

TEXTO DE ATUALIDADES

8º ANO – III UNIDADE

AVALIAÇÃO DE CIÊNCIAS + TESTE 05

DIA: 03/09/2025

SAÚDE MENTAL

Como os exercícios físicos ajudam na saúde mental?

Especialistas explicam como a prática regular de atividade física auxilia nas funções cerebrais

Por Fernanda Lagoeiro, para o EU Atleta — Campinas, SP

26/09/2024 04h00 · Atualizado há 11 meses



Fonte: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude-mental/reportagem/2024/09/26>.

Estudos mostram que a prática regular de exercícios tem benefícios não só físicos, sendo aliado essencial no combate à ansiedade, à depressão e a outros transtornos psicológicos. Mas como as atividades físicas influenciam na saúde mental? Especialistas ouvidos por **EU Atleta** explicam.

Exercícios físicos têm impacto significativo na saúde mental devido a uma combinação de efeitos fisiológicos, neuroquímicos e psicossociais. Segundo a médica do esporte Silvana Vertematti, "a atividade física estimula a liberação de neurotransmissores, como serotonina, dopamina, norepinefrina e endorfinas, que agem no cérebro provendo a neurogênese, ou seja, são substâncias que promovem o crescimento e a manutenção das células cerebrais, os neurônios".

Essas substâncias são associadas à regulação do humor e do bem-estar. A serotonina, em particular, está ligada à sensação de felicidade e ao humor, e a deficiência dela tem relação com a depressão.

O exercício físico também ajuda em outros aspectos:

- **Melhora as funções cerebrais e a saúde mental** por meio da liberação ou do controle de substâncias hormonais como o cortisol, a adrenalina e a noradrenalina (responsável pela atenção e pela concentração);
- **Ajuda a reduzir os níveis de cortisol**, o hormônio do estresse, no longo prazo;
- **O aumento do fluxo sanguíneo cerebral melhora a entrega de oxigênio e nutrientes**, promovendo a saúde das células cerebrais e a função cognitiva;
- **Contribui para regular o ritmo circadiano**, ajudando na melhoria da qualidade do sono.

Além dos efeitos fisiológicos, a atividade física promove uma série de benefícios psicológicos:

- **Autoestima e autoconfiança:** as melhorias que acontecem na forma física podem aumentar a autoestima e a autoconfiança. Isso é especialmente benéfico para pessoas com transtornos de humor ou ansiedade social;
- **Resiliência:** o exercício físico ajuda no desenvolvimento de uma maior resiliência emocional, ou seja, a capacidade de lidar com emoções negativas de maneira mais eficaz;

- **Socialização e suporte social:** esportes coletivos e atividades físicas em grupo favorecem o contato social, que é fundamental para prevenir o isolamento, muitas vezes associado a transtornos mentais.

— Especificamente no tratamento de quadros de depressão, o tratamento com exercício e antidepressivos mostra maior eficácia do que apenas tratamento medicamentoso — compara a psicóloga esportiva Fernanda Tartalha.

Nem todas as atividades físicas são igualmente eficazes para todos os tipos de problemas de saúde mental, conforme ressalta o professor de Educação Física Hermes Balbino. A escolha da atividade pode depender das necessidades individuais e do tipo de transtorno mental.

- **Exercícios aeróbicos**, como a corrida e a natação, são frequentemente recomendados para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, pois são eficazes em aumentar os níveis de serotonina e endorfina;
- **Yoga e tai chi:** combinam exercícios físicos com técnicas de respiração e *mindfulness*, úteis para controlar o estresse, melhorar o foco e diminuir a ansiedade;
- **Treinamento de resistência:** musculação e levantamento de peso podem ajudar a melhorar a autoestima e a combater transtornos de humor;
- **Exercícios de baixo impacto:** a caminhada, por exemplo, pode ser benéfica para pessoas com níveis mais altos de ansiedade, além de ser uma prática acessível e de baixo risco.