



Fundação Oswaldo Aranha



FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA – FOA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA – UNIFOA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ÁQUILA FERNANDES FURTADO DE SOUZA

O CONTROLE DA ANSIEDADE COM O AUXÍLIO DO EXERCÍCIO FÍSICO

VOLTA REDONDA

2023



Fundação Oswaldo Aranha



FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA – FOA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA – UNIFOA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

O CONTROLE DA ANSIEDADE COM O AUXÍLIO DO EXERCÍCIO FÍSICO

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física como requisito à obtenção do título de Professor de Educação Física.

Autores:

Áquila Fernandes Furtado de Souza

Orientadora: Prof^a Me. Hilda Torres Falcão

VOLTA REDONDA

2023

FOLHA DE APROVAÇÃO

ALUNA:

ÁQUILA FERNANDES FURTADO DE SOUZA

Banca examinadora

Prof.^a Orientadora

Prof.^a Me. Hilda Torres Falcão

Prof. Me. Daniel Alves Ferreira Junior

Prof. Me. Kelly Silva Teixeira



Fundação Oswaldo Aranha



Dedicatória

A Deus princípio e fim de tudo, o Alfa e Ômega.

A todos que estiveram sempre ao meu lado, nos apoiando e ajudando para que meu sonho fosse realizado.

Agradecimentos

Agradecemos a Deus por nos permitir chegar até aqui, a minha orientadora Hilda Falcão, por estar sempre presente nos auxiliando em tudo, aos meus pais, irmã, prima e amigos por entenderem o quão importante foi o apoio durante todo esse processo de formação.

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso tem como tema principal o controle da ansiedade com o auxílio do exercício físico; através de uma pesquisa bibliográfica utilizando obra de diversos autores que buscaram compreender a atuação da ansiedade no nosso organismo e como o exercício físico pode ser benéfico para pessoas que sofrem do transtorno ansioso e suas derivações. Com o objetivo de levar mais conhecimento à aqueles que ainda não possuem ciência deste assunto, será citado a importância de ter o tratamento acompanhado por profissionais qualificados, tanto na área médica quanto nos exercícios físicos, para que possa atingir a melhora almejada ao fim do tratamento, o aspecto fisiológico da ansiedade no organismo e quais resultados já obtidos por outros autores a respeito desta temática. Contudo é possível observar a importância que o exercício físico tem durante o processo de tratamento das pessoas que sofrem do transtorno de ansiedade, visto que de acordo com os autores, essa prática ativa as funções cerebrais e fisiológicas do organismo, melhorando o condicionamento físico, aumentando a oxigenação entre outros benefícios.

Palavras-chaves: Ansiedade e exercício físico.

ABSTRACT

The main theme of this dissertation is the control of anxiety with the help of physical exercise; through a bibliographic research using the work of several authors who sought to understand the action of anxiety in our body and how physical exercise can be beneficial for people who suffer from anxiety disorder and its derivations. In order to bring more knowledge to those who are not yet aware of this subject, the importance of having the treatment monitored by qualified professionals, both in the medical area and in physical exercises, will be mentioned, so that it can achieve the desired improvement at the end of the treatment, the physiological aspect of anxiety in the body and what results have already been obtained by other authors on this subject. However, it is possible to observe the importance that physical exercise has during the treatment process of people who suffer from anxiety disorder, since according to the authors, this practice activates the brain and physiological functions of the body, improving physical conditioning, increasing oxygenation, among other benefits.

Keywords: Anxiety and physical exercise.

SUMÁRIO

| | |
|---------------------------------------------------|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 10 |
| 2.0 METODOLOGIA | 11 |
| 3.0 ANSIEDADE | 11 |
| 3.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE | 12 |
| 3.1.1 FOBIA | 13 |
| 3.1.2 TRANSTORNO DE PÂNICO | 13 |
| 3.1.3 TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA | 14 |
| 4 EXERCÍCIO FÍSICO | 14 |
| 5 AÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA ANSIEDADE | 15 |
| 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 17 |
| 7 REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA | 18 |



Fundação Oswaldo Aranha



LISTA DE SIGLAS

COVID - Corona Virus Disease

OPAS- Organização Pan- Americanas da Saúde

UNICAMP SP- Universidade estadual de campinas no estado de São Paulo

1.0 INTRODUÇÃO

Nos últimos dois anos vivemos um período turbulento marcado pelo pânico, medo e ansiedade devido a pandemia do Covid 19, onde as pessoas tiveram que se isolar, sem a menor garantia do que aconteceria na semana seguinte. Foram dois anos atípicos, que reverberam em graves quadros de ansiedade onde houve o aumento do número de casos e agravamentos de casos já diagnosticados.

A partir de minha experiência enquanto uma pessoa que sofria de ansiedade por bastante tempo, comecei a praticar atividade física orientada por um profissional de educação física e realizar psicoterapia. Com a minha experiência positiva e com a quantitativa dos dados sobre este assunto aumentando resolvi pesquisar e escrever sobre este tema, com objetivo de que outras pessoas com quadro de ansiedade pudessem se beneficiar.

A ansiedade é também um problema do século XXI, visto que vivemos numa sociedade que a todo tempo nos cobra de diferentes maneiras, em relação a estudo, trabalho, relações amorosas, estética corporal, entre outras coisas. As redes sociais também favorecem para aumentar a ansiedade, pois o belo, o perfeito, estão fazendo com que as pessoas se comparem e queiram atingir o modelo apresentado a todo custo.

Segundo Augusto Cury (2013) “Vivemos numa sociedade urgente rápida e ansiosa. Nunca as pessoas tiveram uma mente tão agitada e estressada”. Paciência e tolerância, contrariedades estão se tornando artigos de luxo.

Ansiedade é um dos transtornos que mais cresce no Brasil, em 2020 com a pandemia da covid 19, teve um aumento de 32%, hoje em dia com a situação estabilizada este número caiu 14% segundo a Organização Pan-Americana da Saúde- OPAS.

Essa pesquisa tem como objetivo correlacionar efeitos (agudos e/ou crônicos) positivos da prática de exercício físico regular do exercício físico para indivíduos com ansiedade. Muitas pessoas desconhecem tais benefícios, visto que é muito pouco divulgado. Sendo necessário o acompanhamento por um profissional de educação física, pois ele estuda e possui um pouco de base teórica acerca da fisiologia do corpo e para quais as atividades adequadas para cada caso.

2 METODOLOGIA

De acordo com SANTOS (2000), a revisão bibliográfica é o estudo de diversos autores que discutem e analisam sobre o tema proposto expondo suas ideias e resultados de pesquisas anteriores, com o objetivo de analisar a perspectiva e ideias no contexto geral.

Neste trabalho a metodologia utilizada foi de revisão bibliográfica, sendo reunidos aproximadamente treze fontes de pesquisas sendo eles livros, artigos, acesso eletrônico, envolvendo tanto a área da psicologia e da educação física que discutisse a respeito da ansiedade e do exercício físico, utilizando plataformas como Scielo, Scholar Google. Tendo como base obras publicadas entre 2000 e 2023, tendo como alguns autores, Godoy, Augusto Cury, Carlson e entre outros, considerando a importância e relevância de cada estudo analisado para a realização deste trabalho.

A revisão bibliográfica deste documento promove o estudo de como o exercício físico auxilia no controle da ansiedade, de acordo com os autores citados nas referências bibliográficas.

3.0 Ansiedade

Segundo Godoy (2002) para melhor compreender a ansiedade, faz-se necessário dividi-la em dois tipos: positiva e negativa. A ansiedade positiva está ligada a uma reação emocional não tão intensa, não nos afetando negativamente, mas pode provocar uma pequena alteração cardíaca, que é utilizado por nosso organismo como mecanismo de defesa frente a situações novas que possam vir acontecer, nos deixando mais alertas e preparado para lidar com as situações que nos provocou tal situação.

Augusto Cury (2016, p.22) afirma que “a ansiedade é primordialmente saudável. Sem ela teríamos uma mente engessada, encarcerada pela mesmice, vítima do tédio.”

A ansiedade que não é considerada como um efeito normal pelo organismo poderá vir com um grau elevado de pensamentos negativos, sensações de angústia, tremores nas mãos, falta de ar, sensação de desespero e desmaios, causando prejuízos psicossociais e laborais

Com o aumento de casos de ansiedade aumentaram os números de divulgações sobre este assunto, foram desenvolvidas também campanhas como por

exemplo o janeiro branco, a fim de levar ainda mais conhecimento para as pessoas com palestras, cursos, livres em redes sociais, rodas de conversas e workshop, ajudar aqueles que precisam e informar a população as causas e as problemáticas deste assunto, esse movimento foi criado no ano de 2014 pelo psicólogo Leonardo Abrahão. (MONTALTI, 2023)

3.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Falando em respostas fisiológicas de acordo com BATISTA Jefferson; OLIVEIRA, Alessandro (2015), elas são adaptativas em situações de perigo real porque preparam o corpo para enfrentar situações ameaçadoras e alarmantes. Contudo, no caso de ansiedade crônica ou de um transtorno de ansiedade, estas reações podem ocorrer de forma exagerada ou inadequada, resultando em sintomas físicos e emocionais significativos.

A autora CASTELON (2009), a ansiedade desencadeia a ativação do sistema nervoso autônomo, que controla funções automáticas do corpo, como frequência cardíaca, respiração e digestão. O sistema nervoso autônomo possui dois ramos principais: o sistema nervoso simpático (responsável pela “ação e reação”) e o sistema nervoso parassimpático (responsável pelo “descanso e digestão”). A ansiedade ativa o sistema nervoso simpático, causando sintomas físicos como aumento da frequência cardíaca, dilatação das vias aéreas e sudorese.

De acordo com o cardiologista CASSIANI (2022) o coração começa a bater mais rápido para fornecer mais oxigênio e nutrientes aos músculos para preparar o corpo para a ação. Sua respiração se torna mais rápida e superficial para aumentar o fornecimento de oxigênio aos pulmões e músculos, seus músculos ficam mais tensos e prontos para a ação, você pode se sentir rígido e desconfortável e, além de tudo isso, seu corpo também começa a suar. Isso ajuda a regular a temperatura corporal e aumenta o “resfriamento” durante os estágios de estresse, mantendo as pessoas alertas e concentradas. Isso ocorre porque é uma resposta do cérebro que tenta detectar alguma ameaça que faz com que o corpo libere cortisol e adrenalina que são hormônios do estresse, aumentando ainda mais a resposta de ação e reação.

Um transtorno de ansiedade é uma preocupação persistente e intensa que as pessoas sentem em relação ao futuro, caracterizada por um medo persistente. Esse

medo pode ser uma resposta emocional a uma ameaça real ou imaginária. Portanto, esses indivíduos enfrentam grandes desafios em suas atividades diárias.

KRAUSS; HALGIN, (2015), afirmam que de todos os transtornos psicológicos, e transtornos de ansiedade mista e generalizada é o mais comum depois dos transtornos relacionados ao uso de substâncias. Ocorre em cerca de 28,8% das pessoas durante a vida e em cerca de 18,1% das pessoas em 12 meses. Quase 23% dos casos relatados em um período de 12 meses foram considerados graves. A maior proporção de pessoas que disseram ter um transtorno de ansiedade na vida estava na faixa etária de 30 a 44 anos e caiu drasticamente para 15,3% na faixa etária acima de 60 anos.

Assim, existem variáveis de ansiedade que irão se dividir em fobia, transtorno de pânico e transtorno de ansiedade generalizada como destaca ROBERTS (2015).

3.1.1 Fobia

É um medo que afeta de modo intenso situações, objetos e até animais. As pessoas que possuem fobia procuram estar longe do que trás o medo e quando estão perto dessas situações ou objetos costumam apresentar tremores nas mãos e sintomas muito comuns da ansiedade. Sob o olhar da biologia, especialistas sustentam a hipótese de que a ansiedade vinculada a fobias específicas possa estar relacionada a disfunções no córtex insular. Essa região cerebral encontra-se entre os hemisférios temporal e frontal, os quais estão ligados às respostas emocionais e à consciência de si mesmo. Para o tratamento os profissionais passam medicação apenas para quando o paciente tiver fobia de algo que ele tenha muito contato no dia a dia. (KRAUSS; HALGIN, 2015)

3.1.2 Transtorno de pânico

Ao contrário das fobias, que não são desencadeadas por objetos ou situações específicas, os distúrbios de pânico não possuem um gatilho claramente identificável. Os sintomas mais comuns são a falta de ar, fraqueza, aumento da frequência cardíaca e em alguns casos uma sensação de morte. Por não saber a causa desses acontecimentos algumas pessoas deixam de ir a lugares e realizar certas atividades por receio de que o transtorno se manifeste, além dos sintomas o cérebro também poderá ser afetado ocasionando uma dificuldade ao obter informações. Especialistas

tratam este caso utilizando medicações que irão trabalhar os neurotransmissores para estarem aptos a lidarem com situações que possam causar transtorno de pânico. (KRAUSS; HALGIN, 2015)

3.1.3 Transtorno de ansiedade generalizada

Transtorno de ansiedade generalizada se manifesta quando indivíduos enfrentam um estado contínuo de ansiedade que perdura por um período prolongado e apresentam preocupações que são difíceis de controlar. Essas preocupações frequentemente se concentram em assuntos discerníveis, abrangendo tópicos como assuntos familiares, finanças, emprego, rotina diária e interações sociais. Para o tratamento é recomendado o início de terapias onde vão ajudar a pessoa a descobrir seus gatilhos que fazem com que a ansiedade ataque e ao mesmo tempo a terapia irá ajudar no autoconhecimento e no controle da ansiedade. Em casos extremos o uso de medicamentos também se faz necessário. (KRAUSS; HALGIN, 2015)

4.0 Exercício Físico

A prática regular de exercícios físicos é uma forma de auxiliar a melhora da aptidão física, ou seja, uma atividade física planejada tem como objetivo a qualidade de vida, melhorar as estruturas físicas e musculares, auxilia no equilíbrio, na saúde mental, na prevenção e combate de diversas doenças como: Diabete, Hipertensão, Problemas Cardiovasculares, problemas ósseos, depressão e ansiedade. Além de ajudar na autoestima, visto que a serotonina liberada durante o exercício físico atua também na disposição para as atividades da vida diária.

GONÇALVES. Marinho; VEIGAS. Jorge, 2009 P.2. “O estilo de vida ativo e a prática regular de atividades físicas apresentam-se como métodos eficazes na redução dos riscos de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e hipertensão arterial, bem como na obtenção de benefícios psicológicos.”

A prática de exercício físico na vida do ser humano possui diversos benefícios que irão auxiliar não só a saúde física, mas também a saúde psicológica, como dito anteriormente ele auxilia na prevenção e tratamento de diversas doenças. As pessoas terem a consciência dessa informação é essencial para que cada vez mais se preocupem com o seu próprio bem-estar e invistam em sua saúde, procurando a atividade adequada e que se sintam bem ao praticar sempre com o auxílio de um profissional de educação física. Com o aumento de informações e divulgações sobre

os benefícios existentes, o número de praticantes irá aumentar e a população que sofre de ansiedade irá se beneficiar.

Além de todos os benefícios, por ser uma atividade física planejada, é possível atingir público de faixas etária diferentes, pessoas com deficiência ou que possuam algum tipo de patologia, sedentários, respeitando seus limites, dificuldades, adaptando a atividade para que ela seja bem realizada e que ao mesmo tempo atinja o objetivo que foi proposto. É possível também fazer com que essas pessoas se sintam à vontade para realizar os exercícios de forma dinâmica e prazerosa.

Carvalho et al (2021) vai definir o exercício físico como uma junção de movimentos de forma organizada e planejada, procurando atingir um determinado objetivo como por exemplo a melhora do desempenho do aluno e da sua capacidade física.

5.0 AÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA ANSIEDADE

Criar um hábito de praticar exercícios físicos diariamente pode ajudar na diminuição da ansiedade, cada vez mais autores trazem essa temática e buscam comprovar os reais benefícios desta prática, visto que trabalharemos as funções cardiorrespiratórias e outros distúrbios apresentados pelo sistema nervoso central.

Lane e Lovejoy (2001) conduziram uma pesquisa sobre os efeitos do exercício físico nas alterações do estado emocional, os participantes da pesquisa praticaram exercício físico no período de três meses, a atividade aplicada durou cerca de sessenta (60) minutos incluindo aquecimento, sessão principal e resfriamento, com essa pesquisa puderam chegar à conclusão de que a prática de atividades físicas está ligada às melhorias no humor de indivíduos que apresentavam sintomas de depressão prévios ao início do programa de exercícios já que os resultados mostraram que as emoções como a raiva, sensações como tensão, confusão e fadiga obtiveram uma redução comparado aos três meses antes da prática de exercícios.

Godoy (2002) propõe duas teorias para explicar por que o exercício físico pode desempenhar um papel no tratamento da ansiedade, levando em consideração a possível melhora do sistema cardiovascular. Essa ideia tem sido discutida desde a identificação de uma correlação negativa entre a capacidade aeróbica e a manifestação de problemas relacionados à área emocional. Porém, é importante ressaltar que os benefícios antidepressivos do exercício começam a surgir logo no

início do tratamento, antes mesmo que ocorra qualquer melhoria mensurável na capacidade cardiovascular.

Ainda de acordo com o autor acima citado, um segundo ponto de vista, denominado "hipótese das Aminas", também é considerado. Nessa abordagem, três neurotransmissores que são a, serotonina, dopamina e norepinefrina, são destacados como responsáveis pelo efeito antidepressivo induzido pelo exercício. Há evidências indicando que indivíduos com quadros depressivos frequentemente apresentam uma diminuição na produção dessas aminas metabólicas. Foi relatado que o exercício pode atuar estimulando o crescimento da produção desses neurotransmissores. Citando a hipótese das endorfinas já que elas são responsáveis pelo estado de euforia, felicidade, sendo liberada após a prática de atividade.

De acordo com CARLSON; (2002) a origem da doença surge quando um agente antagonista das benzodiazepinas diminui ou obstrui a sensibilidade do local de conexão com o ácido gama-aminobutírico, resultando em sintomas de ansiedade. Dessa forma, os efeitos relacionados à ansiedade poderiam ser ocasionados por uma diminuição na quantidade de receptores de benzodiazepínicos disponíveis ou pela liberação de um neuromodulador que interfira com o local de ligação das benzodiazepinas no ácido gama-aminobutírico.

5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste trabalho foi analisar e apresentar os artigos e pesquisas que abordam o exercício com coadjuvante no tratamento da ansiedade, possibilitando uma melhora biopsicossocial, além de explicar a fisiologia e como ela atua no organismo, levando o conhecimento as pessoas que não possuem informações atuais sobre este assunto.

Além disso, a pesquisa procurou apresentar diversos autores que analisaram fisiologicamente e estatisticamente a relação de ansiedade e o exercício físico e os benefícios existentes durante a prática e o tratamento realizado de forma correta, alertando aqueles que possuem ansiedade e os que ainda não possuem informações sobre o assunto.

A ansiedade por diversas vezes não é levada a sério, o que faz com que cada vez seja mais comum as estatísticas apontarem o crescimento de pessoas diagnosticadas com este mal. Com o propósito de auxiliar no tratamento e esclarecer



Fundação Oswaldo Aranha



como ela atua no organismo e os efeitos benéficos do exercício físico sendo um método benéfico para a saúde física e mental de quem apresenta tal disfunção.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Jefferson; OLIVEIRA, Alessandro. **Efeito psicológicos do exercício físico em pacientes com transtorno de ansiedade e depressão**. Corpoconsciência- v-19, 2016.

CARLSON, Neil R. **Fisiologia do comportamento**. Barueri: Manole, 2002.

CARVALHO, A. S. Abdalla, P. P, Silva, N. G. F, Garcia Júnior, J. R, Mantovani, A.M. & Ramos, N. C. **Exercício Físico e seus benefícios para a saúde e as crianças: Uma revisão narrativa**. Revista CPAQV- Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida- Vol. 13, 2021.

CASTELON, Elizabete. **Tópicos em neurociência clínica**. Ed UFGD, 2009.

CURY, Augusto. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século: a Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos**. - 1. ed São Paulo: Benvirá, 2013.

CURY, Augusto. **Ansiedade 2: autocontrole- como controlar o estresse e manter o equilíbrio**. 1. ed São Paulo: Benvirá, 2016.

GODOY, R. F. de . **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional**. Movimento [S. I.], V.8, 2002.

GONÇALVES Marinho, VEIGAS Jorge; **A Influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress**. Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, 2019.

KRAUSS, Suzan; HALGIN, Richard. **Psicopatologia: Perspectivas clínicas dos transtornos psicológicos**. 7º ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.

LANE, A. M; LOVEJOY, D. J. **The effects of exercise on mood chances: the moderating effect of depressed mood**. Journal o/Sports Medicine and Physical Fitness. V.41, 2001.

MONTALTI, Edmilson; **A vida pede equilíbrio é o tema da campanha janeiro branco**. Unicamp SP, 2023. Disponível em: <https://www.unicamp.br/unicamp/noticias/vida-pede-equilibrio-e-o-tema-da-campanha-janeiro-branco>

ROBERT, S. **Introdução à psicologia**. 10º ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.

SANTOS, Antonio Raimundo do, **Metodologia científica: a construção do conhecimento**. 3º ed. Rio de Janeiro, DPRA editora, 2000.

Acesso eletrônico:

OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde). Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-6-2023-saude-mental-deve-estar-no-topo-da-agenda-politica-pos-covid-19-diz-relatorio-da>



Fundação Oswaldo Aranha



<https://medico24hs.com.br/blog/saude/sintomas-fisicos-e-psicologicos-da-ansiedade>