



## O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL

### Autor(es)

Walbron Arlan Freire De Sousa  
João Pedro Casimiro Gomes  
Kauã Rodrigues Pereira  
Cinara De Souza Nunes Freire  
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.

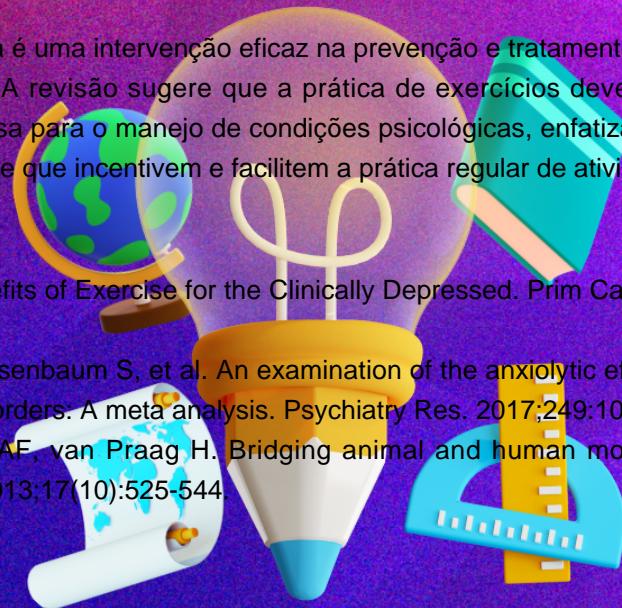
### Conclusão



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<sup>A</sup> MOSTRA CIENTÍFICA

