

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

ISABELLE FERREIRA LIMA MARQUES
KAUÊ SAMICO CAVALCANTI SOUSA
RAMON LUIZ SANTOS BEZERRA

**EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

RECIFE/2023

ISABELLE FERREIRA LIMA MARQUES
KAUÊ SAMICO CAVALCANTI SOUSA
RAMON LUIZ SANTOS BEZERRA

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

M357e Marques, Isabelle Ferreira Lima.

Efeito do treinamento resistido no tratamento da ansiedade /
Isabelle Ferreira Lima Marques, Kauê Samico Cavalcanti Sousa,
Ramon Luiz Santos Bezerra. - Recife: Edição do Autor, 2023.
20 p. : il. p&b.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
2023.

Inclui Bibliografia.

1. Ansiedade. 2. Treinamento resistido. 3. Treinamento de força.
I. Sousa, Kauê Samico Cavalcanti. II. Bezerra, Ramon Luiz Santos.
III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

ISABELLE FERREIRA LIMA MARQUES
KAUÊ SAMICO CAVALCANTI SOUSA
RAMON LUIZ SANTOS BEZERRA

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)

Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.
“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe
tudo. Todos nós sabemos alguma coisa.
Todos nós ignoramos alguma coisa. Por
isso aprendemos sempre.”*

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	06
2 REFERENCIAL TEORICO.....	09
2.1 A Ansiedade.....	09
2.2 Treinamento Resistido.....	10
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
4.1 Análise e discussões.....	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Isabelle Ferreira Lima Marques

Kauê Samico Cavalcanti Sousa

Ramon Luiz Santos Bezerra

Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: A presente pesquisa pretende avaliar a manifestação de ansiedade em praticantes do treinamento resistido. Pretende ainda analisar os efeitos do exercício físico no comportamento de pessoas com os transtornos de ansiedade, estudando, também, os efeitos ansiolíticos do exercício físico de força e a sua influência na qualidade de vida de seu praticante. Com a realização da pesquisa chegou-se à conclusão de que o exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos para o tratamento da ansiedade aqui analisada. Isso se deve ao fato de que a prática de exercício resistido promove mais do que ganhos na força física, ajudando o indivíduo a conviver socialmente e a driblar a ansiedade.

Palavras-chave: ansiedade, treinamento resistido, treinamento de força.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2022 apud: BEZERRA, 2023), cerca de 10% da população global lida com transtornos mentais, o que equivale a aproximadamente 720 milhões de pessoas. Stonerock (2015 apud: SOUZA, 2022, p. 2) apontam que a ansiedade é reconhecida como um estado psicológico que pode ser definido como uma expectativa apreensiva ou medo, sendo um dos sintomas psiquiátricos mais comuns e frequentemente experimentados.

Os transtornos ansiosos surgem como respostas emocionais a ameaças futuras, sendo a incerteza e a imprevisibilidade fatores desencadeantes. Os sintomas físicos incluem batimentos cardíacos acelerados, dificuldades respiratórias, desconforto estomacal, tensão muscular, sudorese, tremores e sensação iminente de

¹ Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012); Licenciado Pleno em Educação Física pela UFPE (2009); Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: edilson.santos@grupounibra.com

desmaio (TEYCHENNE et al, 2015 apud SOUZA, 2022, p. 2). Os sintomas podem variar de acordo com diferentes subtipos do transtorno, como transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fobia social, transtorno do pânico, fobias específicas, agorafobia, transtorno de ansiedade de separação e mutismo seletivo (KANDOLLA et al. 2018 apud SOUZA, 2022, p. 2).

Sua presença na sociedade tem aumentado, sendo estimado por Kandolla et al. (2018) que sua prevalência global varia de 3,8% a 25% entre países, podendo chegar a 70% em indivíduos com estados crônicos de saúde. Segundo dados da OMS (2017) a ansiedade acomete 264 milhões de pessoas ou 3,6% da população mundial. Nos Estados Unidos, uma a cada três pessoas foi diagnosticada com ansiedade (STONEROCK et al. 2015 apud SOUZA, 2022). Recentemente, pesquisas revelaram que o Brasil lidera o ranking mundial de população ansiosa, sendo esse cenário também observado em outros países da América Latina segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023 apud BEZERRA, 2022), contabilizando quase 19 milhões de pessoas afetadas ou 9,3% da população nacional.

Bezerra (2023) aponta um crescimento significativo nos atendimentos de telemedicina, com um aumento de 22,1% no total de atendimentos e um impressionante aumento de 1.290% nas consultas de psiquiatria e psicologia em 2022, chegando a 35.898 atendimentos em comparação com o ano anterior. Além disso, houve um aumento de 36,5% nos diagnósticos de transtornos de ansiedade.

A ansiedade, condição experienciada por todas as pessoas em algum momento da vida e cada vez mais prevalente na nossa sociedade, consiste num sinal de alerta, normalmente entendido como ameaça, que estimula o indivíduo a agir. Porém, quando em níveis elevados, a ansiedade pode despoletar respostas desadequadas, tornando-se patológica. Perante as limitações funcionais e os malefícios associados à ansiedade, torna-se perentório aumentar o alcance da prestação de cuidados por parte EESMP, na redução da mesma. (PINHEIRO, 2018).

Os objetivos consistem em adquirir competências na redução da ansiedade através de intervenções não-farmacológicas; desenvolver competências na dinamização de sessões de grupo: 1) relaxamento 2) psicoeducativas e 3) mediadas por técnicas expressivas, que visam reduzir a ansiedade na pessoa com dependência

de substâncias psicoativas e na pessoa com depressão e compreender de que modo as intervenções não-farmacológicas contribuem para o estabelecimento da relação terapêutica. Este relatório apresenta um estudo descritivo, onde são descritas, analisadas e avaliadas as intervenções de âmbito psicoterapêutico e psicoeducacional desenvolvidas em grupo, com pessoas com dependência de substâncias psicoativas e com pessoas com depressão (PINHEIRO, 2018).

Os medicamentos mais recomendados no tratamento da ansiedade incluem antidepressivos, como Sertralina, Escitalopram, Paroxetina ou Venlafaxina que são medicamentos de primeira escolha no tratamento da ansiedade, pois são eficazes para controlar os sintomas ao ajudar a repor neurotransmissores cerebrais que estimulam o humor e o bem-estar. Também são recomendados os ansiolíticos, como Diazepam, Clonazepam, Lorazepam – Apesar de serem remédios muito eficazes para acalmar, não devem ser utilizados como primeira escolha, já que causam risco de dependência e de efeitos colaterais como sonolência e quedas (RAMIREZ, 2021). – E outros, como a Buspirona, Pregabalina, Hidroxicina e antipsicóticos também podem ajudar a diminuir os sintomas de ansiedade (Ibidem, 2021).

Dentro dessa perspectiva, abordagens não farmacológicas, como o exercício físico, têm sido utilizadas na prevenção ou redução dos sinais e sintomas de ansiedade e depressão (SAD). O exercício físico, compreendido como uma prática controlada, sistematizada e por vezes acompanhada, traz benefícios ao condicionamento físico geral, influenciando positivamente aspectos psicológicos e comportamentais, com impacto direto na qualidade de vida dos indivíduos (TEIXEIRA et al, 2016).

Evidências confirmaram positivamente quanto aos efeitos benéficos de se praticar exercício físico fazendo com que os acometidos experimentem uma melhora na autoestima, no convívio social e na qualidade do sono, os quais apresentam papel fundamental na saúde física e mental (CAMPOS et al, 2019).

Diante disto, o Treinamento Resistido (TR) é um método especializado de condicionamento que envolve o uso progressivo de uma gama de cargas resistivas e uma variedade de modalidades de treinamento designadas para melhorar a saúde

e/ou o desempenho esportivo, com base na melhora da força muscular em suas diferentes manifestações (BRUNONI et al, 2015).

O treinamento resistido vem sendo considerado uma das formas mais eficazes quando se trata de prevenção e tratamento de doenças crônicas degenerativas e mentais, acrescentando ainda a ausência de efeitos adversos quando prescritos de forma adequada (GELENBERG et al., 2010 apud MACEDO et al, 2019).

Atualmente, o treinamento resistido é recomendado por diversas organizações de saúde e medicina esportiva do mundo como parte integrante de quaisquer programas de exercícios físicos para promoção de saúde em crianças, adultos, idosos, saudáveis e/ou com certas patologias (CASTILLO et al, 2000).

Os espaços mais populares para o uso do treinamento resistido são as academias de musculação, presentes em grande parte dos centros e clubes esportivos. Nesses ambientes, equipamentos específicos como pesos livres e aparelhos são utilizados para execução dos exercícios, o que torna a musculação um dos locais mais eficientes e seguros para treinamento da força muscular (TEIXEIRA et al., 2015).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A Ansiedade

Castillo et al., (2000) diz que a ansiedade é um sentimento vago e extremamente desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. A ansiedade é um sentimento desagradável, vago, indefinido, que pode vir acompanhado de sensações como frio no estômago, aperto no peito, coração acelerado, tremores e podendo haver também sensação de falta de ar. É um sinal de alerta, que faz com que a pessoa possa se defender e proteger de ameaças, sendo uma reação natural e necessária para a autopreservação.

Não é um estado normal, mas é uma reação normal, esperada em determinadas situações. As reações de ansiedade normais não precisam ser tratadas

por serem naturais, esperadas e autolimitadas. A ansiedade patológica, por outro lado, caracteriza-se por ter uma duração e intensidade maior que o esperado para a situação, e além de não ajudar a enfrentar um fator estressor, ela dificulta e atrapalha a reação. O transtorno de ansiedade generalizada costuma ser uma doença crônica, com curtos períodos de remissão e importante causa de sofrimento durante vários anos (MAXIMINIANO et al, 2020).

É uma preocupação exagerada que pode abranger diversos eventos ou atividades da vida da pessoa e pode vir acompanhado de sintomas como irritabilidade, tensões musculares, perturbações no sono, entre outros. Costuma causar um comprometimento significativo no funcionamento social ou ocupacional da pessoa, podendo gerar um acentuado sofrimento (MINGHELLI et al, 2013).

A pessoa pode sentir tremores, inquietação, dor de cabeça, falta de ar, suor em excesso, palpitações, problemas gastrointestinais, irritabilidade e facilidade em alterar-se. Esses sintomas podem ocorrer na maioria dos dias por pelo menos seis meses. É muito difícil controlar a preocupação, o que pode gerar um esgotamento na saúde física e mental do indivíduo (MONTEIRO et al, 2015).

Como os sintomas podem ser os mais diversos e vários aspectos podem estar comprometidos, o trabalho inicial do médico está em excluir outras doenças que possam ter sintomas semelhantes ao transtorno de ansiedade generalizada. Para tanto, alguns exames clínicos podem ser necessários, sendo que mais importante do que isso é o relato detalhado de informações do paciente (PULCINELLI et al, 2010).

O especialista utiliza técnicas psicoterápicas de apoio. Muitas vezes faz-se necessário o uso de medicação (antidepressivos e/ou ansiolíticos) por um determinado período. A maioria das pessoas experimentam uma acentuada redução da ansiedade quando lhes é oferecida a oportunidade de discutir suas dificuldades com um profissional experiente (ABUCHAIM, GALVÃO, 2014).

2.2 Treinamento Resistido

O treinamento resistido além de auxiliar o corpo no combate à ação da gravidade e impedir adaptações posturais e funcionais provocadas pela atração

constante da terra a que estamos expostos diariamente, também desenvolve um importante papel na reabilitação de muitas lesões e pode até mesmo ajudar na luta contra muitas doenças, como o diabetes, a artrite, a hipertensão arterial e os problemas cardíacos (CONDONHATO et al, 2017).

Esses benefícios na prevenção de doenças são o motivo pelo qual o treinamento resistido vem sendo implantado junto a programas de exercícios cardiovasculares em planos de saúde e programas físicos em empresas de todo o planeta. A combinação das duas formas de exercícios aumenta a longevidade e, mais importante, melhora a qualidade de vida das pessoas (DOTSON et al, 2016).

Porém, é necessário que o treinamento resistido seja executado de forma correta, para que possamos desfrutar de todos esses benefícios. Se executado incorretamente, sua eficiência será muito reduzida e o risco de lesões aumentará proporcionalmente. Em suma, é importante abordar que o treinamento resistido está passando ainda por um processo de evolução, apesar de haver um significativo aumento no número de pesquisas e na literatura disponível sobre o assunto. A maior parte das pesquisas tem se concentrado nos efeitos dos exercícios em vez de estudar o método de execução dos exercícios (SVENSSON et al, 2021).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que, a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2001) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (p. 21).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já

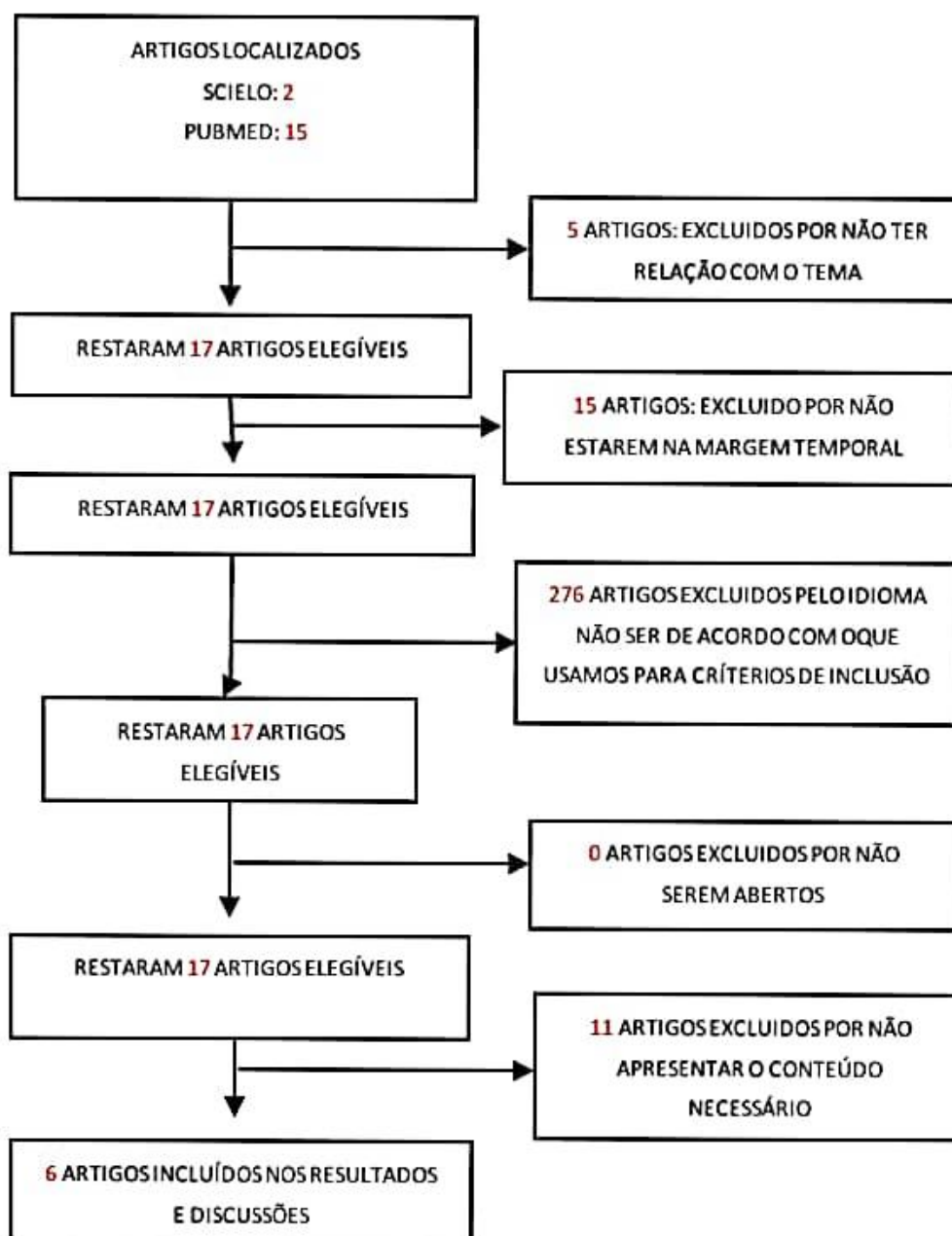
executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2002 apud PIANA, 2009) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (p. 120).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca do Efeito do treinamento resistido no tratamento da ansiedade será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas, scielo e pubmed. Como descritores para tal busca, seriam utilizados: “ANSIEDADE”, “TREINAMENTO RESISTIDO” e “TREINAMENTO DE FORÇA”, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos seriam: 1) Estudos publicados dentro do recorte temporal de 2014 a 2024; 2) Estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) Artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) Artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos indisponíveis na íntegra; 2) Estudos com erros metodológicos; 3) Estudos repetidos; 4) Estudos de revisão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES



Dos artigos selecionados foi feita uma pré-análise em seus resumos a fim de saber se o documento servia para a realização desta pesquisa, sendo analisados apenas aqueles que se encontravam dentro da faixa temporal proposta, bem como a sua adequação ao tema e contribuição a esta. Após esta etapa foram selecionados 6 artigos, levando em consideração a escassez de material encontrado, para servirem

de embasamento para a pesquisa realizada, por tratarem especificamente de relação de treinamento resistido e o transtorno de ansiedade.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Texeira et al. (2018).	Comparar as resposta psicobiológicas e perceptuais agudas em homens normotensos e hipertensos, após sessões de treinamento resistido com diferentes níveis de interação social: treinamento resistido manual e treinamento resistido pesos livres.	Estudo de caso.	Homens (30 a 59 anos).	Comparar resposta psicobiológicas e perceptuais agudas em homens normotensos (NT) e hipertensos (HT) após sessões de treinamento resistido (TR) com diferentes níveis de interação sociais (IS): treinamento Resistido Manual (TRM) e Treinamento Resistido Peso Livres (TRPL).	Foi observada maior ansiedade no treinamento resistido manual, independente do grupo e avaliação. Porém, o efeito para ansiedade mostrou maior magnitude de diminuição no treinamento resistido manual em relação ao treinamento resistido com peso livre, em ambos grupos.

Ferreira et al (2018)	Avaliar os efeitos do treinamento resistido sobre os sintomas de ansiedade e qualidade de vida em pacientes com doença de Parkinson.	Ensaio Clínico.	Trinta e cinco pacientes idosos foram divididos randomicamente em dois grupos: 17 indivíduos no grupo controle e 18 no grupo de intervenção	Todos os sujeitos mantiveram o tratamento farmacológico padrão para a doença de Parkinson, mas o grupo de intervenção participou de um programa com doenças de Parkinson de 24 semanas. Os sintomas de ansiedade foram avaliados através do inventário de ansiedade de Beck e a qualidade de vida pelo questionário da doença de Parkinson-39.	Os resultados do presente estudo indicam que o treinamento resistido é uma intervenção efetiva na redução dos sintomas de ansiedade e melhora a qualidade de vida de idosos.
-----------------------	--	-----------------	---	--	--

Thais Cevada et al (2012).	O objetivo do presente estudo foi comparar resiliência, qualidade de vida e ansiedade de ex-atletas de alto rendimento de ginástica artística, de outros esportes e indivíduos não atletas.	Corte transversal.	Ex-atletas de ginástica artísticas, de outras modalidades e indivíduos não atletas. Participaram do estudo de corte transversal 62 indivíduos de ambos os sexos, saudáveis, sedentários e alfabetizados, com idade entre 18 e 45 anos.	Todos os sujeitos participaram de uma entrevista pessoal composta por uma anamnese estruturada e escalas de depressão, ansiedade, resiliência e qualidade de vida.	Foi observada diferença significativa entre os grupos na resiliência ($p = 0,001$), IDATE T ($p = 0,049$), estado geral de saúde ($p = 0,044$) e aspectos emocionais da qualidade de vida ($p = 0,002$), indicando que o grupo de ex-atletas apresentou maior resiliência e melhor aspecto emocional que não atletas. Foi observada diferença significativa entre os grupos na resiliência ($p = 0,001$), IDATE T ($p = 0,049$), estado geral de saúde ($p = 0,044$) e aspectos emocionais da qualidade de vida ($p = 0,002$), indicando que o grupo de ex-atletas apresentou maior resiliência e melhor aspecto emocional que não atletas.
----------------------------	---	--------------------	--	--	---

Sônia Regina et al (2007).	O presente estudo tem por objetivo a revisão de artigos que discutem a influência do exercício físico nos transtornos de ansiedade.	Revisão de estudos.	Indivíduos acima de 18 anos de idade.	Delineamentos metodológicos dos estudos apresentados são diversos e envolveram tentativas de análises baseadas tanto em efeitos do exercício físico agudo (sessão única) como do exercício físico crônico (várias semanas), aplicado ora em indivíduos sem problemas de ansiedade patológica, ora em pacientes crônicos, além de variações em relação à intensidade do exercício (submáximo ou máximo), ao tipo de exercício (aeróbio ou anaeróbio) e, principalmente, aos tipos de instrumentos para avaliar ansiedade. Foi utilizado caminhada, corrida, bicicleta ergométrica entre outros.	Os achados demonstraram desenhos heterogêneos assim como limitações metodológicas. As publicações mais recentes são promissoras e acenam para a utilização de exercícios físicos aeróbios como auxiliares das terapêuticas tradicionais no tratamento dos transtornos de ansiedade.
----------------------------	---	---------------------	---------------------------------------	--	---

Marianna de Abreu Costa et al. (2019)	Orientar estudos futuros para uma compreensão mais profunda do mecanismo do TAG e, também, o desenvolvimento de mecanismos eficazes e abordagens de tratamento personalizadas.	Revisão sistemática	Pacientes com Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG)	Os avanços nas Neurociências e nos estudos concebidos para compreender os mecanismos e biomarcadores associados a estas doenças podem ajudar a orientar abordagens de tratamento personalizadas. Além disso, uma melhor compreensão dos próprios distúrbios, das suas vias patológicas, biomarcadores e aspectos clínicos (fatores de risco e preditores de resposta) pode ajudar a desenvolver tratamentos mais eficazes. A seleção do tratamento ideal para um paciente específico reduziria os custos individuais e sociais.	Observando que os resultados podem ser influenciados por diferenças no desenho do estudo, variação na aquisição e processamento de imagens e presença de comorbidades, os autores apresentam, no entanto, dados consistentes de uma associação de diminuição da conectividade entre áreas pré-frontais, límbicas e cinguladas com sintomas centrais de TAG, como a gravidade da preocupação.
--	---	----------------------------	--	--	---

Oliveira (2021).	Avaliar os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão.	Revisão bibliográfica.	Jovens adultos.	e	Avaliar a manifestação de ansiedade e depressão em praticantes de exercício de força. Pretende ainda analisar os efeitos do exercício físico no comportamento de pessoas com o transtorno de ansiedade e depressão.	O exercício resistido poderá proporcionar ao paciente que o pratica, de forma adequada, aumento de força muscular, melhora do equilíbrio corporal, resistência, além de proporcionar uma maior interação dos seus praticantes, que poderão experimentar uma relação interpessoal com as pessoas que cercam no ambiente da prática do exercício e com o profissional de educação física que irá ajudá-lo na prática correta do mesmo.
------------------	---	------------------------	-----------------	---	---	--

4.1. Análises e discussões

Para Teixeira et al (2018) o estudo comparou respostas psicobiológicas agudas entre Treinamento Resistido Manual (TRM) e Treinamento Resistido com Peso Livre (TRPL) em indivíduos Normotensos (NT) e Hipertensos (HT). A hipótese inicial era que o TRM pudesse proporcionar melhores respostas sobre as variáveis analisadas, considerando o maior nível de IS, devido ao contato físico – Tal hipótese foi confirmada.

O objetivo de análise seria avaliar os efeitos do treinamento sobre a ansiedade junto com a qualidade de vida, com isso, houve uma redução significativa no nível de ansiedade e aumento na qualidade de vida após 24 semanas de treinamento resistido.

Esta revisão fornece alguns dados inspiradores, apesar da heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos. Assim, observando que os resultados podem ser influenciados por diferenças no desenho do estudo, variação na aquisição e processamento de imagens e presença de comorbidades, os autores apresentam, no entanto, dados consistentes de uma associação de diminuição da conectividade entre áreas pré-frontais, límbicas e cinguladas com sintomas centrais de TAG, como a gravidade da preocupação.

O artigo "Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade" (2012), de Cevada et al, analisa como a prática esportiva de alto rendimento pode influenciar a resiliência, a qualidade de vida e os níveis de ansiedade em ex-atletas, comparando-os com indivíduos não atletas.

Na introdução, os autores destacam os benefícios amplamente reconhecidos do exercício físico para a saúde mental e comportamental, questionando o efeito do esporte de alto nível na prevenção de transtornos mentais devido ao estresse associado à prática intensa. O estudo incluiu 62 participantes, divididos em três grupos: ex-atletas de ginástica artística, ex-atletas de outras modalidades esportivas e indivíduos não atletas. Para medir os níveis de ansiedade, resiliência e qualidade de vida, foram empregados instrumentos como o Inventário de Depressão de Beck (IDB), o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), a Escala de Resiliência e o Questionário de Qualidade de Vida SF-36. A análise estatística buscou identificar diferenças significativas entre os grupos.

Os resultados indicaram que ex-atletas de ginástica artística e de outras modalidades mostraram maior resiliência e melhor qualidade de vida emocional em

comparação aos não atletas. Ex-atletas de ginástica artística também demonstraram menores níveis de ansiedade traço. Desse modo, esses achados indicam que a prática esportiva de alto rendimento contribui para o desenvolvimento de um perfil mais resiliente e uma melhor qualidade de vida emocional, resultados que se mantem mesmo após a cessação da prática esportiva. Na conclusão, os autores apontaram que o esporte não só oferece benefícios físicos, mas também promove benefícios psicológicas significativas, auxiliando na construção de um perfil forte e na melhoria da qualidade de vida emocional dos praticantes. Em suma, eles recomendam políticas que estimulem a prática esportiva desde a infância, ressaltando a importância dessas vantagens duradouras na saúde mental e bem-estar geral das pessoas.

O artigo "Transtornos de Ansiedade e Exercício Físico" (2007), de Sônia Araújo et al, revisa a literatura existente sobre os efeitos do exercício físico em transtornos de ansiedade. O objetivo é amplificar o entendimento sobre como o exercício físico pode influenciar positivamente a saúde mental, especialmente em indivíduos com ansiedade patológica.

Os autores iniciam dialogando sobre a relevância dos benefícios do exercício para a saúde física e mental, reconhecidos pela ciência. No entanto, eles sinalizam que a maioria dos estudos passados focava em indivíduos jovens e saudáveis, limitando a aplicação dos resultados para pessoas com ansiedade patológica. Este trabalho revisa estudos que analisam especificamente os efeitos do exercício em populações com transtornos de ansiedade, fornecendo uma visão crítica dos métodos e resultados. Assim, a análise dos estudos revela uma grande diversidade metodológica, incluindo variações no desenho experimental, tipos de exercícios estudados e medidas de desfecho. Essa heterogeneidade dificulta a generalização dos resultados e a formulação de recomendações claras para a prática clínica.

Contudo, os autores encontram evidências consistentes de que exercícios aeróbicos de intensidade moderada podem reduzir significativamente os sintomas de ansiedade. Os efeitos benéficos do exercício aeróbico são comparáveis aos de técnicas de relaxamento e meditação, o que sugere que ele pode ser uma alternativa viável para a redução da ansiedade. Os efeitos dos exercícios anaeróbicos, por outro lado, não são tão bem estabelecidos. Alguns estudos indicam benefícios, enquanto outros não encontram diferenças significativas em comparação com grupos de

controle. Devido à falta de evidências claras, os autores recomendam cautela na prescrição de exercícios anaeróbicos para indivíduos com ansiedade patológica.

