



# Efeitos da Atividade Física na Promoção de Saúde Mental

Autores: Nilo Virgílio Gori Torturella, Igor Moreira Torturella, Carolina Malard Peixer, Juliana Vieira Torreão Braz, Celso Alves Neto, Isabella de Almeida Cunha.

Centro Universitário de Brasília

## INTRODUÇÃO

Piora da saúde mental está relacionada a um estilo de vida pouco saudável. A prática regular de atividade física é um fator de proteção contra doenças crônicas e problemas cognitivos.

## METODOLOGIA

Revisão de literatura, com inclusão de artigos publicados nos últimos dez anos, disponíveis na íntegra, nos idiomas inglês e português, foram utilizados os descritores: “atividade física”, “qualidade de vida” e “saúde mental”.

## RESULTADOS

O exercício físico pode ser um tratamento eficaz para vários transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão, esquizofrenia, entre outros. Também benefícios da atividade física em crianças e adolescentes, como redução da depressão e ansiedade, melhora na autoestima e desempenho acadêmico. Exercício tem efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes no sistema nervoso central, promove fatores de crescimento neural, estimula a formação de novas células nervosas, melhora o metabolismo neuronal, modula neurotransmissores e regula o cortisol.

## CONCLUSÃO

observa-se que a inclusão de atividade física, em todas as faixas etárias, promove influência positiva nos mecanismos subjacentes à fisiologia neuropsiquiátrica, tanto como um fator protetivo, quanto importante sinérgico no tratamento de enfermidades. Sendo, portanto, uma estratégia promotora de saúde em amplo aspecto.

## REFERÊNCIAS

ASHDOWN-FRANKS, G et al. Exercise as Medicine for Mental and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes. **Sports Med.**, 50(1):151-170, 2020.

Biddle, SJH; et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. **Psychology of Sport and Exercise**, v 42, p 146-155, 2019.

CHEN, Zichao et al. Exercise Intervention in Treatment of Neuropsychological Diseases: A Review. **Front Psychol**, 11:569206, 2020.

**CONTATO** nilo.torturella@gmail.com

: