



## **QUANTIDADE IDEAL DE EXERCÍCIOS PARA APRIMORAR A SAÚDE MENTAL**

Um dos maiores estudos realizados até o momento sobre a relação de exercícios com mal-estar psicológico revelou que a quantidade ideal de atividade física para aprimorar a saúde mental pode estar entre 2,5 (150 minutos) a 7,5 horas de atividade por semana.

No entanto, o mesmo estudo transversal também revelou que pessoas que se exercitam mais do que 7,5 horas por semana tiveram piores índices de saúde mental.

**Mais informações no link abaixo:**

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512003945>