ARTIGO DE REVISÃO PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Autor(res)

João Pedro Nicoletti Fernandes
Higor Silva De Queiroz
Rhaira Ignacio De Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

introdução
Um dos maiores problemas desse século na vida adulta é a saúde mental, com a alta demanda de atividade cotidiana que gera estresse, ansiedade, mal humor e outras condições mentais, que causa problemas na vida social, profissional e na saúde de quem sofre
E com o avanço nos números de pessoas que são afetadas por essas condições mentais, está crescendo também os estudos para tratar essas doenças e estudos descobriu-se que o exercício físico é suas categorias, como corrida, caminhada, musculação e exercícios aeróbicos em geral é uma grande forma de resolver essa problemática e tem um gral terapêutico fundamental para melhora das condições mentais dos adultos.

Objetivo

O estudo têm o objetivo de analisar os benefícios dos exercícios físicos no tratamento da ansiedade.

Material e Métodos

Método
O presente trabalho foi elaborado a partir de um estudo publicado por Cunha L.S e Silva R.P (2025), o qual analisaram os benefícios do exercício físico para o manejo do transtorno de ansiedade.
Análise: estatística das respostas, buscando compreender o impacto do exercício físico sobre o transtorno de ansiedade.utilizando principalmente a pesquisa realizadas na Academia Champions Fit-Gym and Health (Imperatriz/MA), onde 20 pessoas sendo elas homens e mulheres de idades variadas em 17 a 45 anos, foram questionadas com 10 perguntas objetivas.

Resultados e Discussão

Os resultados mostraram que 90% das pessoas praticavam exercício físico 5x ou mais por semana, sendo musculação a atividade mais comum, todos com objetivo de reduzir estresse, ansiedade e buscar melhora mental.
Todos os participantes relataram melhoras em sua saúde, sendo elas: aumento de energia e disposição, melhora no humor, sensação de bem-estar, redução de ansiedade e estresse, também afirmaram que recomendaram a

prática de exercício no tratamento de ansiedade.Discussão
Nesse estudo é discutido como o exercício físico pode causar efeitos positivos no tratamento a ansiedade e um ponto que é debatido é qual categoria tem mais eficácia e qual beneficio de cada uma delas.
Musculação – Auxilia na liberação de endorfina, trazendo sensação de bem estar.
Caminhada – Melhora a circulação sanguínea, onde reduz a ansiedades leves.
Corrida – alto gasto calórico que contribuem na diminuição de estresse.

Conclusão

A prática constante de atividade física desempenha um papel fundamental no tratamento do transtorno de ansiedade, promovendo qualidade de vida, melhora na disposição, humor, autoestima e redução do estresse e ansiedade dos praticantes, onde eles reconhecem a musculação, caminhada e corrida como eficazes e complementar na saúde mental.

Referências

Referências CUNHA, L. S.; SILVA, R. P. da. EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL: SEUS BENEFÍCIOS PARA O MANEJO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE. REVISTA FOCO, [S. l.], v. 18, n. 4, p. e8374, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n4-149. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/8374. Acesso em: 26 ago. 2025.