



## XXI JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 4 a 6 de outubro de 2023

### Exercício e Bem-Estar Mental: Uma Conexão Vital

Rhamon Tozetto Mayer<sup>1</sup>

Amanda Gabriele Alves Villalba Strack<sup>2</sup>

Cecilia Pytlovanci<sup>3</sup>

Felipe Dias Pacheco<sup>4</sup>

Daniely Dias Pacheco<sup>5</sup>

A saúde mental é parte fundamental do bem-estar geral, e cuidar dela é essencial para uma melhor qualidade de vida. Uma das maneiras mais eficazes de promover a saúde mental é através da prática regular de exercícios físicos. O objetivo principal deste texto é destacar os benefícios trazidos pelo exercício físico para a saúde mental. Discutir como a atividade física influencia as emoções, reduz o estresse e ansiedade, e melhora a saúde mental em geral. Ao praticar exercícios físicos o corpo libera endorfina, substância química que promove sentimentos de felicidade e bem-estar. Tal característica por si só ajuda a aliviar sintomas de depressão e ansiedade. A prática também tem potencial para reduzir os níveis de cortisol, o "hormônio do estresse", o que resulta em um estado de relaxamento que pode aliviar a tensão e melhorar o humor. A prática regular de atividades físicas fortalece o corpo e a mente, favorecendo o indivíduo na luta contra os estressores do dia a dia, e está também associada a uma melhor qualidade de sono. Um sono adequado é essencial para o equilíbrio emocional, e a insônia é frequentemente uma queixa de pessoas que sofrem de problemas de saúde mental. Observar as melhorias no condicionamento físico e na forma física pode melhorar a relação do indivíduo com a auto imagem, aumentando a autoestima e a autoconfiança e, por fim, beneficiando a saúde mental. Traçar e alcançar objetivos de fitness pode também desenvolver um aumento no moral, favorecendo o surgimento de um padrão de comportamento mais saudável. Muitas atividades físicas são realizadas em grupo, promovendo interação social, o que pode ajudar a combater a solidão e favorecer a criação de conexões sociais saudáveis. Participar de aulas de grupo, esportes coletivos ou simplesmente caminhar com amigos pode ser uma maneira eficaz de fortalecer sua rede de apoio social. O exercício regular ajuda a estabilizar as flutuações emocionais, não apenas melhorando o humor, mas também ensinando a lidar com desafios de forma mais equilibrada e

<sup>1</sup> Acadêmico de Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'Ana, [rhamonranthun2@gmail.com](mailto:rhamonranthun2@gmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'Ana,  
[amandastrack.psicologia@gmail.com](mailto:amandastrack.psicologia@gmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'Ana, [cisa.pytlov@gmail.com](mailto:cisa.pytlov@gmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'Ana, [pachecofeeh@gmail.com](mailto:pachecofeeh@gmail.com)

<sup>5</sup> Docente na Faculdade Sant'Ana, [psicologadaniely@gmail.com](mailto:psicologadaniely@gmail.com)

positiva, fortalecendo a resiliência emocional. Em resumo, o exercício físico é uma ferramenta poderosa para cuidar da saúde mental. A liberação de endorfinas, a redução do estresse, a melhora do sono, o aumento da confiança, a socialização e a estabilidade emocional são apenas algumas das maneiras pelas quais o exercício pode beneficiar nossa mente e emoções. Constatase portanto a necessidade de se valorizar o impacto positivo que uma rotina de exercícios pode ter em sua saúde mental. Comece hoje mesmo a fazer do exercício uma parte essencial de sua jornada de bem-estar.

**Palavras-chave:** Exercício; Bem-estar; Saúde mental.