

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

GUSTAVO PEREIRA DA SILVA JUNIOR

GUILHERME FELIPE DE AMORIM PAIVA BELO

**EXERCÍCIO FÍSICO: OS SEUS BENEFÍCIOS NO
COMBATE A ANSIEDADE**

RECIFE/2023
GUSTAVO PEREIRA DA SILVA JUNIOR
GUILHERME FELIPE DE AMORIM PAIVA BELO

EXERCÍCIO FÍSICO: OS SEUS BENEFÍCIOS NO COMBATE A ANSIEDADE

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

Professor Orientador: Me. Edilson Laurentino.

RECIFE/2023
GUSTAVO PEREIRA DA SILVA JUNIOR
GUILHERME FELIPE DE AMORIM PAIVA BELO

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

S586e Silva Junior, Gustavo Pereira da.

Exercício físico: os seus benefícios no combate a ansiedade /
Gustavo Pereira da Silva Junior, Guilherme Felipe de Amorim Paiva
Belo. - Recife: Edição do Autor, 2023.

11 p. : il. p&b.

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

Trabalho de conclusão de curso - Centro Universitário Brasileiro –
Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Exercício físico. 2. Ansiedade. 3. Benefícios. I. Belo, Guilherme
Felipe de Amorim Paiva. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA.
III. Título.

CDU: 796

EXERCÍCIO FÍSICO: OS SEUS BENEFÍCIOS NO COMBATE A ANSIEDADE

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

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

*Dedicamos esse trabalho aos nossos
professores, amigos e familiares.
“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.....	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
2.1 A Sociedade, a escola e a família são responsáveis pelas crianças com deficiência, conforme Declaração de Salamanca e o Estatuto da Pessoa com Deficiência no Brasil.....	12
2.2. Esclarecendo o Marco Legal para o trabalho em educação com pessoas com deficiência.....	14
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	16
4. RESULTADO.....	17
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	20

6. CONSIDERAÇÃO FINAL

22 REFERÊNCIAS.....

23

EXERCÍCIO FÍSICO: OS SEUS BENEFÍCIOS NO COMBATE A ANSIEDADE

Gustavo Pereira da Silva Junior

Orientador: Prof. Me. Edilson Laurentino. ¹

Resumo: Os portadores dos transtornos de ansiedade podem buscar o auxílio de medicação, bem como, sessões de psicoterapia para amenizar os sintomas decorrentes destas perturbações, moderando as consequências negativas provocadas no seu cotidiano, possibilitando que os indivíduos acometidos por esses transtornos possam levar uma vida saudável (LENHARDTK; CALVETTI, 2017). A atividade física pode ser entendida como um tratamento psicossocial que envolve mecanismos da autoestima e do auto eficácia, contribuindo cada um deles para a melhoria dos diferentes componentes da síndrome depressiva, Para Cordeiro (2013), *O presente estudo tem como objetivo analisar o Exercício físico: os seus benefícios no combate a ansiedade. Será uma revisão de literatura, a busca por artigos será realizada na base de dados SCIELO e revistas científicas como: Motriz e movimento que atendemos os seguintes critérios de inclusão: publicadas entre aos anos 2002 a 2022, em língua portuguesa, sobre a Exercício físico: os seus benefícios no combate a ansiedade. Sendo assim, o exercício físico (EF) com o objetivo de cumprir exigências das diretrizes na forma de ações e serviços de modo universal e integral da assistência com ações e serviços de prevenção e curativos, individuais e coletivos em todos os níveis de complexidade. No panorama da reforma psiquiátrica o EF é incluído como uma terapia na recuperação em casos de transtornos psiquiátricos graves e manutenção para auxiliar no impedimento de novas crises e na prevenção para que o indivíduo não adoeca.*

Palavras chaves: Exercícios físico; ansiedade; Benefícios.

