

SISTEMA LÍMBICO NA MUSCULAÇÃO: REVISÃO

Guilherme Resende¹

Jéssica Rodrigues²

Thallys Alvez³

Wainny Rocha Guimarães Ritter⁴

Resumo

O sistema límbico é conceituado como uma relação de estruturas, cuja inclusão é dividida em 2 categorias: Componentes corticais e subcorticais, elas são responsáveis pela emoção e memória. Existem vários transtornos psiquiátricos presente nesse sistema, como a ansiedade que é um medo duradouro desencadeado pela recordação de perigos que podem ocorrer, e esse leva a transtorno no organismo; há também o estresse que causa alterações musculares, onde o organismo se contrai, decorrente da atuação do sistema nervoso simpático, que responde a estresses físicos e psíquicos e provoca uma condição de simpaticotonia na musculatura. O objetivo deste resumo verificar a associação entre o sistema límbico a atividade resistida de força (musculação). A metodologia foi realizada da seguinte maneira, inicialmente, foi realizado uma busca por artigos científicos nas bases de dados Pubmed e Google Acadêmico utilizando a combinação dos seguintes descritores: sistema límbico, musculação, exercício resistido, saúde. Após a busca inicial, foram encontrados 18 artigos, e posteriormente foram aplicados os critérios de seleção descrito a seguir: artigos originais, publicados nos idiomas português e inglês no período de 10 anos (2009-2019) e que tivessem sido realizados exclusivamente como seres humanos, ademais deveriam ter seu conteúdo disponibilizado gratuitamente. Após a aplicação dos critérios de seleção foram revisados 7 estudos. Os resultados observados, segundo estudos utilizados foram que as pessoas que praticam musculação produzem neurotransmissores como endorfina, dopamina e adrenalina, que são consideradas substâncias analgésicas naturais, que diminuem o estresse e a ansiedade, portanto a realização de atividade física resistida é recomendada para tratamento de depressões leves (KISHIMOTO, 2015). De acordo com os estudos revisados a musculação tem grande influência sobre o sistema límbico, e pode ser utilizada como método de tratamento nos transtornos

1, 2, 3. Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros

4. Mestre, docente dos cursos de Educação Física e Psicologia do Centro Universitário de Mineiros-UNIFIMES, Acadêmica do curso de Medicina da UNIFIMES. Doutoranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu da Universidade Católica de Brasília-UCB. wainny@unifimes.edu.br

psiquiátricos, pois a realização de exercício físico resistido irá fazer com que o indivíduo sinta prazer promovido por meio de neurotransmissores liberados durante esse tipo de atividade.

Palavras-chave: Ansiedade. Estresse. Musculação. Neurotransmissores. Sistema límbico.