

## Exercício Físico, Humor e Bem-Estar: Considerações sobre a Prescrição da Alta Intensidade de Exercício

### Resumo

Os inúmeros benefícios do exercício físico na melhoria do bem-estar e da saúde mental têm despertado o interesse de profissionais da área de saúde acerca de questionamentos sobre as diversas formas de prescrição visando tais finalidades. Atualmente, a atividade física de alta intensidade é recomendada de forma explícita para população adulta sendo que o exercício intenso quando associado ao exercício moderado proporciona, ao longo do tempo, manutenção da saúde e redução de doenças crônicas. Neste sentido, a presente revisão tem por objetivo abordar possíveis mecanismos psicofisiológicos, fisiológicos e bioquímicos, envolvidos na relação entre exercício físico, humor e bem estar assim como explorar o papel atual e a influência do exercício físico de alta intensidade na relação citada. Tendências e necessidades futuras sobre o tema e a aplicação do exercício físico intenso também são abordados.

*Palavras Chave:* Exercício Físico; Alta intensidade; Humor; Bem-estar.