico

- Se você tem doença do coração, pressão alta, diabetes, problemas nas articulações ou outra condição crônica.
- Se está grávida ou no pós-parto.
- Se sente dor ou aperto no peito, falta de ar desproporcional, tontura ou desmaio ao se esforçar.
- Se está há muitos anos parado e quer entrar em atividades vigorosas.
- Se usa medicações que alteram a frequência cardíaca, a pressão ou o equilíbrio.

As diretrizes de 2020 da OMS trouxeram, pela primeira vez, recomendações específicas para pessoas com doenças crônicas, com deficiência e para gestantes e mulheres no pós-parto: em quase todos os casos, mover-se continua sendo recomendado, com ajustes. O médico e o profissional de Educação Física ajudam a encontrar esses ajustes.

Quando procurar um psicólogo

Se a tristeza, a ansiedade ou a falta de energia duram semanas, atrapalham o trabalho, o sono, as relações ou a vontade de fazer o que antes fazia sentido, o movimento pode ajudar, mas não deve ser o único cuidado. Um psicólogo pode

acompanhar você, e um médico pode avaliar se há outras necessidades. Pedir ajuda não é fraqueza; é uma forma de responsabilidade consigo. O e-book gratuito *Quando procurar um psicólogo* explica com calma como dar esse passo.

IMPORTANTE

Se você está em sofrimento intenso ou pensa em tirar a própria vida, não espere: ligue para o CVV no 188 (gratuito, 24 horas) ou procure um serviço de emergência. Você não precisa passar por isso sozinho.

Homens, mulheres e o autocuidado

Na escuta, percebo que homens e mulheres costumam tropeçar em pontos diferentes. Muitos homens só procuram cuidado quando o corpo para, e às vezes tratam o exercício como prova de força, indo do zero ao excesso e se machucando. Muitas mulheres carregam a dupla ou tripla jornada e sentem que cuidar de si é tirar tempo de alguém. São tendências que observo, não regras; cada pessoa tem a sua história. Mas vale perguntar: o que, na sua vida, faz o cuidado consigo ficar sempre para depois?

O movimento dentro de um cuidado maior

Martin Buber falava do encontro entre um “eu” e um “tu” como o lugar em que nos tornamos pessoas. Gosto de lembrar disso porque o movimento raramente é só físico. Uma caminhada com um amigo, um grupo de corrida de bairro, a dança com os filhos na sala: muitas vezes, o que faz bem é também o encontro. Se você puder, convide alguém.

E lembre-se de que o corpo não vive separado do resto: sono, alimentação, trabalho, dinheiro, relações e sentido se influenciam o tempo todo. Às vezes, o primeiro passo para se mexer mais é dormir melhor; às vezes, é conversar com a liderança sobre a carga de trabalho. Olhar o conjunto com honestidade, sem culpa, é parte do cuidado.

EXERCÍCIO · 15 MINUTOS

Monte a sua semana real de movimento

Pegue a sua agenda da próxima semana. Responda por escrito, com honestidade: não é um compromisso com a semana perfeita, é um plano para a semana que você tem.

1 **Em que tipo de movimento você já se sentiu bem na vida?**

Pense na infância, nas férias, nas festas. É uma pista do que dá vontade de repetir.

2 **Quais são os três horários possíveis desta semana?**

Prenda cada um a algo que já acontece: trajeto, almoço, depois de deixar os filhos.

3 **Qual é a sua menor dose viável para o pior dia?**

Algo que você consiga fazer mesmo exausto: cinco ou dez minutos.

4 **Qual é o obstáculo mais provável e qual o seu plano B?**

Escreva no formato "se... então".

5 **Quem pode caminhar, dançar ou treinar com você?**

Um convite simples, com dia e horário.

6 **Como você vai saber, daqui a quatro semanas, se fez diferença?**

Observe sono, humor, energia e disposição, não só o peso.

SÍNTESE

O que levar deste e-book

01 **Sair do zero é o que mais rende**
Os benefícios para o humor aparecem mesmo abaixo das recomendações. Um pouco já conta.

02 **A meta é um norte**
150 a 300 minutos de atividade moderada (ou 75 a 150 de vigorosa) e força em dois dias por semana, somados como der.

03 **O que você sente decide se volta**
Comece num ritmo agradável, escolha o que puder e termine enquanto ainda está bom.

04 **Planeje para a semana real**
Horários presos à rotina, planos "se... então", uma menor dose viável e um plano B para cada obstáculo.

05 **Movimento complementa o cuidado**
Não substitui psicoterapia, médico ou medicação. Converse com um médico antes de intensificar se tiver alguma condição de saúde.

Não escrevi este e-book para que você se cobre mais. Escrevi para que o movimento deixe de ser mais uma dívida e volte a ser uma forma de cuidar de si. Se a semana desandar, não recomece do zero: recomece pela menor dose. O corpo costuma reconhecer o caminho de volta mais rápido do que a gente imagina.

PARA APROFUNDAR

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 7 nov. 2026.

BULL, Fiona C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020.

EKKEKAKIS, Panteleimon; PARFITT, Gaynor; PETRUZZELLO, Steven J. The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. *Sports Medicine*, v. 41, n. 8, p. 641-671, 2011.

GOLLWITZER, Peter M.; SHEERAN, Paschal. Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, v. 38, p. 69-119, 2006.

LALLY, Phillippa et al. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, v. 40, n. 6, p. 998-1009, 2010.

NOETEL, Michael et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, v. 384, e075847, 2024.

PALUCH, Amanda E. et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, v. 7, n. 3, p. e219-e228, 2022.

PEARCE, Matthew et al. Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, v. 79, n. 6, p. 550-559, 2022.

RHODES, Ryan E.; KATES, Andrew. Can the affective response to exercise predict future motives and physical activity behavior? A systematic review of published evidence. *Annals of Behavioral Medicine*, v. 49, n. 5, p. 715-731, 2015.

SCHUCH, Felipe B. et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, v. 175, n. 7, p. 631-648, 2018.

SINGH, Ben et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, v. 57, n. 18, p. 1203-1209, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.

Referências conferidas no PubMed e em catálogos públicos em 07/11/2026. Guia de Atividade Física para a População Brasileira conferido em fonte oficial em 07/11/2026.

PRÓXIMO PASSO

Seu próximo passo

Se este e-book fez sentido, o próximo passo é colocar a sua semana real em prática e observar, por quatro semanas, o que muda no sono, no humor e na energia. Para isso, a ALLNEXS tem alguns lugares por onde você pode seguir, no seu ritmo.

A área **NEXsFitness**, em fitness.allnexs.com, reúne atividade física, saúde e bem-estar em diálogo com a Psicologia. Os projetos da área estão em preparação, e quem manifesta interesse ajuda a orientar o que será construído. Se você está recomeçando, a sua experiência é exatamente o que queremos ouvir.

No **NEXs TOOLS**, a versão Básica é gratuita e roda no navegador. O **NEXs SELF Homem** e o **NEXs SELF Mulher** ajudam a fazer um retrato do seu autocuidado, incluindo corpo, sono e rotina. O **Mapa de Bem-estar Emocional** ajuda a olhar como você está por dentro. Nenhum deles faz diagnóstico ou substitui acompanhamento profissional: são pontos de partida para reflexão e para uma boa conversa com quem cuida de você.

NEXsFitness · NEXs SELF Homem · NEXs SELF Mulher · Mapa de Bem-estar Emocional · Gratuito

Conhecer a área NEXsFitness →

Está no celular? Toque no botão acima. No computador, aponte a câmera para o código.
fitness.allnexs.com/