

Exercício físico como prevenção e tratamento para indivíduos com transtornos de ansiedade

Resumo

Chrystian Ribeiro
Dra Luize Moro

A ansiedade se caracteriza por um sentimento ligado a preocupação, nervosismo e medo intenso, tanto em situações adversas como em situações do cotidiano. Apesar de ser uma reação natural do corpo, a ansiedade pode virar um distúrbio quando passa a interferir no dia a dia de uma pessoa. A literatura científica atual comprova que a prática regular de exercícios físicos traz diversos resultados positivos aos aspectos psicobiológicos, cognitivos, e aos transtornos de humor como a ansiedade e a depressão. Com base nesse pressuposto, este estudo de revisão tem como objetivo discutir os principais efeitos do exercício físico em pessoas acometidas por transtornos de ansiedade. Para isso, foram selecionados trabalhos nas plataformas SciELO e PubMed, cujo tema tinha como principal objetivo a análise da relação entre o exercício e os aspectos psicobiológicos. As palavras chaves usadas para a busca foram depressão, exercício físico, tratamento, ansiedade e stress. Foram incluídos na pesquisa artigos publicados entre os anos de 2010 e 2022 em português, que contenham alguma das palavras chaves no título. Na sequência serão excluídos por leitura dos resumos aqueles artigos que não forem considerados condizentes com o objetivo proposto. Esta pesquisa ainda não apresenta dados ou resultados pois encontra-se em fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: Exercício físico, tratamento, ansiedade e stress