Os estudos analisados também enfrentam diversas limitações metodológicas, como amostras pequenas, falta de grupos de controle adequados e desenhos experimentais que podem introduzir vieses. Essas limitações destacam a necessidade de pesquisas mais rigorosas, com amostras maiores e desenhos experimentais robustos, para confirmar os benefícios do exercício físico na ansiedade. Em suma, na discussão, os autores abordam os mecanismos potenciais pelos quais o exercício aeróbico pode reduzir a ansiedade, incluindo a modulação de neurotransmissores, aumento da temperatura corporal e redução da inflamação sistêmica. Eles também enfatizam que o exercício físico pode ser utilizado como complemento aos tratamentos convencionais, como a farmacoterapia e a psicoterapia, melhorando a qualidade de vida dos pacientes através da promoção da aptidão física, humor e bem-estar geral.

A conclusão do artigo é que o exercício físico, especialmente o aeróbico de intensidade moderada, é uma intervenção promissora para o manejo de transtornos de ansiedade. No entanto, os autores ressaltam a necessidade de mais pesquisas para entender melhor os mecanismos envolvidos e estabelecer diretrizes claras de prescrição. Até que mais evidências estejam disponíveis, eles recomendam que a prática de exercícios seja monitorada por profissionais de saúde e integrada como parte de um plano de tratamento mais amplo e individualizado. Sendo assim, este resumo apresenta uma visão geral dos principais pontos discutidos no artigo, destacando as evidências encontradas, as limitações metodológicas e as recomendações para a prática clínica.

Segundo Oliveira (2021), com a realização da pesquisa chegou-se à conclusão de que o exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos para o tratamento dos transtornos analisados. Isso se deve ao fato de que a prática de exercício resistido promove mais do que ganhos na força física, ajudando o indivíduo a conviver socialmente e a driblar a depressão e a ansiedade, estando, segundo os autores, já comprovado que o tratamento para a depressão e ansiedade depende da seguinte tríade: medicamento, acompanhamento médico/psicológico e exercício físico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo geral compreender os efeitos do treinamento resistido nos sintomas de ansiedade, verificando a eficácia do exercício anaeróbico na redução dos sintomas de ansiedade. Como foi visto até aqui, os estudos demonstram que o exercício resistido pode ter efeitos benéficos para os pacientes com ansiedade. Esses estudos analisados sugerem que a atividade física tem se mostrado eficaz no apoio da terapia comportamental, aplicada no tratamento do transtorno citado.

O treinamento resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos, para o tratamento do transtorno de ansiedade. Isso se deve ao fato de que a prática de exercício resistido promove mais do que ganhos na força física, ajudando o indivíduo a conviver socialmente e a driblar a depressão e a ansiedade. Dessa forma, já está comprovado que o tratamento para a depressão e ansiedade depende da seguinte tríade: medicamento, acompanhamento médico/psicológico e exercício físico.

Em suma, o exercício resistido poderá proporcionar ao paciente que o pratica, de forma adequada, aumento da força muscular, melhora do equilíbrio corporal e resistência, além de proporcionar uma maior interação dos seus praticantes que poderão experimentar uma relação interpessoal com as pessoas que o cercam no ambiente da prática do exercício físico.

REFERÊNCIAS

- ABUCHAIM, Claudio Morgen; GALVÃO, Ana Luiza. **Transtorno de ansiedade**. 2014. Disponível em:<<https://www.passeidireto.com/arquivo/100311344/transtornos-de-ansiedade>>. Acesso em: 26, ago. 2023.
- ARAÚJO, Sonia Regina Cassiano De. et al. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev Bras Psiquiatr**, São Paulo, v.29, n.2, p.164-171. Out.2007.
- BEZERRA, Antônio Luiz Moreira. **Brasil é país com mais pessoas ansiosas também na América Latina**. 2023. Disponível em:<<https://www.al.pi.leg.br/tv/noticias-tv-1/brasil-e-pais-com-mais-pessoas-ansiosas-tambem-na-america-latina>>. Acesso em:27, ago. 2023.
- BRUNONI L; SCHUCH F.B.; DIAS C.P.; KRUEL L.F.M.; TIGGEMANN C.L. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosos. **Revista Brasileira Educação física e esporte**. v. 29. N. 2, P:189-96, 2015
- CAMPOS C.G; MUNIZ L.A.; BELO V.S.; ROMANO M.C.C. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para saúde mental. **Ciênc. saúde coletiva**, Minas Gerais, v. 24, n. 8, 2019.
- CASTILLO, A.R.G.L; RECONDO R.; ASBAHR F.R.; MANFRO G.G. Transtornos de ansiedade. **Ver. Bras. Psiquiatr**, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p: 20-2, 2000.
- CEVADA, T., CERQUEIRA, L. S. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Rev Psiq Clín**, Rio de Janeiro, v.39, n.3, p.85-89, Fev. 2012.
- CODONHATO, R.; CARUZZO, M.M.; PONA, M.C., CARUZZO, A. M.E.; VIEIRA, L.F. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, v. 21, n. 01, p. 92-99, jan./abr., 2017
- COSTA, Mariana de Abreu; MANFRO, Gisele Gus. **Transtorno de ansiedade generalizada: avanços nos estudos de neuroimagem**. 2019. Disponível em:<<file:///C:/Users/USE/Downloads/3TwddJ3TW4GVytvzHTJpMRr.pdf>>. Acesso em: 16, mai. 2014.
- DOTSON V.M.; HSU F.C.; LANGAEE T.Y.; MCDONOUGH C.W.; KING A.C.; COHEN R.A.; ET AL. Genetic Moderators of the impact of physical activity on depressive symptoms. **J Frailty Aging** v. 5, n. 1, p:6-14. 2016.

