

ESTRESSE E EXERCÍCIO FÍSICO NOS DIAS ATUAIS

JANAYNA SAMARA ALVES DA SILVA, JÉSSICA CAROLINE DA SILVA MARINHO, LAYRIANE DA SILVA SOUSA, ANA CRISTINA LINARD MACÊDO

O Estresse é um dos problemas que vem se tornando bastante comum na atualidade. Dentre algumas definições gerais sobre o que seria o Estresse temos algumas classificações dentre este como o Estresse Ocupacional, Psicológico, Fisiológico, Oxidativo e Pós traumático. Através dessa pesquisa objetiva-se descrever o que caracteriza o Estresse e identificar os exercícios que podem auxiliar e os benefícios que pode vir a ter no combate contra o mesmo. A pesquisa está em andamento e com ajuda de alguns profissionais da área da saúde, como psicólogo e o profissional de Educação Física, e diante do que for coletado, bem como as respectivas análises serão organizadas em relatório de pesquisa componente do estudo e de outros trabalhos que se pretende construir. Esse estudo é de caráter qualitativo e bibliográfico onde foram coletados e analisados dados que embasam teoricamente este estudo. Quanto aos materiais utilizados fizemos uso de artigos e livros, onde falam de como se caracteriza o Estresse e mais alguns que falam do Exercício Físico e seus benefícios e a partir desse estudo fizemos uma contextualização entre esses dois temas. A pesquisa está em andamento e com ajuda de alguns profissionais da área da saúde, como psicólogo e o profissional de Educação Física, e diante do que for coletado, bem como as respectivas análises serão organizadas em relatório de pesquisa componente do estudo e de outros trabalhos que se pretende construir.

PALAVRAS-CHAVE: ESTRESSE; EXERCÍCIO FÍSICO; CONSEQUÊNCIAS.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER