



A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA ANSIEDADE

Resumo

Eduardo Cruz
Murillo Biasoli
Rodrigo Cribari. Prado (Orientador)

Na última década (2010-2020) houve um grande aumento no número de sujeitos com ansiedade e depressão no mundo, sendo o Brasil o líder no ranking do continente americano. Os exercícios físicos possuem grande influência na melhora do bem-estar dos indivíduos que os praticam, sendo assim podem se apresentar como uma alternativa para a melhora e/ou controle dos níveis de ansiedade e depressão. Apesar das melhoras constatadas, é uma intervenção pouco utilizada talvez pelo fato de haver poucas publicações acadêmicas sobre essa relação e também em função de uma maior necessidade de colaboração entre as áreas da Psicologia e Educação Física. A produção do presente artigo se justifica por oferecer evidências de caráter científico a fim de permitir que profissionais de Educação Física se beneficiem de seus resultados no momento de fundamentar suas escolhas de atividades para auxiliar indivíduos e grupos no controle da ansiedade. Foi estabelecido como objetivo para a presente pesquisa, “avaliar os efeitos da prática de diferentes tipos de exercícios físicos como uma estratégia para diminuir os sintomas e níveis de ansiedade”. Para tanto, tivemos como objetivos específicos: Analisar qual(ais) o(s) tipo(s) de exercício(s) físico(s) apresentam melhores resultados na amenização e controle da ansiedade; identificar quais variáveis (duração, frequência, intensidade, e outros) podem ter maior influência na redução e/ou controle dos sintomas de ansiedade; e analisar a relação entre sexo/faixa etária associada ao tipo de exercício físico e sua relação com a redução e controle da ansiedade. Este trabalho se caracteriza por apresentar uma natureza sistemática, já o tipo de pesquisa pode ser definido como analítico e a técnica utilizada para viabilizar a coleta e discussão dos dados foi a revisão bibliográfica. Foram feitas buscas nas bases de dados EBSCO, Scielo bem como na Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e após uma triagem a partir dos critérios de inclusão (Recorte temporal de 14 anos, em português, natureza estudos experimentais e observacionais) foram selecionados 11 artigos para o desenvolvimento da discussão. Ainda não há conclusão, pois o trabalho será finalizado no segundo semestre de 2020.

Palavras-chave: Ansiedade; exercício físico; saúde mental e atividade física.