HOMES, D. S. **Psicologia dos transtornos mentais**. Trad: S. Costa. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

FERREIRA, Renilson Moraes et al. **O efeito do treinamento resistido nos sintomas de ansiedade e qualidade de vida em pessoas idosas com doença de Parkinson: um estudo randomizado controlado**. 2018. Disponível em:<file:///C:/Users/USE/Downloads/3nqZwJgH9Z9BKZBQqtZBtxs%20(1).pdf>. Acesso em: 16, mai. 2024.

KAPLAN, H. I., Sadok, B. J., & Greb, J. A. **Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica**. Trad: D. Batista. 7ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1997.

LEVITAN, Michelle; RANGE, Bernard; NARDI, Antonio E. Habilidades sociais na agorafobia e fobia social. **Psic.: Teor. e Pesq**, Brasília, v. 24, n. 1, Mar.2008.

MACEDO, Alan Quaresma et al. **Efeitos do treinamento resistido sobre a ansiedade e depressão**. 2019. Disponível em:<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2019/8conice/paper/viewFile/13407/6288#:~:text=O%20treinamento%20resistido%20(TR)%20vem,et%20al.%2C%202017).>. Acesso em: 27, ago. 2023.

MAXIMINIANO V.S.; HUDSON, T.A.; FERREIRA L.; DORNELLAS L.C.G.; PAULA O.R.; NEVES C.M.; CATALDI C.L.; MEIRELES J.F.F. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Edição Silabas Didaticas**. v. 16, n. s1, pp. 104-112, 2020.

MALUF, Dr. Alfredo. **Ansiedade: o que é, principais sintomas e como controlar**. 2023. Disponível em:<<https://vidasaudavel.einstein.br/ansiedade/>>. Acesso em: 27, ago. 2023.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MINGHELLI B.; BRIGITTE T.; NUNES C.; NEVES A.; SIMÕES C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.

MONTEIRO O.B.; MONTEIRO S.H.S.; VIANA H.B. Depressão, atividade física e qualidade de Vida. **EFDeportes** v.20, n. 206, 2015.

MULLER, Aline Kemili de Oliveira Muller. **Relação da Ansiedade com o exercício físico – Uma revisão analítica**. São Paulo: Rio Claro, 2022.

OLIVEIRA, Warley Ferreira. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v.10, n.2, p. 49-61, dez. 2021.

PIANA, Maria Cristina. **A construção da pesquisa documental: avanços e desafios na atuação do serviço social no campo educacional**. São Paulo: Editora UNESP, 2009.

PINHEIRO, Ana Luísa da Paixão. **Intervenções não-farmacológicas na redução em da ansiedade em enfermagem de saúde mental**. 2018. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/29985/1/Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20Ana%20Lu%C3%ADsa%20Pinheiro%20n%C2%BA7759.pdf>>.

Acesso em: 27, ago. 2023.

PULCINELLI A.J.; BARROS J.F.; O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais.

Ver Bras Ciênc Mov v. 18, n. 2, p: 116-20, 2010.

RAMIREZ, Dr. Gonzalo. **Tratamento para ansiedade: remédios, terapia e opções naturais**. 2021. Disponível em:

<<https://www.tuasaude.com/tratamento-para-ansiedade/>>. Acesso em: 27, ago. 2023.

SOUZA, Leonardo Alves de. **A prática da musculação no controle da ansiedade em jovens adultos**. 2022. Disponível em:<

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6232/1/TCC%20LEONARDO%20vers%C3%A3o%20final%20RAG.pdf>>. Acesso em: 27, ago. 2023.

SVENSSON M.; BRUNDIN L; ERHARDT S.; HÄLLMARKER U.; JAMES S.;

DEIERBORG T. **Psychal activity is associated with lower long-term incidence of anxiety in a population-based, large-scale study**. Front Psychiatry, 2021.

TEIXEIRA C.M.; NUNES F.M.S.; RIBEIRO F.M.S.; ARBINAGA F.; VASCONCELOS-RAPOSO J.; et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**. v. 16, n. 3, p:55-66, 2016.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus e aos nossos pais pelo amor incondicional, pelo apoio e incentivo ao longo de toda nossa jornada acadêmica. A todos os professores que nos orientaram durante todo o processo de desenvolvimento deste trabalho e, também, aos professores da banca aqui presente, pela sua atenção e palavras pontuais para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.