



////// CARTILHA
ATIVIDADE FÍSICA
E SAÚDE MENTAL
NA VIDA ACADÊMICA



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ACADÊMICA

Os estudantes universitários enfrentam desafios diários, como prazos apertados e altas expectativas, que podem levar ao estresse e à ansiedade. Incorporar a prática regular de exercícios físicos na rotina é uma maneira eficaz de lidar com essas pressões e promover o bem-estar mental.

O estudo *Physical Activity Is Associated With Lower Long-Term Incidence of Anxiety* (2021) revelou que a atividade física reduz significativamente o risco de desenvolver transtornos de ansiedade a longo prazo. Isso reforça a importância de manter uma rotina de exercícios para equilibrar a saúde mental durante a vida acadêmica.





↘ BENEFÍCIOS DA ↙ ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL

Redução do Estresse: Exercícios físicos liberam endorfinas, conhecidas como "hormônios da felicidade", que ajudam a melhorar o humor e reduzir o estresse.

Melhora do Sono: A prática regular de exercícios pode melhorar a qualidade do sono, essencial para a recuperação física e mental.

Aumento da Concentração: A atividade física melhora a função cognitiva e a concentração, facilitando o foco nos estudos.





COMO INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA NA SUA ROTINA ACADÊMICA

Planejamento: Tente reservar 30 minutos diários para atividades físicas, como caminhadas ou alongamentos. Incorporar esses momentos na sua agenda pode ajudar a aumentar sua produtividade e bem-estar geral.

Escolha de Exercícios: Opte por atividades aeróbicas como corrida, ciclismo, etc para melhorar o humor e a cognição. A prática regular dessas atividades pode levar a um aumento significativo na sensação de bem-estar.



ENCONTRANDO O EQUILÍBRIO

Manter uma rotina de atividade física é essencial para equilibrar as demandas acadêmicas e cuidar da saúde mental. Exercícios regulares promovem um estilo de vida mais saudável e sustentável, resultando em melhorias tanto no desempenho acadêmico quanto no bem-estar geral.



Olha só: Se a agenda estiver cheia, divida seus exercícios em sessões menores ao longo do dia. Até mesmo 10 minutos de caminhada podem fazer uma grande diferença. Não precisa ser um maratonista para colher os benefícios!

Dá uma olhada: Experimente combinar atividade física com momentos sociais, como treinar com amigos. Além de se exercitar, você ainda fortalece laços e se diverte.

Orientação: Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer nova atividade física para garantir que ela seja adequada às suas necessidades.



↘ CONTATOS E
INFORMAÇÕES
ADICIONAIS

Para mais informações ou suporte, entre em contato:

academia.universitaria@unilab.edu.br

atendimento.diase@unilab.edu.br

