

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Felipe Gabriel Chrispim Da Silva (fchrispim926@gmail.com)

Luan Carlos (lula614martins2018@gmail.com)

Thais Miti Yoshida (thais.yoshida@ead.eduvaleavare.com.br)

Lucas Soares Cordeiro (lucas.cordeiro@ead.eduvaleavare.com.br)

A atividade física e a prática de esportes têm se mostrado cada vez mais popular, seja para fins recreativos, profissionais ou apenas pela saúde física e mental. Nesse contexto, nota-se a influência que atividades físicas exercem sobre a saúde no geral, afetando não apenas o corpo como também a saúde mental de uma pessoa. Este estudo teve como objetivo revisar a literatura científica sobre a prática de atividades físicas e sua influência no estado psicológico. Realizou-se uma busca na base de dados, Google Acadêmico e Researchgate, utilizando os descritores “atividade física”, “saúde mental” e “influência psicológica”, com espaço temporal de 2015 a 2025. Foram incluídos artigos originais e de revisão que avaliaram influência da atividade física no tratamento de pessoas com transtornos psicológicos. Com base nos dados apresentados, a atividade física tem grande impacto na saúde mental, mostrando que pessoas que praticam atividades físicas apresentam resultados positivos nos fatores associados a saúde mental devido a modulação de neurotransmissores do sistema nervoso central, por exemplo, noradrenalina, dopamina e serotonina, hormônios responsáveis por sensações de bem estar e

prazer, sendo responsáveis também pela redução do cortisol, hormônio associado ao estresse, insônia, ansiedade e depressão. Conclui-se que a atividade física é benéfica, não somente para corpo mas também para saúde mental, e se realizada da forma correta e com a devida atenção profissional pode ter grande influência na saúde física e mental.

Palavras-chave: atividade física; saúde mental; influência psicológica; transtorno.