

# ATIVIDADE FÍSICA REGULAR PARA GERENCIAR A ANSIEDADE SOCIAL

## FOLHA DE INFORMAÇÕES

conquersocialanxiety.com

A atividade física regular tem demonstrado ter inúmeros benefícios para pessoas com ansiedade social, como a redução do estresse e dos níveis de ansiedade, aumentando o humor, melhorando a auto-estima e promovendo um sono melhor. O exercício libera endorfinas, que são naturais para melhorar o humor, e reduz os níveis de cortisol, o hormônio associado ao estresse.

Para incorporar a atividade física em sua rotina e ver os benefícios para sua ansiedade social, é importante começar pequeno e encontrar uma atividade que você goste. Isto pode ser qualquer coisa, desde uma simples caminhada diária até um esporte organizado ou exercício físico. Aponte para pelo menos 30 minutos de atividade física na maioria dos dias da semana. Você também pode estabelecer metas de condicionamento físico alcançáveis e acompanhar seu progresso para dar a si mesmo uma sensação de realização e melhorar sua auto-imagem.

Lembre-se de que todos são diferentes e pode levar tempo para encontrar o tipo e a quantidade certa de atividade física para você. É importante ouvir o seu corpo e fazer os ajustes necessários. Também é aconselhável conversar com seu médico antes de iniciar um novo programa de exercícios, especialmente se você tem uma condição médica.

- O exercício aeróbico, como corrida, ciclismo ou natação, pode ser uma ótima maneira de melhorar a saúde cardiovascular e liberar endorfinas. Aponte para 30-60 minutos de exercício aeróbico de intensidade moderada, 3-5 vezes por semana.
- O exercício anaeróbico, como o levantamento de peso, pode ajudar a construir músculo e melhorar a auto-estima. Faça 2-3 séries de 8-12 repetições de cada exercício, 2-3 vezes por semana.
- A incorporação de ambos os tipos de exercício em sua rotina pode lhe proporcionar uma abordagem equilibrada para a atividade física.
- Lembre-se que é importante começar de forma lenta e aumentar gradualmente a intensidade e a duração ao longo do tempo para reduzir o risco de lesões.
- Ouça seu corpo e evite exercícios excessivos, que podem aumentar os níveis de estresse e ansiedade.
- Encontre atividades físicas que você aprecie, seja um esporte, um curso de dança ou uma atividade ao ar livre, para tornar o exercício mais agradável e sustentável a longo prazo.

Observe que estas diretrizes são sugestões gerais e podem não ser apropriadas para todos. É importante falar com um médico antes de iniciar qualquer nova rotina de exercícios, especialmente se você tiver uma doença ou lesão.