



B0239

SÍNDROME DO PÂNICO E EXERCÍCIO FÍSICO

Adriana Seraphin Veiga Casanova (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Edison Duarte (Orientador),
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Tomando-se como base a última década, temos que o avanço tecnológico, assim como as pressões sociais, políticas e econômicas, têm contribuído arduamente para o aumento de problemas psicológicos de ordem emocional, dentre eles a Síndrome do Pânico (objeto deste estudo), caracterizada por ataques recorrentes de transtornos de ansiedade imprevisíveis. Embora de alta ocorrência, há poucos estudos mais aprofundados na área da Educação Física que realizam um elo entre os grandes benefícios da prática de exercício físico regular e o tema em questão. Devido a isso, a pesquisa se baseou numa revisão de literatura sobre o tema Síndrome do Pânico e Exercício Físico, visando subsidiar o profissional da área de Educação Física no tratamento desses sujeitos e ao mesmo tempo permitindo um novo campo de atuação. A pesquisa bibliográfica foi realizada em bases de dados da Web Spirs, Web of Science, BIREME, Acervus (Unicamp) e CRUESP, nos idiomas: Inglês, Português e Espanhol. Tem-se como resultado da pesquisa que, o sujeito com a patologia desse estudo ao praticar regularmente exercícios físicos aeróbicos, pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos, os quais protegem-no dos efeitos negativos do estresse na saúde física e mental. Sendo assim, é a grande base para a reversão do quadro e posterior tratamento desse sujeito portador da Síndrome do Pânico.

Síndrome do pânico - Exercício físico - Transtorno de ansiedade