

# Atividade física aliada na saúde mental

Ter qualidade de vida significa bem estar físico, social e emocional. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a prática de atividades como musculação, yoga e caminhadas, se feitas pelo menos **150 minutos por semana**, contribuem para este equilíbrio.

Então, já sabemos que é possível alcançar essa qualidade de vida através da a **prática de esportes e atividades físicas**, já que eles trazem benefícios significativos para saúde física e emocional.

Até mesmo pessoas [sedentárias](#), que mudam o estilo de vida já adultas ou idosas, podem sentir estas melhorias quando ficam mais ativas com regularidade.

Agora que você já sabe que a relação entre atividade física e saúde mental gera resultados positivos, que tal entender um pouco mais sobre esse assunto?

Continue com a gente!

## Benefícios da atividade física

Os **benefícios para o bem-estar físico** são diversos! Confira alguns deles:

- Controle de hipertensão arterial;
- Controle das taxas de colesterol LDL (considerado colesterol ruim) e dos níveis de açúcar no sangue;
- Reduz o risco de [acidente vascular cerebral](#) e problemas cardiovasculares.

Além de evitar inúmeros outros danos!

## Benefícios para saúde mental

Na saúde mental também podemos citar diversos benefícios.

Alguns dos benefícios é que a prática de atividade física serve como uma terapia complementar nos casos de [ansiedade e depressão](#). Mesmo que sejam transtornos mentais que devem ser tratados com tratamento psiquiátrico e psicoterapia, estudos revelam que os exercícios físicos podem ser uma terapia

complementar importante, devendo ser implementados na rotina.

Além disso, os exercícios também influenciam na promoção do convívio social, na redução do stress, auxílio na memória e no aumento de energia.

## Como os hormônios agem?

Fisicamente, durante a prática dos exercícios físicos é aumentado os **hormônios de neurotransmissores naturais** associados ao bem-estar e ao controle de humor, como dopamina, serotonina, endorfinas, glutamato e gaba.

Segundo Kavussanu e Mcauley, os indivíduos mais ativos são mais otimistas e menos pessimistas, porém, em outro estudo de M. Mota e J. Cruz , é levantada uma hipótese que diz que os indivíduos com um perfil de saúde mental melhor buscavam estar em maior atividade.

De qualquer maneira, todos concluíram que as atividades influenciam o humor e é benéfico para saúde mental.

## Promoção do convívio social

Como seres sociais, estar em atividades de grupo pode ser promotor de bem-estar. Nesse sentido, academias e aulas podem ser uma oportunidade de sociabilização.

Colocar objetivos e conseguir concluir durante uma aula em grupo também pode trazer um sentimento de realização (domínio) que eleva a autoestima e reforça para que volte a praticar.

## Redução do Stress

Todos os dias nos deparamos com situações de atrasos, dificuldades, brigas, e [a forma que lidamos com as emoções](#) quando surgem essas situações depende muitas vezes do equilíbrio emocional.

Quando praticamos exercícios físicos obtemos maior sensação de relaxamento, o que ajuda no controle do stress, além de influenciar em uma melhor noite de sono.

## Atividade física auxilia na memória

Alguns estudos sugerem que a atividade física melhora a cognição dos indivíduos, podendo ser o resultado de um aumento do metabolismo cerebral.

Esta melhoria ocorre, devido a uma diminuição do tempo de reação e um aumento dos níveis atencionais.

## Aumenta a energia

Os praticantes de exercícios físicos apresentam maior vigor e vontade para realizar suas atividades profissionais e diárias. Demonstram menor cansaço e maior energia.

A adesão e a manutenção dos exercícios físicos está relacionada com uma escolha pessoal, mas uma forma de intervenção que pode auxiliar no estímulo e na mudança de comportamento é a [terapia cognitivo comportamental](#).

Durante o processo de psicoterapia é abordado as atividades diárias, preferências de contexto (academia, ar livre), contexto social (lúdico ou competitivo, com música ou sem) e este conhecimento pode levar a uma escolha mais ajustada às necessidades dos pacientes.

Você já aderiu a alguma dessas práticas para melhorar sua qualidade de vida?

Também sugerimos que você acompanhe a Conexa no [Instagram](#) e [Facebook](#) para sempre ficar por dentro de outros conteúdos que podem colaborar para sua saúde e bem-estar.

Colocar objetivos e conseguir concluir durante uma aula em grupo, também pode trazer um sentimento de realização (domínio) que eleva a autoestima e reforça para que volte a praticar.<sup>3</sup> –Redução do Stress. Todos os dias nos deparamos com situações de atrasos, dificuldades, brigas, e a forma que lidamos com as emoções quando surgem essas situações depende do equilíbrio emocional. Quando praticamos exercícios físicos obtemos maior sensação de relaxamento o que ajuda no controle do stress e pode influenciar em uma melhor noite de sono.<sup>4</sup> –Auxilia na memória. Alguns estudos sugerem (Berger, 1990) que a atividade física melhora a cognição dos indivíduos, podendo ser o resultado de um aumento do metabolismo cerebral. Esta melhoria ocorre, devido a uma diminuição do tempo de reação e um aumento dos níveis atencionais. <sup>5</sup> –Aumento de energia. Os praticantes de exercícios físicos apresentam maior vigor e vontade para realizar suas atividades profissionais e diárias. Demonstram menor cansaço e maior energia. A adesão e a manutenção dos exercícios físicos, está relacionada com uma escolha pessoal, mas uma forma de intervenção que pode auxiliar no estímulo e na mudança de comportamento é a terapia cognitivo comportamental. Durante o processo de psicoterapia é abordado as atividades diárias, preferências de contexto (academia, ar livre), contexto social (lúdico ou competitivo, música ou sem), e este conhecimento pode levar a uma escolha mais ajustada as necessidades dos pacientes