

# A PRÁTICA DA MODALIDADE ESPORTIVA HANDEBOL RELACIONADA À REDUÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE E ANSIEDADE.

## XV Encontro de Experiências Estudantis

Carlos Eduardo Mota Barbosa, Wildner Lins de Souza

Nos últimos anos, a ansiedade e distúrbios relacionados à problemas psicológicos têm sido bem mais presentes na sociedade, principalmente entre os jovens. Tal fato ocorre, na maioria das vezes, por elevados níveis de estresse, cobranças e pensamentos autocriticos. Porém, estudos recentes mostram que com a prática de atividades físicas, é possível reduzir os níveis de estresse e ansiedade, pois a prática de atividade física aumenta os níveis de dopamina e endorfina no organismo. Desse modo, faz-se necessário investigar se a prática da modalidade esportiva handebol também influencia na redução dos níveis de estresse e ansiedade. Para isso, foi realizado um formulário eletrônico com perguntas relacionadas à temática, e disponibilizado para os atletas praticantes de handebol masculino na UFC, na qual era avaliado em uma escala de 1 a 5 ( na qual 1 é pouca diferença e 5 é muita diferença) o quanto a prática da modalidade reduzia os níveis de estresse e ansiedade dos atletas. Grande parte respondeu que a prática da modalidade influenciava bastante na redução do estresse e ansiedade. Por fim, pode-se concluir que a prática da modalidade handebol reduz consideravelmente os níveis de estresse e ansiedade, principalmente por conta dos hormônios liberados devido a atividade física. Além disso, grande parte dos atletas também respondeu que quando não praticavam a modalidade durante um período de mais de 3 dias, se sentiam mais ansiosos e estressados.

Palavras-chave: Ansiedade. Estresse. Atividade física.