

# OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPÊRIENCIA

**SPILER, Heidel Marcel**<sup>1</sup>, **CARMANHANES, Laura Martins**<sup>2</sup>,  
**JÚNIOR, Marcelo Fernandes Barcelos**<sup>3</sup>, **NASCIMENTO, Renato**  
**Lemos**<sup>4</sup>, **FILHO, Uéliton de Moraes Machado**<sup>5</sup>

## Resumo:

O exercício físico é um importante componente para a manutenção da saúde física e mental, pois proporciona qualidade de vida e reduz o risco de desenvolver diversas doenças, incluindo as psicopatologias, já que o exercício tem influência direta na saúde mental. No entanto, a prática de exercício deve ser acompanhada de um profissional qualificado a fim de evitar o desenvolvimento de lesões e distúrbios no corpo. Metodologia: Na graduação em medicina, por meio da disciplina de “psicologia aplicada à saúde” produzimos um live transmitida via Instagram juntamente com o professor Dr. Heidel Maciel com o tema “Relação do exercício físico e saúde mental”. Na live, em primeiro plano, diferenciamos os conceitos de exercício físico e atividade física. Posteriormente, discutimos pontos importantes como pesquisas da OMS, de 2018, que comprovam que somente 50% das pessoas praticam exercício da maneira correta no mundo. Além de estudos americanos, que evidenciam a contribuição do exercício físico no tratamento da depressão, já que sua prática está associada à liberação de hormônios, como dopamina, serotonina e epinefrina, os quais se encontram em concentração quase nula na depressão. Citamos também, o neurocientista americano

---

<sup>1</sup> ECMA, Graduado em Medicina, Alagoas-AL, e-mail: heidel@aol.com

<sup>2</sup> UniRedentor, Graduação, Itaperuna-RJ, e-mail: laura@gmail.com

<sup>3</sup> UniRedentor, Graduação, Itaperuna-RJ, e-mail: marcelo@gmail.com

<sup>4</sup> UniRedentor, Graduação, Itaperuna-RJ, e-mail: renato@aol.com

<sup>5</sup> UniRedentor, Graduação, Itaperuna-RJ, e-mail: ueliton@aol.com

Daniel Wolpert, defensor da teoria de que a única e principal função do cérebro é produzir e executar movimentos rápidos e complexos, comparando o encéfalo humano com o de animais, como o bicho preguiça e as ascídias. Além disso, discutimos sobre o desenvolvimento de psicopatologias em consequência à busca excessiva pelo corpo perfeito, considerando o mundo do fisiculturismo como um ambiente comum ao desenvolvimento dessas patologias, pois é um esporte em que existe a busca pela construção do corpo perfeito. Relato de Caso: No contexto das aulas, foi possível concretizar com os estudos dos conteúdos expostos que grande parte das vezes as pessoas não têm consciência ou negligenciam a importância da prática do exercício físico para a saúde mental. Conclusão: Torna-se evidente que a adoção da prática de exercício físico é extremamente necessária para a manutenção do corpo e da mente, uma vez que pesquisas apontam que as pessoas que praticam exercícios tendem a aumentar sua expectativa de vida, além de contribuir na prevenção do desenvolvimento de psicopatologias, melhorando o foco, aprendizado e a cognição.

**Palavras-chave:** Exercício físico, saúde física, profissional qualificado.