¹ Professor do Curso de Educação Física da UNIBRA. Formado em Licenciatura em EDF pela UFPE, Mestre em Educação (UFPE); Licenciado Pleno em Educação Física (UFPE); Recife, PE/Brasil. E-mail: juan.carlos@grupounibra.com

EXERCÍCIO FÍSICO: OS SEUS BENEFÍCIOS NO COMBATE A ANSIEDADE

Gustavo Pereira da Silva

Junior, Guilherme Felipe de

Abstract: *Patients with anxiety disorders may seek the aid of medication, as well as psychotherapy sessions to alleviate the symptoms resulting from these disorders, moderating the negative consequences caused in their daily lives, enabling individuals affected by these disorders to lead a healthy life (LENHARDTK; CALVETTI, 2017). Physical activity can be understood as a psychosocial treatment that involves mechanisms of self-esteem and self efficacy, each contributing to the improvement of the different components of the depressive syndrome, Para Cordeiro (2013), The present study aims to analyze physical exercise: its benefits in combating anxiety. It will be a literature review, the search for articles will be carried out in the SCIELO database and scientific journals such as: Motive and movement that we meet the following inclusion criteria: published between the years 2002 to 2022, in Portuguese, on physical exercise: its benefits in combating anxiety. Thus, physical exercise (EF) with the objective of meeting the requirements of the guidelines in the form of actions and services in a universal and integral way of care with actions and services of prevention and dressings, individual and collective at all levels of complexity. In the panorama of psychiatric reform, THE is included as a therapy in recovery in cases of severe psychiatric disorders and maintenance to assist in preventing new crises and in prevention so that the individual does not get sick.*

Key words: Physical exercises; anxiety; Benefits.

10

1. INTRODUÇÃO

Pessoas com transtornos de ansiedade podem buscar o auxílio de medicação, bem como, sessões de psicoterapia para amenizar os sintomas decorrentes destas perturbações, moderando as consequências negativas provocadas no seu cotidiano, possibilitando que os indivíduos acometidos por esses transtornos possam levar uma vida saudável (LENHARDTK; CALVETTI, 2017).

O SUS (Sistema Único de Saúde) inseriu o exercício físico (EF) com o objetivo de cumprir exigências das diretrizes na forma de ações e serviços de modo universal e integral da assistência com ações e serviços de prevenção e curativos, individuais e coletivos em todos os níveis de complexidade. No panorama da reforma psiquiátrica o EF é incluído como uma terapia na recuperação em casos de transtornos psiquiátricos graves e manutenção para auxiliar no impedimento de novas crises e na prevenção para que o indivíduo não adoeca (MELO; OLIVEIRA; RAPOSO, 2014).

Na prática acadêmica, os exercícios são propostos a pacientes com transtorno mental por várias razões. Dentre elas estão as alterações e adaptações bioquímicas e fisiológicas que estão relacionadas com a prática de exercícios regulares. Alguns destes mecanismos afetam o humor, por exemplo, por meio de serotonina, as

endorfinas que atuam como ansiolítico, ou alteram a reatividade ao estresse (hipotálamo-pituitária-adrenal) relacionado ao nível de cortisol e memória, dentre outros (MELO; OLIVEIRA; RAPOSO, 2014).

Pesquisas apontam a eficácia da utilização da AF enquanto terapia não medicamentosa, sendo coadjuvante para a saúde mental em pacientes com ansiedade e ou sintomas depressivos. De modo abrangente é observado a melhora dos sintomas de ansiedade como: autoconfiança, autoestima, humor, imagem corporal e melhora na qualidade de vida, dessa forma tornando o EF uma ferramenta auxiliar na prevenção e tratamento dos transtornos de psiquiátricos ((MELO; OLIVEIRA; RAPOSO, 2014).

Para Cordeiro (2013), a atividade física pode ser entendida como um tratamento psicossocial que envolve mecanismos da autoestima e do auto eficácia, contribuindo cada um deles para a melhoria dos diferentes componentes da síndrome depressiva. De acordo com o autor, podemos destacar três razões que justificam tais benefícios da atividade física: A primeira delas se remete à condição física. Segundo

11

ele, o exercício regular e frequente aumenta os níveis de condição física dos participantes, o que por sua vez reduz o desconforto físico e assim a sessão de exercício passa a ser mais prazerosa (ANIBAL; ROMANO, 2017).

A segunda razão apontada pelo mesmo autor está associada à diminuição da tendência de ruminação intrusiva (sendo esta uma forma obsessiva de pensamentos negativos recorrentes e invasivos, o que contribui de maneira significativa para a manutenção do quadro depressivo). Desta maneira, o tempo em que o indivíduo se dedica a atividade física, com a ocupação do tempo livre do mesmo, altera o foco do pensamento, afastando a propensão de pensar negativamente (ANIBEL; ROMANO, 2017).

A outra razão mencionada por Cordeiro (2013) está relacionada com os aspectos neuroquímicos de regulação do humor. Segundo ele, os medicamentos antidepressivos em geral causam um efeito antidepressivo através do aumento da disponibilidade de pontos de neurotransmissores e de receptores, assim, o exercício aumenta além da serotonina, aumenta também neurotransmissão central de norepinefrina, alterações no hipotálamo hipofisário adrenal, aumento da secreção de metabólitos amina e ainda reduz a produção de cortisol (ANIBAL; ROMANO, 2017).

Para Asztalos (2012) os diferentes tipos de atividade estão associados a melhora dos níveis de estresse, ressaltando, dessa maneira, a importância de o indivíduo escolher uma atividade cuja natureza se identifique, a fim de obter benefícios para a saúde e qualidade de vida (SILVA; LEONIDIO; FREITAS, 2015).

12

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Ansiedade

Os transtornos mentais no Brasil são a terceira causa de afastamento do trabalho, sendo a ansiedade e a depressão os mais prevalentes (BRASIL, 2018). Andrade et al (2012) apontaram a concentração dos transtornos da ansiedade em grandes cidades, sugerindo a relação destes, e da depressão com a desigualdade social e com o estresse da urbanização. Em São Paulo, de acordo com a mesma pesquisa, a prevalência desses transtornos é alta em comparação com outras grandes cidades (BALEOTTI, 2018).

Os transtornos mentais são conhecidos como síndromes, padrões comportamentais ou psicológicos clinicamente importantes que ocorrem em uma pessoa e estão associados a sofrimento, incapacitação ou comprometimento das funções cognitivas. Eles são desencadeados por múltiplos fatores e podem surgir em qualquer pessoa e em qualquer fase da vida, podendo se tornar um fator de sofrimento tanto para ela quanto para os seus familiares (ARAÚJO et.al, 2022).

Ao longo do tempo são percebidas diversas concepções a respeito da ansiedade, as quais se conectam a uma visão que a analisa de modo completo em relação ao esquema de saúde-doença, como os estudos egípcios e gregos, uns dos pioneiros nos estudos referentes à medicina mundial. Eles acreditavam que a doença era uma possessão demoníaca, encantamento, e ou intrusão de espíritos. Rituais terapêuticos eram realizados com o intuito de fazer com que a doença saísse do indivíduo que o apoderou. (D'AVILA et.al, 2020).

Os Gregos estudaram as diferenças entre a saúde e a doença, estabelecendo conceitos que, por volta do século IV a.C., passaram a fazer parte da dinâmica ontológica das doenças. Desta forma, acreditavam que a doença era um desequilíbrio da natureza do indivíduo, que se estabelecia por meio de percepções, nas quais determinadas substâncias produzidas pelo organismo, dentre elas o sangue, a linfa, a bile negra e a amarela, provocavam o desequilíbrio no corpo do indivíduo, uma vez que essas substâncias estavam associadas ao coração, fígado, baço e cérebro. Acreditando-se que a natureza podia interferir em tais aspectos e provocar as doenças. (D'AVILA et.al, 2020).

13

A ansiedade sempre ocorreu na existência humana, entretanto, a sua incidência tem se intensificado nos últimos anos e, via de consequência, apresentando maior relevância para os pesquisadores que investigam os efeitos desse estado sobre o organismo e o psiquismo humano. A globalização, o avanço da tecnologia e as inovações do mundo moderno ensejaram, como consequência direta, o aumento das exigências, das expectativas e das pressões existentes sobre o ser humano, fazendo com que o indivíduo tenha dificuldades para adaptar o seu comportamento a este novo panorama que se apresenta (LENHARDT; CALVETTI, 2017).

A ansiedade é uma manifestação fisiológica própria ao ser humano e até necessária para a sobrevivência social, assim sendo, é necessário reconhecer o valor

positivo e adaptativo dela, uma vez que, ela desempenha um papel motivador na vida das pessoas, impulsionando-os a se prepararem para confrontar as situações da vida. Ela mobiliza os recursos físicos e psicológicos, estabelecendo atitudes de defesa e ataque para enfrentamento de situações que ameacem ou desafiem os sujeitos (LENHARDTK; CALVETTI, 2017).

Para Hales (2012) a ansiedade prepara o organismo para tomar as providências adequadas, no sentido de impedir a concretização desses possíveis prejuízos, ou pelo menos, para tentar diminuir as suas consequências. Ela é uma reação natural e necessária à autopreservação do ser humano. Contudo, a ansiedade pode perder a sua função adaptativa, o seu papel protetor e motivador, e tornar-se patológica. Este sentimento estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo as reações (LENHARDTK; CALVETTI, 2017).

Os possíveis fatores desencadeantes desses transtornos surgem no contexto familiar e social, nas experiências adversas vivenciadas, como uma perda, um término, uma dificuldade financeira, entre outras, que se somam às possíveis perturbações ansiosas, relacionadas aos papéis sociais e normas culturais presentes na vida dos indivíduos. Além disso, existem fatores genéticos, alterações hormonais e do funcionamento dos eixos adrenal e da tireoide e dos principais sistemas de neurotransmissão (ARAÚJO et.al, 2022).

Dentre a classificação dos TAG relacionados na CID-11(Classificação Internacional da Doença) estão os Transtorno de Ansiedade Generalizada, Fobia Específica, Agora fobia e Transtorno de Pânico (TP). O TAG tem como característica

14

a preocupação excessiva com muitas questões do dia a dia. Podendo apresentar tensão muscular nervosismo, dificuldade de concentração hiperatividade autonômica, irritabilidade, distúrbios do sono, sudorese, náuseas, diarreia, cefaleia e respostas exageradas de sobressalto a estímulos como barulho (FROTA et.al, 2022).

2.2. Atividade Física

A atividade física, é tida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso. Também pode ser definida como uma forma de movimento humano, estruturado, ou terapêutico, produzido por músculos esqueléticos resultando em um aumento substancial de dispêndio de energia, usualmente se manifestando em jogos ativos, desportos, dança, ginástica e formas de lazer ativo como cuidar do jardim, passear com o cachorro, caminhar, correr, pedalar e nadar dentre outras (BALEOTTI, 2018).

Com base na definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida é a percepção do indivíduo no meio em que ele está inserido, de acordo com a cultura e os valores dos quais ele faz parte. Com base nisso, todos esses fatores

externos que contribuam para o bem-estar e a satisfação da pessoa são tidos como uma forma de qualidade de vida. Dessa forma a prática de atividades físicas (AF) deve ser parte da configuração social de cada indivíduo (MILANEIS et.al, 2021).

O crescimento da inatividade física está relacionado com as mudanças no estilo de vida das pessoas, associadas às facilidades provenientes da revolução tecnológica, como a utilização de automóveis, escadas rolantes e elevadores e pelo lazer hipocinético, como assistir televisão, usar computadores e vídeo games. Fatores como nível socioeconômico, sexo, idade, escolaridade e aspectos étnicos também vêm sendo relatados na literatura como determinantes da prática de AF em seus diferentes domínios (FREIRE et.al, 2014).

A AF em sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são decorrentes do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e consequentemente

15

influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

A prática de AF regular apresenta efeitos benéficos contra doenças tais como, a hipertensão, doenças coronárias e diabetes entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento em indivíduos ditos normais. Ela também é recomendada no tratamento de doenças do estado emocional nociva bem como a depressão. Desta forma, o aumento do nível de AF regular traz resultados positivos na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente entre os idosos (GUEDES, 2012).

Tendo como tema central os benefícios que a prática de atividades físicas proporciona para os seus adeptos, percebe-se que essa prática pode melhorar a vida do indivíduo em várias esferas, como saúde, corpo, espírito e mente. É confirmado cientificamente o impacto positivo dos exercícios em indivíduos portadores de doenças metabólicas. Segundo Figueiredo (2019) existe a influência em relação à prevenção dessas doenças, pessoas que possuem um estilo de vida, saudável e com a presença de atividades físicas, estão menos predispostos a desenvolverem essas patologias (MILANEIS et.al, 2021).

