

EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA ANSIEDADE

Bruno Martins Brunetta dos SANTOS*

Maicon Queiroz Freitas PIMENTA**

João Aldo ZANACHI***

RESUMO

INTRODUÇÃO: A ansiedade é uma emoção normal do ser humano, no entanto, se torna um distúrbio quando em excesso. Assim sendo, é tratada como um distúrbio de saúde mental que se reflete nas emoções das pessoas na forma de medo, irritação, tensão, preocupação excessiva com eventos futuros, entre outras características. E, por fim, toda essa preocupação desregulada afeta o corpo com sintomas como: dor de cabeça, ânsia, taquicardia, tontura, insônia, dor física, doenças cardiovasculares e respiratórias que podem também estar acompanhadas de ganho de peso. Isso ocorre devido à liberação de substâncias no cérebro que são responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar como a Endorfina, que tem ação analgésica e melhora do humor, sendo conhecida também como hormônio da felicidade. O exercício, quando praticado regularmente, faz melhorar o sistema circulatório, contribui para produção do hormônio Serotonina que regula o sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade e funções intelectuais. Além disso, ao se exercitar a pessoa está focada, o que faz ter maior controle do corpo e da mente, trabalhando assim a respiração que é parte fundamental para melhorar os sintomas em crises de ansiedade. **OBJETIVO:** Essa pesquisa teve como objetivo analisar os efeitos do exercício físico sobre a prevenção da ansiedade. **METODOLOGIA:** O presente estudo foi realizado utilizando a metodologia de revisão bibliográfica. **RESULTADO:** Com a realização da presente pesquisa foi possível concluir que o exercício físico ajuda tanto na prevenção quanto no tratamento dos sintomas que surgem com o transtorno de ansiedade. **CONCLUSÃO:** Portanto, os benefícios da prática de exercícios físicos são inúmeros na vida das pessoas e, ainda mais benéficos para aqueles que precisam voltar a ter controle de suas emoções.

Palavras-chave: Ansiedade. Exercícios físicos.

* bruno-brunetta@hotmail.com

** maicon.qfp@hotmail.com

*** jazanachi@gmail.com