OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)

Ailton Inácio dos SANTOS JÚNIOR[*]
Renato Prestes dos SANTOS[**]
Tatiana Aparecida Michele BORGES[***]
Sandra de Souza NERY[****]

RESUMO

Introdução:O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é caracterizado pela preocupação excessiva relacionada a eventos futuros, com ocorrência de sintomas de angústia e relato de sofrimento, o que resulta em um indivíduo disfuncional. O tratamento inclui estratégia medicamentosa e não medicamentosa, como por exemplo, a prática regular de exercício físico. A corrida de rua pode ser considerada uma das formas mais naturais de se fazer exercício, é acessível, e ainda, possibilita a socialização, o desejo de superação, o prazer e a distração.**Objetivo:**Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo investigar as contribuições da corrida de rua como forma de prevenção e tratamento do transtorno de ansiedade generalizada.**Metodologia:**Desta forma, este estudo de natureza qualitativa foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica**. Resultados:**A prática da corrida de rua, atividade tipicamente de metabolismo aeróbio, proporciona liberação de hormônios reguladores do humor, como a serotonina e a endorfina, que provocam sensações de prazer, bem-estar e calma. Os efeitos fisiológicos presentes durante a corrida de rua promovem reações inerentes da ansiedade, como aumento da frequência cardíaca, sudorese e tensão muscular. Em repouso, o corpo não consegue controlar tais reações, mas ao se exercitar, o corpo tem uma melhor percepção destes efeitos no qual busca adequar os níveis de homeostasia, fator contribuinte para diminuição da sensibilidade à ansiedade. Diante disso, pode-se dizer que a corrida de rua tem potencial preventivo no que se refere ao surgimento das crises de TAG, até mesmo porque a inatividade física é um fator de risco para o desenvolvimento de ansiedade.**Conclusão:**A prática da corrida de rua promove benefícios tanto físicos (ameniza os sintomas da ansiedade), quanto psicológicos, evitando e diminuindo o início das crises.

Palavras-chaves: Corrida de rua. Transtorno de ansiedade generalizada. Exercício físico. Saúde mental.

[*] Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. ailton.jr123@gmail.com
[**] Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. renatopds_@hotmail.com
[***] Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. tatianaborges86@hotmail.com
[****] Orientador. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul-SP, Unifunec.sannery@outlook.com