A American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda a EF para a população em geral. É corrente o conhecimento que a atividade física é considerada uma importante ferramenta para a melhoria da saúde pública e para o aprimoramento de qualidades físicas de acordo com o tipo de exercício executado. Ela está diretamente relacionada à qualidade de vida em indivíduos saudáveis e relacionada à saúde para pessoas com diversas ordens de patologias como: artrite, câncer, incapacitações por paralisia cerebral e lesões na medula espinhal, dislipidemia, vírus da imunodeficiência humana, sobrepeso e obesidade, osteoporose, doença arterial

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo é caracterizado como uma revisão de literatura que de acordo com Thomas e Nelson (2002), tipo de pesquisa que realiza um levantamento recente da produção científica num tópico particular. Envolve análise, avaliação, e integração da literatura publicada.

As pesquisas foram realizadas nas bases de dados eletrônicas, SCIELO (Scientific Eletronic Library online), PubMed (PublicMedline), Bireme, acessadas através do site de busca Google Acadêmico, Sites: IBGE, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científico, dando continuidade as buscas em outras fontes de pesquisas. Foram utilizados os seguintes descritores: Exercício físico, Ansiedade, Benefícios.

Foram utilizados os operadores lógicos AND e OR para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações. Adicionalmente, bibliotecas, livros e trabalhos acadêmicos serão consultados como potenciais referências bibliográficas.

Após a análise do material bibliográfico, foram selecionados apenas os artigos de maior relevância para o objetivo proposto, que atendam aos critérios de inclusão: publicados entre os anos de 2002 a 2022, que falem sobre O Exercício físico: Os seus benefícios no combate à ansiedade. Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2002 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 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. RESULTADOS

Figura 1 Fluxograma de Busca dos trabalhos

ARTIGOS LOCALIZADOS
SCIELO: 06
GOOGLE ACADEMICO: 06
PUBMED: 03
SCOPUS: 03
LILACS: 02
TOTAL: 22

04 artigos: Excluído por não ter relação com o tema

03 artigos: Excluído pelo idioma não ser de acordo com o que usamos para critérios de inclusão

05 artigos: Excluídos por não serem abertos

04 artigos: Excluídos por não apresentar o conteúdo necessário

05 artigos incluídos na revisão de resultados

A figura 1 apresenta o fluxograma que contém o processo de seleção dos estudos, a base de dados utilizada e o número de artigos encontrados. Considerando todas as bases de dados utilizadas, foram encontrados 22 estudos, dentre os quais, após a leitura dos títulos foram identificados 16 foram excluídos por fugir parcial ou totalmente da temática proposta ou serem fechado (pagos), apenas 05 foram selecionados e atenderam aos critérios de inclusão adotados na investigação e apresentados no quadro 1.

18

Quadro 1 – Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO
Angelo & Zilberman (2010)	Examinou o impacto do exercício físico sobre a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos e os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico.	Estudo Quantitativo	Participaram: 59 pessoas entre eles mulheres, homens e crianças.	Teve duração de 16 semanas e os pacientes foram distribuídos em três grupos, sendo Grupo de Exercício (GE) - caminhada rápida e bicicleta durante 45 minutos a uma intensidade moderada, que variou entre 70 e 85% da Frequência Cardíaca de Reserva (FCR), 3 vezes por semana; (ii) Grupo de Medicamento (GM) – cloridrato de sertralina na dosagem inicial de 50mg/dia, com aumento progressivos nas semanas 2, 6, 10, 14 e 16 para 200mg/dia, e (iii) Grupo Combinado (GC) – medicamento associado ao exercício.

