



ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de
Marcha e Corrida

Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

A Prática desportiva e a saúde mental dos praticantes

Existem estudos suficientes que demonstram a eficácia do exercício físico no tratamento das depressões clínicas. Além disso, o exercício moderado tem um efeito sobre a redução da ansiedade e pode melhorar a auto-percepção corporal e a auto-estima. Também há agora boas evidências de que exercícios aeróbicos aumentam o humor. Este estudo sugere que o exercício regular moderado deve ser considerado como um meio viável de tratamento de depressões e ansiedade e melhorar o bem-estar mental das pessoas em geral