



O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL

Autor(res)

Walbron Arlan Freire De Sousa
João Pedro Casimiro Gomes
Cinara De Souza Nunes Freire
Kauã Rodrigues Pereira
Sayuri Sheuri De Sousa Rego

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

Introdução

Recentemente, a correlação entre atividade física e saúde mental tornou-se uma das tópicas mais debatidas e estudadas na comunidade científica (JURICEK et al., 2019). No presente estudo, investigamos o principal efeito dessa união, fornecendo insights críticos para garantir maior compreensão de como as atividades físicas afetam o bem-estar psicológico. Com este estudo, tentamos mostrar como as atividades físicas de vários tipos influenciam vários grupos de pessoas, auxiliando na promoção do desempenho não somente físico, mas mental.

Objetivo

Este trabalho discute a investigação geral sobre a intercorrência da atividade física na perspectiva da saúde mental, envolvendo os principais efeitos e aspectos de união.

Material e Métodos

Conduzimos uma revisão literária abrangente utilizando as bases de dados PubMed e Scielo, com foco no período de 2018 a 2024. Optamos por incluir apenas estudos de metanálises e artigos em português e inglês que investigam a relação entre atividade física e saúde mental. Essa seleção criteriosa nos permitiu reunir evidências robustas para analisar os principais impactos da atividade física na saúde mental.

Resultados e Discussão

De acordo com a revisão, a atividade física regular está associada a uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão em diferentes faixas etárias. Além disso, a evidência aponta a prática de exercícios aeróbicos e de resistência como mecanismos moduladores positivos da função cognitiva e do humor. Mecanismos neurobiológicos, incluindo a liberação de endorfinas e a neurogênese, têm sido propostos para explicar esses achados. Ainda carecendo de resultados mais aprofundados, entretanto, a compreensão dessas vias neurodiagnósticas é essencial para o avanço das intervenções baseadas em atividade física na saúde mental.

Conclusão



Diante disso, a atividade física é uma intervenção eficaz na prevenção e tratamento dos distúrbios, fatores de risco associados à saúde mental. A revisão sugere que a prática de exercícios deve ser prospectiva como medida preventiva e terapêutica valiosa para o manejo de condições psicológicas, enfatizando a necessidade de políticas públicas e programas de saúde que incentivem e facilitem a prática regular de atividade física.

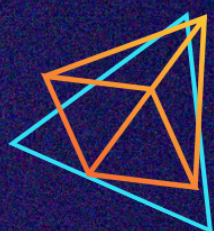
Referências

Craft LL, Perna FM. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2004;6(3):104-111.

Stubbs B, Vancampfort D, Rosenbaum S, et al. An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2017;249:102-108.

Voss MW, Vivar C, Kramer AF, van Praag H. Bridging animal and human models of exercise-induced brain plasticity. *Trends Cogn Sci*. 2013;17(10):525-544.

3^A MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera