

EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA O TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE ANSIEDADE.

Resumo

Marcos Aurelio Alves Macedo
Me Rodrigo Cribari Prado

Segundo a OMS o Brasil compõe um ranking sendo o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo associados com sintomas como medo e mal-estar, fadiga, inquietação, palpitações, dentre outros. A etiologia dos transtornos ansiosos é complexa e individualizada, envolvendo fatores genéticos, hereditários, ambientais, psicológicos, sociais e biológicos. Pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático são exemplos de transtornos de ansiedade. Apresentar sintomas de estresse excessivo em comparação ao impacto da ocorrência, ser incapaz de lidar com uma preocupação ou sentir-se inquieto são sintomas que podem ser associados a quadros ansiosos. O tratamento da ansiedade inclui psicoterapia, exercícios físicos regulares e uso de medicação (incluindo antidepressivos). O exercício físico é estratégia que pode ser adotada para auxiliar no tratamento e prevenção da ansiedade porque auxilia na produção de neurotransmissores químicos que produzem prazer e bem-estar no cérebro. Já que doenças como transtornos de ansiedade afetaram atualmente uma parcela significativa da população global, discutir a questão da tristeza e da ansiedade torna-se da maior importância. A fim de desenvolver formas de prevenção e tratamentos eficazes para tal doença e uma possível diminuição do número de pessoas afetadas por essa doença, é vital investir em estudos e pesquisas. Isto permitirá uma possível diminuição do número de pessoas afetadas. Com base nesses pressupostos este artigo revisará pesquisas anteriores sobre as vantagens potenciais do exercício regular para o tratamento e prevenção de distúrbios de ansiedade, quais estratégias podem ser adotadas e examinará uma possível identificação de benefícios. Foram adotados como critérios de exclusão títulos e resumos não condizentes e artigos que estudaram o público infantil (crianças). As bases de dados usadas para essa pesquisa foram: Scielo, Google acadêmico e Pubmed, está sendo realizada uma revisão de literatura de caráter narrativo buscando informações em estudos que tivessem relação com efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais para uma discussão do tema, foram adotados critérios de inclusão, tema condizente a pesquisa, público estudado, título e resumo, o presente artigo teve como objetivo revisar estudos sobre o efeito dos exercícios físicos em indivíduos com transtornos ansiosos, de todos os artigos selecionados nas buscas foram realizadas leituras na íntegra após uma seleção, que se baseia por título condizente ao tema e posteriormente resumo, as palavras-chave usadas na busca foram: Exercícios físicos, mudanças de comportamento social e emocional, mudanças Endócrinas. Essa pesquisa ainda está em andamento e os resultados ainda não estão concluídos.

Palavras-chave: Exercícios físicos. Mudanças de comportamento social e emocional. Mudanças Endócrinas.