Baleotti (2010)	Destacar as possibilidades de aplicação da atividade física como recurso auxiliar terapêutico destes transtornos.	Estudo Quantitativo	26 idosos	Foram divididos em grupo a controle; grupo desportista, nesse grupo os sujeitos foram submetidos a exercício físico regular (frequência, duração, volume e intensidade previamente estabelecidos e tendo como embasamentos os parâmetros fisiológicos de cada indivíduo tais como: VO2 pico, frequência cardíaca alvo; grupo c os sujeitos participaram de programa de atividades físicas não sistematizadas como hidroginástica recreativa.
Viegas e Gonçalves (2009)	É compreender o impacto da prática do exercício físico nos níveis de Depressão, ansiedade e stress	Estudo Transversal	207 indivíduos com idade 20 a 55 anos 102 sexos masculino e 105 sexos feminino.	Os dados foram recolhidos através de questionário de auto avaliação, incluindo, além de variáveis sociodemográficas, questões para a medição da prática de exercício físico e a escala de ansiedade Depressão e stress.

19

Oliveira (2021)	Analisar os efeitos do exercício físico no comportamento de pessoas com os transtornos de ansiedade e depressão.	Estudo Descritiva	15 indivíduos do sexo masculino e feminino.	No primeiro caso alguns pacientes submetidos à exposição prolongada à situação ou ao objeto temido e, em outros realiza atividade física regular.
Souza (2020)	analisar se exercício físico aeróbico pode ajudar no tratamento não farmacológico de pessoas que possuem transtorno de ansiedade	Estudos Descritivo, exploratório e Quantitativo	25 indivíduos do sexo masculino	percebe-se que a prática de atividade física mais especificamente o exercício aeróbico produz um resultado significativo no tratamento da ansiedade e depressão, em exercícios efetuados com o uso de medicamentos mostram resultados não significativos que aqueles que efetuam somente as atividades sem o uso de medicamentos.

Fonte: autora

20

4.1 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Segundo Angelo & Zilberman (2010) com o objetivo de examinar o impacto do exercício físico sobre a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos e os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico. Realizaram intervenção com os pacientes, onde foram distribuídos em três grupos com duração de 16 semanas e, sendo; (I) Grupo de Exercício (GE) - caminhada rápida ou bicicleta durante 45 minutos a uma intensidade moderada; (II) Grupo de Medicamento (GM) – cloridrato de sertralina na dose inicial de 50mg/dia, com aumentos progressivos nas semanas 2, 6, 10, 14 e 16 até 200mg/dia, e (II) Grupo Combinado (GC) – medicamento

associado ao exercício. Ao final de 16 semanas os três grupos apresentaram redução semelhante dos níveis de ansiedade e depressão, porém os pacientes dos 2 grupos que tomaram medicamento (GM e GC) tiveram uma resposta inicial mais rápida (dentro das 4 primeiras semanas) em comparação com o grupo que fez apenas exercícios.

Chegando à conclusão que o exercício feito de forma regular pode ser usado como uma alternativa não-farmacológica para indivíduos com sintomas depressivos moderados e ansiedade, Para melhorar o humor e reduzir os níveis de depressão, os exercícios físicos sistematizados se mostraram mais eficazes do que simplesmente participar de uma atividade de lazer. Também, exercícios de resistência podem produzir efeitos positivos, porém o exercício físico aeróbio foi mais eficiente. Angelo & Zilberman (2010).

Baleotti (2010) com o objetivo de destacar as possibilidades de aplicação da atividade física como recurso auxiliar terapêutico destes transtornos de ansiedade e depressão. Foram divididos em Grupo: GRUPO A CONTROLE; GRUPO B DESPORTISTA, nesse grupo os sujeitos foram submetidos a exercício físico regular (com frequência, duração, volume e intensidade previamente estabelecidos e tendo como embasamentos os parâmetros fisiológicos de cada indivíduo tais como: VO2 pico e frequência cardíaca alvo; GRUPO C RECREATIVA os sujeitos participaram de programa de atividades físicas não sistematizadas como hidroginástica recreativa.

Conclui-se que houve uma diminuição dos escores indicativos para ansiedade e passagem da classificação de levemente deprimidos a não deprimidos no *grupo b*, enquanto no *grupo c* houve uma tendência de redução nos indicativos de ansiedade e depressão o que sugere que a o exercício físico regular e frequente pode auxiliar na

21

redução dos escores indicativos para a depressão e ansiedade em idosos com mais de 60 anos, e em comparação com atividade física não sistematizada apresenta maior efetividade (BALEOTTI, 2010).

