

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO DIANTE OS PRINCIPAIS TRANSTORNOS MENTAIS

Henrique Augusto Nascimento¹; Larissa Amorim Silva¹; Fábio Ferreira Marques¹; Mateus Tavares de Souza¹; Victória Reis Silva¹; Graciela Mara Ordones do Nascimento Brandão²

1. *Discente do Curso de medicina Centro Universitário UniEVANGÉLICA*
2. *Docente do Curso de medicina Centro Universitário UniEVANGÉLICA*

RESUMO: A atividade física tem um papel importante na melhoria da autoestima, das funções cognitivas e da socialização, diminuindo também o estresse e a ansiedade. Por isso, a adoção de comportamentos saudáveis é o principal caminho para otimização e melhoria da saúde mental. Para discutir este tema, foi realizada uma revisão da literatura com busca pelos bancos de dados MEDLINE/PubMed, BIREME e LILACS de artigos relevantes sobre os benefícios do exercício físico sobre os principais transtornos mentais. Percebe-se que os benefícios da prática de atividade física regular, seja como forma de estímulo social, nos relacionamentos interpessoais ou na manutenção da saúde biológica dos indivíduos, especialmente, nos indivíduos portadores de transtornos mentais e psiquiátricos. Tais práticas são uma questão de saúde pública, e que necessita ser implantada no sistema de saúde, promovendo, por fim, a prevenção e cuidado integral ao ser humano.

Palavras-chave:

Atividade Física.
Transtornos
Mentais.