

OS IMPACTOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM PACIENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Data de aceite: 02/09/2023

Tatiane Soares Silva

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM, MG-Brasil

Laura Rodrigues Lima

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM, MG-Brasil

Ana Beatriz Trindade Sousa

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM, MG-Brasil

Rodrigo Soares de Andrade

Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM, MG-Brasil

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição de saúde mental que se caracteriza pela presença de ansiedade excessiva e persistente em relação a diversas situações do cotidiano, acompanhada de sinais físicos e emocionais (MCDOWELL, 2018). Dentre os sintomas da ansiedade, fisiologicamente

identificados desde a infância em situações de perigo, tem-se a hiperidrose, a diarreia, a irritabilidade, a angústia e a glossofobia (GUANCINO, TONI, BATISTA, 2020). Assim, o descuido com o desenvolvimento dessas manifestações de forma sutil ou progressiva, resulta no agravamento da condição clínica do indivíduo que leva a desenvolver o TAG (CINTRA, 2022 *apud* COSTA, 2020).

O tratamento geralmente inclui psicoterapia e medicamentos ansiolíticos, mas cada vez mais a prática de atividade física vem sendo considerada uma opção adicional para ajudar a gerenciar os sintomas da ansiedade (MAXIMIANO, 2020, *apud* BÉLAIR *et al.*, 2018). A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a psicoterapia com maior nível de evidência para tratar ansiedade, essa consiste em esclarecer as distorções de pensamento e cognitivo, por meio de técnicas que identifica causas padrões para determinado comportamento do paciente e com o intuito

de reduzir a repercussão psicossocial gerada pelo transtorno (MORAIS, 2019, *apud* BECK, 2013).

Ademais, a terapia medicamentosa consiste em Inibidores Seletivos de Serotonina (ISRS), Inibidores de Recaptação da Serotonina e Norepinefrina (IRSN), assim como, antidepressivos tricíclicos e benzodiazepínicos, sendo necessário analisar o quadro clínico da pessoa de acordo com sua necessidade. Sendo assim, alguns são indicados uso contínuo e até mesmo conjugados com a psicoterapia, para melhor eficácia (LOPES, 2021, *apud* MARON E, 2017).

Por outro lado, em seu estudo, Tome e Valentine (2006), demonstraram que a prática regular de atividade física pode contribuir significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade em pacientes com TAG. Além disso, a atividade física pode melhorar a saúde geral do indivíduo, incluindo a qualidade de vida, o humor e o bem-estar emocional, devido a liberação de endorfina (MAXIMIANO, 2020, *apud* BÉLAIR *et al.*, 2018). Existem também tratamentos alternativos sendo explorados, como por exemplo, o uso de *Matricaria Recutita* (AZEVEDO, 2020), muito utilizada em fitoterápicos após extração de flavonóides e óleos da planta, que tem ação ansiolítica. No estudo de Keefe *et al.* (2016), notou-se uma resposta significativa, devido ao uso do extrato, durante oito semanas.

Nesta perspectiva, este tema é de grande importância para a saúde pública, uma vez que a ansiedade generalizada é uma condição prevalente na população e a prática de atividade física é uma intervenção segura e acessível. Assim, este capítulo tem como objetivo revisar os estudos mais recentes sobre os impactos da prática de atividade física em pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada.

A ANSIEDADE E A FALTA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Algumas pesquisas de 2013 realizadas por Azevedo da Silva e colaboradores (2012), apontam que a falta da prática de atividades físicas regularmente acarretam em níveis elevados de depressão, estresse e ansiedade, sendo possível afirmar que as pessoas que não realizam treinamento físico tendem a ser mais ansiosas do que as que praticam tal atividade (PIRES *et al.*, 2021, *apud* DE MOOR *et al.*, 2008). Assim, pessoas com transtornos de ansiedade já diagnosticado tem mais dificuldade de se envolver em atividades físicas regulares do que pessoas que não possuem esse diagnóstico, apresentando demora para iniciar a procura por um exercício permanente (MCDOWELL *et al.*, 2018).

A recusa ou delongamento em praticar exercícios físicos está muito relacionada com a predisposição neurobiológica do neuroticismo, o que faz com que a pessoa tenha a todo o momento apenas percepções negativas das coisas, incluindo na prática de exercícios e até mesmo em tarefas diárias (CORREA *et al.*, 2021, *apud* AVILA-STEIN, 2006).

Essas sensações negativas e medrosas que persegue os pacientes com TAG por serem crônicas, prejudicam a rotina e acarretam na diminuição da qualidade de vida, pois mesmo quando estes pacientes demonstram interesse em realizar algum tipo de atividade física, eles começam a ter dificuldade em se concentrar, desenvolvendo uma procrastinação e uma autocrítica excessiva, o que leva a desistirem rápido do exercício escolhido e fazendo com que eles voltem à estaca zero, o sedentarismo (DA SILVA *et al.*, 2021).

Quando a prática de atividades não ocorre os pacientes com TAG tendem a ter menos qualidade de sono, baixa concentração em afazeres diários, autoestima baixa, sintomas como dispneia (dificuldade para respirar), tristeza, sudorese (suor excessivo), sensação de cansaço, irritabilidade, taquicardias ao longo do dia e até maior predisposição para desenvolver depressão e outros transtornos mentais como a síndrome de Bournout (SILVA *et al.*, 2022; CORREA *et al.*, 2021).

A ANSIEDADE E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Os benefícios da prática de atividades físicas, incluem diminuição da ansiedade e do estresse, sensação de bem-estar, melhora de quadros depressivos e boa qualidade de sono (AZEVEDO *et al.*, 2020, *apud* CHEIK, 2008). Esse declínio da ansiedade se dá porque ao aumentar os níveis dos hormônios do medo como, a adrenalina e o cortisol, e os da felicidade, como a dopamina, serotonina e as catecolaminas, isso estimula os receptores, que diminuem a viscosidade sanguínea e promovem uma resposta tranquilizante e hipnótica que resulta em um efeito relaxante depois do exercício (CORREA *et al.*, 2021).

Todas as atividades físicas são benéficas para pacientes com ansiedade excessiva e para os que não possuem o diagnóstico, não levando em conta a modalidade e nem a intensidade, já que os idosos, por exemplo podem escolher exercícios mais leves, o importante é que a pessoa esteja motivada para fazer isso e que ela goste do que esteja realizando, já que quanto mais motivada, maior será o nível de interesse pelo treino e as chances dela desistir no meio do caminho serão menores (PIRES *et al.*, 2021; ROCHA *et al.*, 2019).

A prática adequada de exercícios melhora também a circulação e oxigenação sanguínea, proporcionando um fortalecimento muscular e aumentando a produção de proteínas e de substâncias químicas que melhoram as tarefas do cérebro como: aumento da capacidade de memória, maior concentração e facilidade em entrar em um estado de relaxamento (CORREA *et al.*, 2021).

Somente a prática de exercícios físicos não anula um bom tratamento medicamentoso, mas serve com uma forma de prevenção dos níveis elevados de ansiedade e auxílio no tratamento de pacientes com TAG, diminuindo os efeitos colaterais de certos medicamentos

e aumentando a qualidade de vida daqueles que sofrem com a doença (AZEVEDO *et al.*, 2020).

DANÇA DO VENTRE

Uma das atividades que tem sido estudado seus benefícios é a Dança do Ventre, esta ajuda o participante de qualquer idade a desenvolver equilíbrio emocional por influências psicológicas diretas de um profissional capacitado que ajuda o aluno a resgatar sua confiança por meio da dança (ABRÃO *et al.*, 2005).

Alguns dos benefícios da dança segundo Rodrigues (2020), são o fortalecimento dos músculos corporais, correção da postura, melhora da coordenação motora, relaxamento do corpo e nas mulheres alívio de sintomas pré-menstruais, o que faz com que os pacientes que sofrem de TAG tenham redução dos sintomas, e mais felicidade diária.

Através de alguns passos é possível aguçar a sensibilidade, encorajamento e autoestima para lidar não só consigo mesmo, mas também com os outros. Assim a dança tem impacto direto nas estruturas psicoemocionais fornecendo melhorias no bem-estar mental, aumento da feminilidade, amor-próprio e da disposição (DA SILVA *et al.*, 2021).

PILATES

O pilates é outra forma de treinamento do corpo e da mente que tem apresentado bons resultados na diminuição dos níveis de ansiedade. Ela trabalha variados tipos de exercícios como equilíbrio, força, resistência e flexibilidade, aumentando o controle postural e controlando a respiração (SILVA *et al.*, 2022).

Independentemente da idade, sexo ou habilidade, o pilates, que conta com mais de 500 exercícios, auxilia na diminuição de dores lombares, melhora da postura e do equilíbrio e no tratamento da ansiedade por reduzir e prevenir o estresse, já que os aspectos como frequência, intensidade e duração reduzem a produção descontrolada de adrenalina e cortisol, hormônios, que em grandes quantidades aumentam a frequência cardíaca, a pressão arterial e a tensão muscular excessiva, causando dores constantes (MELO *et al.*, 2021).

O método do pilates ajuda na produção de neurotransmissores bons, como a endorfina que traz sensação de felicidade, além disso no treinamento os alunos aprendem a controlar a respiração, aumentando a mobilidade toracoabdominal, a resistência dos músculos respiratórios e diminuindo as crises ansiosas, isso tudo contribui para a melhora da aptidão física e do relacionamento social dos pacientes, minimizando os sinais e os sintomas do TAG (SILVA *et al.*, 2022).

HIDROGINÁSTICA

Outra atividade física aeróbica que mostra efeitos positivos na redução da ansiedade é a hidroginástica. Isso acontece porque essa atividade além de estar intimamente ligada a uma oportunidade de esquecer os problemas da rotina por um tempo e fortalecer a autoestima, ela também aumenta as transmissões sinápticas das monoaminas, o que funciona como um antidepressivo medicamentoso, dessa forma o sistema nervoso central acalma e melhora o humor da pessoa (VIEIRA, PORCU, BUZZO, 2009).

De acordo Souza (2017), a prática da hidroginástica consegue aprimorar habilidades sociais já que ela implica socialização com outras pessoas, e melhorar sentimentos como a autoconfiança, auxiliando no bem-estar mental. A euforia gerada pelo movimento do corpo contra a água acontece por meio da liberação de endorfina na corrente sanguínea o que deixa a mente e o corpo mais leves (SOUZA, ROSA, 2017).

NATAÇÃO

A princípio, para Correia *et al.*, (2022), o objetivo inicial da prática da natação entre crianças e adolescentes é reduzir a chance de afogamento, aumentar a qualidade de vida e proporcionar um eficiente controle de obesidade e ansiedade. Ao analisar os benefícios que a natação proporciona destacou-se a melhora na agilidade e na coordenação motora global, bem como o desenvolvimento psicossocial, o qual foi notória à melhora na desenvoltura da construção de relacionamentos, apresentando redução significativa na timidez e nos níveis de ansiedade.

Do mesmo modo, Menguer *et al.*, (2021) afirma que a natação promove significativa redução nos níveis de ansiedade, demonstrando ser um esporte aeróbio com importância no controle e no tratamento do transtorno de ansiedade e de depressão. Outrossim, é evidente que a prática de natação apresenta o aumento da autoestima e da sensação de bem estar e a melhor aceitação social em seu círculo de amigos, reduzindo os principais impulsionadores de crises de ansiedade. Dessa forma, é perceptível que os que praticam essa atividade física apresentam melhor saúde mental quando comparadas com não praticantes.

CORRIDA AO AR LIVRE

Em seus estudos, Gomes e Alves (2022) e Santos *et al.*, (2021) reforçam os benefícios, como o aumento da produtividade e redução do estresse, que a prática de corrida de rua proporciona. Igualmente, Correia *et al.*, (2022), destaca que a prática de corrida ao livre, com duração mínima de 8 semanas, possui efeito semelhante ao da

utilização de medicamentos ansiolíticos, uma vez que ambos proporcionam uma redução dos níveis de ansiedade.