Viegas e Gonçalves (2009), relata que o objetivo foi compreender o impacto da prática do exercício físico nos níveis de depressão, ansiedade e estresse. Com intervenção de 205 indivíduos, entre eles 102 homens e 105 mulheres com idade de 20 a 55 anos. Os dados foram recolhidos através de um questionário de auto avaliação, incluindo, para além de variáveis sociodemográfico, duas questões para a medição da prática do exercício físico e a escala de ansiedade, depressão e stress.

Conclui-se que o nível mais relevante de prática de exercício físico, está associado ao nível inferior de ansiedade e depressão. Contudo, apenas a dimensão stress apresenta uma correlação negativa estatisticamente significativa com a prática de exercício físico (VIEGAS E GONÇALVES, 2009),

Oliveira (2021) descreve que o objetivo foi analisar os efeitos do exercício físico no comportamento de pessoas com os transtornos de ansiedade e depressão. Os

resultados indicam que os exercícios físicos com intensidade acima do limiar de lactato ou do limiar ventilatório 2 devem ser evitados, bem como treinamentos intervalados que propiciam um aumento considerável dos níveis de lactato sanguíneo, para tais pacientes. Assim os pacientes que sofrem com transtorno de ansiedade, devem fazer exercícios de baixa a moderada intensidade, mesmo com a utilização de força, como é o caso do exercício resistido.

Conclui-se que o exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos, para o tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão. Isso se deve ao fato de que a prática de exercício resistido promove mais do que ganhos na força física ao indivíduo, além do convívio social o drible com a depressão e a ansiedade. Juntamente com os medicamentos, acompanhamento médico/psicológico e exercício físico. Oliveira (2021).

Souza (2020) relata que o objetivo foi analisar se exercício físico aeróbio pode ajudar no tratamento não farmacológico de pessoas que possuem transtorno de ansiedade, percebe-se que a prática de atividade física, mais especificamente o exercício aeróbio, produz um resultado significativo no tratamento da ansiedade e depressão, embora exercícios efetuados com o uso de medicamentos mostram resultados mais significativos que aqueles que efetuaram somente as atividades sem o uso de medicamentos.

22

Souza (2020). Descreve que nos resultados obtidos através da prática de atividade física, mais especificamente o exercício aeróbio, produz um resultado significativo no tratamento da ansiedade e depressão, embora exercícios efetuados com o uso de medicamentos mostram resultados mais significativos que aqueles que efetuaram somente as atividades sem o uso de medicamentos. Por fim, os exercícios físicos associados ao tratamento medicamentoso e com a psicoterapia podem atuar como um coadjuvante no tratamento da ansiedade e depressão, acarretando benefícios aos portadores destas patologias.

23

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É sabido que a ansiedade é um dos grandes problemas da sociedade e que só aumenta com o efeito da globalização e seus avanços tecnológicos. Outros fatores também contribuem para desencadear a ansiedade como fatores genéticos e alterações hormonais, como também experiências vividas, exemplos dificuldade financeira ou dificuldades nas relações sociais.

Apesar de ser uma condição natural, a ansiedade desempenha um papel motivador e de autopreservação do indivíduo, ela em excesso torna-se patologia.

Podemos destacar os Transtornos de ansiedade, Transtorno do Pânico e Agorafobia. Que irão provocar dificuldade de concentração, tensão muscular, distúrbio do sono entre outros.

A AF é uma ferramenta que contribui para melhoria da qualidade de vida na prevenção e tratamento de várias doenças. Em relação à ansiedade não é diferente. Quando praticada regularmente libera substâncias como endorfina e a serotonina que alteram a reatividade ao estresse, uma vez que diminuem a ação do cortisol, hormônio do estresse.

