



## IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL

Diuly Natacha Rodrigues Weizenmann<sup>1</sup>  
Luana Schmidtke Dudar<sup>2</sup>  
Lúcia Nita Libardoni<sup>3</sup>

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Ciências da Natureza e suas Tecnologias;

### 1. Introdução:

A importância da saúde mental é cada vez mais reconhecida como um pilar essencial para uma vida plena e produtiva. Investir na saúde mental não só reduz o impacto de problemas como a depressão e a ansiedade, mas também fortalece a resiliência individual e coletiva diante de adversidades.

A relação entre atividade física e saúde mental é cada vez mais reconhecida como um fator determinante para o bem-estar integral das pessoas. É uma preocupação crescente em todo o mundo, com um número significativo de pessoas enfrentando desafios como ansiedade, depressão e estresse.

A atividade física tem sido amplamente associada a benefícios para a saúde mental, incluindo a melhoria do humor, redução do estresse e aumento da sensação de bem-estar. Ao explorar os impactos da atividade física na saúde mental, estamos buscando compreender melhor como as escolhas de estilo de vida podem influenciar positivamente o bem-estar emocional das pessoas.

### 2. Procedimentos Metodológico:

O estudo abordou os impactos da atividade física na saúde mental. Escolhemos este tema porque nos identificamos profundamente com ele e, sendo jovens, percebemos a importância e os benefícios da atividade física em nosso próprio bem-estar mental.

<sup>1</sup> Estudante do 3º ano da Ete 25 de julho, diuly-6352909@educar.rs.gov.br

<sup>2</sup> Estudante do 3º ano da Ete 25 de julho, luana-sdudar@educar.rs.gov.br

<sup>3</sup> Professora Especialista, Bióloga, lucia-nlibardoni@educar.rs.gov.br



Trabalhamos em dupla na escola, e realizamos pesquisas detalhadas em artigos acadêmicos para reunir informações verdadeiras e pesquisadas cientificamente. Organizamos e registramos os dados com base na qualidade das fontes, discutindo as informações para apresentar uma pesquisa relevante sobre os efeitos positivos da atividade física na saúde mental.

### 3. Resultados e Discussões:

A atividade física é extremamente importante para o desenvolvimento da saúde mental.

A atividade física regular é essencial para a saúde física e mental e oferece uma série de benefícios além da aptidão física. Dentre esses benefícios, destacam-se os efeitos positivos do exercício na organização do pensamento, na regulação do humor e no sono.

A atividade física organiza nossos pensamentos de maneira significativa e acalma nossas emoções. Durante o exercício, o corpo libera endorfinas, neurotransmissores conhecidos como “hormônios da felicidade”. Esses produtos químicos naturais não apenas melhoram o humor, mas também proporcionam uma sensação geral de bem-estar. As endorfinas atuam como analgésicos naturais, reduzindo a sensação de dor e promovendo sensações de prazer e relaxamento.

Além disso, o exercício físico desempenha um papel importante na recuperação psicológica após experiências estressantes ou desagradáveis. Quando enfrentamos situações estressantes todos os dias, o exercício oferece uma maneira eficaz de aliviar a tensão acumulada e ajudar o cérebro a superar essas experiências. A atividade física regular ajuda a reduzir a produção de hormônios do estresse, como o cortisol, e promove uma recuperação mais rápida dos efeitos emocionais de eventos estressantes.

Participar de programas de atividades físicas em grupo pode trazer vantagens adicionais. A interação social que ocorre em ambientes de exercício coletivo está fortemente associada a uma maior sensação de pertencimento e bem-estar emocional. A presença de um grupo pode fortalecer os laços sociais e oferecer um suporte emocional, criando um senso de comunidade que é essencial para a saúde mental. Esses ambientes incentivam o desenvolvimento de amizades e redes de apoio, que são cruciais para a manutenção de um estado emocional equilibrado.

A atividade física regular também tem sido associada a uma probabilidade reduzida de desenvolvimento de uma variedade de doenças crônicas. A atividade física consistente ajuda a melhorar a função cardiovascular, manter um peso saudável e fortalecer o sistema imunológico. Além disso, a atividade física pode reduzir o risco de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão e até alguns tipos de câncer. Manter o hábito de praticar exercícios contribui para uma vida longa e saudável.



Simplificando, a atividade física é um pilar importante da saúde física e mental. Os benefícios incluem limpar a mente, acalmar o humor, recuperar do estresse, fortalecer novas amizades e prevenir doenças.

Incorporar a atividade física em sua vida diária não só melhora sua qualidade de vida, mas também promove um equilíbrio saudável entre mente e corpo.

#### 4. Conclusão:

Nossa pesquisa destacou consistentemente o impacto positivo da atividade física na saúde mental. O exercício regular não só melhora o bem-estar mental geral, mas também desempenha um papel importante na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

Além disso, aumenta a estabilidade emocional e melhora a qualidade de vida de pessoas de todas as idades. A diversidade de benefícios psicológicos associados à atividade física, o desenvolvimento de estados emocionais positivos e o fortalecimento da autoestima reforçam a importância da integração do exercício regular nas rotinas diárias.

Investir em programas que promovam a atividade física não só beneficia a saúde física, mas também contribui significativamente para a saúde mental geral da sociedade. Incorporar a atividade física à sua rotina não é apenas uma estratégia de prevenção e tratamento de transtornos mentais, mas também uma forma de promover um estilo de vida melhor e mais saudável.

Para maximizar esses benefícios, recomendamos escolher atividades que sejam prazerosas e adequadas ao estilo de vida de cada pessoa, garantindo continuidade e motivação. Portanto, a atividade física é uma forte parceira na melhoria da saúde mental, pois proporciona grandes benefícios que podem transformar não só o corpo, mas também a mente.

Ao apoiar um estilo de vida ativo, promovemos o bem-estar geral, o que é importante para a qualidade de vida.

#### 5. Referências

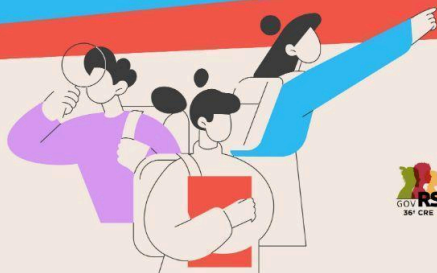
OLIVEIRA E. A. R. **Atividade Física para Saúde Mental e Saúde Coletiva**. Disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em: 14 jul. 2024.

IASI, T.P. **A atividade física na saúde mental: uma revisão de literatura**. Disponível em <https://repositorio.unesp.br/items/6317faf1-4a21-4851-848c-0c7dac56a585>. Acesso em: 14 jul. 2024.

8º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica  
O Protagonismo Estudantil em Foco

II Mostra de Extensão Unijui



27/09/2024 | Campus Ijuí



OTÁVIO, J **Quais são os efeitos da atividade física na saúde mental?** Disponível em [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361694/25\\_rr\\_depros\\_af\\_saude-mental\\_final.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361694/25_rr_depros_af_saude-mental_final.pdf). Acesso em 29 de Jun. 2024.