

**EXERCITE-SE  
PARA VIVER MAIS**

# **BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À DEPRESSÃO**



1) A **DEPRESSÃO** QUE É UM **TRANSTORNO MENTAL ASSOCIA-SE** À MORTALIDADE PREMATURA, AO AUMENTO DO RISCO DE DOENÇA CARDÍACA CORONÁRIA E AO DIABETES TIPO II.

2) **DEPRESSÃO** CARACTERIZA-SE POR TRISTEZA, BAIXA DA AUTO-ESTIMA, PESSIMISMO, PENSAMENTOS NEGATIVOS RECORRENTES, DESESPERANÇA E DESESPERO.

3) ESTUDOS CIENTÍFICOS APONTAM MAIOR PROBABILIDADE DE **PESSOAS FÍSICAMENTE ATIVAS**, EM QUALQUER IDADE, APRESENTAREM UMA **MELHOR SAÚDE MENTAL DO QUE SEDENTÁRIOS**.

4) PESQUISAS DEMONSTRAM QUE A **PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES**, ALÉM DOS BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS, ACARRETAM **BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS**, TAIS COMO: MELHOR SENSÇÃO DE BEM ESTAR, HUMOR E AUTO-ESTIMA, ASSIM COMO, **REDUÇÃO DA ANSIEDADE, TENSÃO E DEPRESSÃO**.

**Setembro Amarelo**  
Prevenção ao suicídio



**INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO  
FÍSICA DO EXÉRCITO**

*"Ciência para a saúde e a operacionalidade."*