Assim, para Santos *et al.*, (2022) a prática da corrida ao ar livre proporciona sensações de prazer, bem-estar e calma, uma vez que a sua realização acarreta na liberação de hormônios, como serotonina e endorfina já descritos anteriormente. Além disso, o aumento da frequência cardíaca, sudorese e tensão muscular são efeitos fisiológicos proporcionados pela corrida que promovem reações inerentes da ansiedade. De fato, o corpo cinético não possui capacidade de controle de tais reações, mas ao praticar corrida, o corpo se adapta à esses efeitos, o que auxilia na diminuição da sensibilidade à ansiedade. Desse modo, a prática da corrida não só reduz os níveis de ansiedade, como também, auxilia na prevenção de futuras crises.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante ressaltar que esses métodos descritos anteriormente não eliminam por completo a patologia dos pacientes, mas eles influenciam positivamente na qualidade de vida destes, melhorando o humor, a saúde e até mesmo as interações sociais, contribuindo assim, para que estes não utilizem medicamentos tão fortes para o controle da ansiedade. Portanto, é de suma importância que os pacientes portadores de TAG pratiquem atividades físicas regularmente e mantenham o tratamento medicamentoso.

REFERÊNCIAS

ABRÃO, Ana; PEDRÃO, Luiz. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 246-248, março/abr. 2005.

ARAÚJO, M. C. *et al.* As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão. **RBPFE - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 15, n. 98, p. 460-466, 2021.

AZEVEDO, L. *et al.* Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área da saúde. **Revista Científica UNIFAGOC**, Ubá, v. 1, p. 30-38, 2020.

CINTRA, Gabriel Silva *et al.* Prevalência de Transtorno de Ansiedade Generalizada em Estudantes de Medicina: Revisão da Literatura. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, v. 11, n. 5, p. 832-835, 2022.

CORREA, A. *et al.* Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdade do Saber**, Mogi Guaçu, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

CORREIA, L.K. *et al.* **Efeito do exercício físico na ansiedade em pacientes com depressão: uma revisão sistemática rápida.** Trabalho de Conclusão de Curso (TCC em Educação Física) – Universidade Estadual do Centro-Oeste, 2022.

CORREIA *et al.* Percepção dos responsáveis sobre os reflexos da prática de natação infantil no desenvolvimento da criança. **Repositório Universitário da Ânima**, Palhoça, SC, 2020.

GOMES, B.C, ALVES, SF de S. Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 15, pág. 251115-36776, 2022.

LIMA, Susana Silva; LIMAFILHO, Romério Oliveira; OLIVEIRA, Guilherme Lopes. Aspectos farmacológicos da Matricaria Recutita (camomila) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada e sintomas depressivos. **Visão Acadêmica**, v. 20, n. 2, 2019.

LOPES, Amanda Brandão *et al.*. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. 8773-8773, 2021.

MCDOWELL, C. *et al.* Physical activity and generalized anxiety disorder: results from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *International journal of epidemiology*, v. 47, n. 5, p. 1443-1453, out. 2018.

MENGUER *et al.* Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolas. *Revista Eletrônica de Extensão, São Paulo*, v.18, n.38, p. 83-95, 2021.

PIRES, R. *et al.* Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática. **Revista Thêma et Scientia**, v. 11, n. 1, p. 201-214, jan/jun. 2021.

RODRIGUES, P. *et al.* Percepção das praticantes sobre os benefícios físicos e psicológicos da dança do ventre. *Revista de Educação Horizontes, Mato Grosso*, v. 8, n. 15, p. 265-278, jan/jun. 2020.

SANTOS JÚNIOR, A, *et al.* Os benefícios da corrida de rua na prevenção e no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG). *Anais do Fórum de Iniciação Científica do UNIFUNEC, São Paulo*, v.13, n.13, 2022.

SILVA, D. *et al.* Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. 1-10, mai. 2022.

SILVA, E. *et al.* A dança do ventre e a relação benéfica contra a ansiedade. **FAC UNICAMPS**, Campinas, nov. 2021.

SOUZA, Rafael; ROSA, Moisés. Benefícios da hidroginástica no humor em idosos. **Universidade Federal do Pará**, Belém, p. 1-17, 2011.

VAZ, Maria Eduarda Rodrigues; DUARTE, Paulinea Francisca; LIMA, Ronaldo Nunes. ANSIEDADE GENERALIZADA EM CRIANÇAS E SEUS SINAIS E SINTOMAS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 7, p. 787-797, 2022.

VIEIRA, José; PORCU, Mauro; BUZZO, Viviane. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Maringá, v. 1, n. 8, p. 8-16, jan. 2009.