Associados ao tratamento medicamentoso proporcionam benefícios aos portadores desta patologia como autoconfiança, melhora no humor, na imagem corporal e autoestima. De maneira geral a prática regular de atividade física contribui com a saúde, na manutenção de um estilo de vida, no aumento da capacidade funcional e na melhora da qualidade de vida, que consequentemente prevenir estados de ansiedade, no entanto, sugere-se mais pesquisas para que haja uma maior clareza e um entendimento mais aprimorado sobre a ansiedade, tornando melhor e mais clara as prescrições de exercícios para estes indivíduos.

24

REFERÊNCIAS

ANIBAL,C; ROMANO, L.H Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão **Revista Saúde em Foco** Ed 9 2017.

ANGELO L. D.; ZILBERMAN LM; **o impacto do exercício físico na depressão e ansiedade**, v 13 n 10 Ago/Set 2010.

ARAÚJO, E.S.L; ROCHA, I.P; SOUZA, E.J; BASTOS, N.L.M.V; TAVARES, M.G; BRITO, S.A; ANJOS, A.P.S Vivência dos familiares de pacientes com depressão: uma revisão integrativa **Revista eletrônica acervo científico** V 4 out 2022.

BALEOTTI, M.E **Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica** <http://uniesp.edu.br/sites/biblioteca/revistas/20180813144247>

CEVADA T, CERQUEIRA L.S, MORAES H.S, SANTOS T.M, MONTEIRO F.A.; POMPEU S., DESLANDES A.C, Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade, **Revista Psiquiatria Clínica**. 2012;39(3):85-9

D'AVILA, L.I; ROCHA, F.C; RIOS, B.R.M; PEREIRA, S.G.S; PIRIS, A.P Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português – revisão integrativa **Revista Psicologia e Saúde** vol 12 n 2 Campo Grande Abr/Jun 2020

FREIRE, R.S; LÉLIS, F.L.O; FILHO, J.A.F; NEPOMUCENO, M.O; SILVEIRA, M.F Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** v 20 n 5 Set/Out 2014

FROTA, I.J; FÉ, A.A.C.M; PAULA, F.T.M; MOURA, V.E.G.S; CAMPOS,E.M Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais

Fox KR. A influência da atividade física no bem-estar mental. Saúde Pública Nutricional. 2009;2(3):411-8

FREIRER A.S., LÉLIS O.L. F., FILHO F.A.J. , NEPOMUCENO O.M., SILVEIRA F.M., prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil, **Revista Brasileira Medicina Esporte** – Vol. 20, No 5 – Set/Out, 2014

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.

LENHARDTK, G; CALVETTI, P.U Quando a ansiedade vira doença Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental Aletheia vol 50 n 1-2 Canoas Jan/Dez 2017

25

MELO, L.G.S.C; OLIVEIRA, K.R.S.G; RAPOSO, J.V A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental 17 (3) Jul/Set 2014

MILANEIS, I; CAVALCANTE, M.C.G.F; FERNANDES, T.A; BARBOSA, M.V.M A influência da prática de atividades físicas na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina: revisão de literatura Revista Científica do Tocantins V1 n1 dez 2021

SILVA, M.L; LEONIDIO, A.C.R; FREITAS, C.M.S.M Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica **Revista da educação física/UEM** 26(2) Abr/Jun 2015

SOUZA YVL, **A Importância do Exercício Físico Aeróbico no Controle da Ansiedade**, GOIÂNIA 2020.

VIEGAS J.; GONÇALVES M., **a influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress**, psicologia.com, 17.7.2009.

26

AGRADECEMOS

Agradecemos primeiramente a Deus pela oportunidade de estarmos com vida, pelo seu amor incondicional e incomparável, pela saúde, coragem, e a força que nos proporcionou para nunca desistir dos nossos sonhos e objetivos.

Agradecemos a toda nossa família que sempre esteve do nosso lado acreditando no nosso potencial, apoiando com o melhor da educação e com seus ensinamentos.

Agradecemos ao nosso orientador, Prof. Juan Carlos Freire, por ter compartilhado conosco seu conhecimento e ter confiado na nossa capacidade.

Ao Centro Universitário Brasileiro, que fez parte do nosso sonho que nos proporcionou a oportunidade de concluirmos os nossos objetivos que tanto ansiamos.

Enfim, a todos que de forma direta ou indireta contribuíram para essa conquista. A todos, nossos sinceros agradecimentos.