

PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE¹

Clivia Inaiê Pinto Leão,

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Gilberto Daniel Santos de Carvalho,

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Marcos Renan Freitas de Oliveira,

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Rogério Gonçalves de Freitas,

River East Transcona School Division (RETSD, Canadá)

Anibal Correia Brito Neto,

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

RESUMO

O presente estudo analisou a produção do conhecimento sobre exercício físico e transtornos de ansiedade. A pesquisa se configurou como bibliográfica, a partir da análise de publicações das bases de dados online do Scielo, Lilacs e Google Acadêmico. Conclui-se que a produção do conhecimento sobre exercício físico e ansiedade consiste em um importante método de observação e acompanhamento que pode beneficiar direta ou indiretamente o bem estar das pessoas no atual e no futuro momento pandêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Produção do Conhecimento; Exercício Físico; Transtorno de Ansiedade.

INTRODUÇÃO

Ansiedade é um estado normal do ser humano que ajuda na preparação para alguma eventualidade, porém quando se ultrapassa o limite da normalidade, pode se transformar em um transtorno, e assim, afetar a qualidade de vida e a saúde dos indivíduos (CASTILLO *et al.*, 2000).

Os transtornos de ansiedades (TA) se configuram como um problema de saúde pública uma vez que se apresentam com altas taxas de prevalência e incidência na população e cujos

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

efeitos podem ser nocivos para o desenvolvimento humano em todas as fases da vida sobretudo em momentos hodiernos de conturbações societais, a exemplo da pandemia do novo coronavírus.

De acordo com relatório de 2017 da Organização Mundial da Saúde (OMS) a prevalência mundial dos transtornos de ansiedades foi de cerca de 3,6%. O Brasil é destaque nesse relatório, onde, aproximadamente, 9% da população brasileira - cerca de 18,9 milhões de brasileiros - sofrem de algum transtorno de ansiedade, sendo assim o maior índice de casos entre todos os países do mundo (WHO, 2017). Um outro survey conduzido durante a pandemia sobre stress pela American Psychological Association demonstrou um aumento significativo doenças relacionadas a ansiedade (APA, 2020).

Nesse sentido, observa-se que a prática regular de exercícios físicos tem sido um grande alicerce no auxílio ao tratamento e prevenção da ansiedade. Com a regularidade da prática, os exercícios físicos promovem grandes benefícios como a melhora da estabilidade emocional, a imagem corporal positiva, o aumento da positividade, do humor, da autoestima, da interação social, da diminuição da insônia e ansiedade, Aragão (2016).

Todavia, estudos que investigam os efeitos e mecanismos pelo qual o exercício físico pode promover melhoras psicológicas e fisiológicas nos transtornos de ansiedade ainda são bastante reduzidos (ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2007). Assim, este trabalho se propôs estudar este tema em virtude da escassez e possíveis controvérsias na literatura sobre efeitos do exercício físico em transtornos de ansiedade. Dessa forma, o objeto geral desse estudo foi analisar um discreto espectro da produção do conhecimento sobre efeitos do exercício físico para o auxílio do controle de transtornos de ansiedade.

METODOLOGIA

Adotou-se neste trabalho a revisão bibliográfica que, segundo Marconi e Lakatos (2003) sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto, com o objetivo de permitir o reforço paralelo na análise de seus objetos ou manipulação de suas informações.

Para obtenção dos dados foi admitido a seleção, no âmbito temporal, artigos publicados no período de 2009 a 2019, sobre o exercício físico como auxílio no tratamento de transtorno de ansiedade, disponíveis nas bases de dados Scientific Electronic Library (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e

Google Acadêmico. A partir dos descritores: “atividade física e ansiedade”, “exercício físico e ansiedade”, “ansiedade e práticas corporais” e “ansiedade e treinamento físico” utilizou-se os seguintes critérios de inclusão: a) serem artigos redigidos em português; b) fazerem abordagem direta com os efeitos do exercício físico ou atividade física nos transtornos de ansiedade; c) ter sido publicado em jornal ou revista científica.

Somando todas as produções encontradas nas bases de dados utilizadas, foram encontrados 277 artigos, sendo selecionados 08 artigos que, segundo os autores, atenderam todos os critérios para serem incluídos no estudo. Para sistematizar os dados da pesquisa, buscou-se aproximação com as técnicas da análise de conteúdo (TRIVIÑOS, 1997).

PANORAMA DA PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

O levantamento feito revelou que a produção científica sobre exercício físico na ansiedade ainda é pequena. Os resultados da busca sobre a temática abordada publicada em revistas e jornais científicos foram bastante reduzidos encontrando apenas 8 publicações no período delimitado como mostra a tabela 1, a seguir.

Tabela 1 - Levantamento da produção anual de Exercício físico na ansiedade nas bases de dados utilizadas

TIPO DE PESQUISA/ANO	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
PESQUISA DE CAMPO	1	0	1	0	2	0	0	1	0	1	0
TOTAL	1	0	1	0	2	1	1	1	0	2	2

Fonte: Elaboração própria

A tabela mostra que não houve interesse significativo na publicação da temática sobre os efeitos do exercício físico nos transtornos de ansiedade em revistas ou jornais científicos, relacionados às bases pesquisadas, após sua primeira publicação. Em acréscimo, é evidente uma grande oscilação nas publicações, sendo os anos de 2013 e 2018 os que mais foram

encontrados publicações (2 publicações), em contrapartida os anos de 2010, 2012, 2014, 2017 e 2019, não tiveram nenhuma publicação encontrada sobre o assunto em qualquer jornal ou revista científico relacionado à base de dados pesquisada.

Percebe-se ainda que a maioria dos estudos realizados sobre a temática se caracterizam como pesquisas de campo, totalizando 6 artigos publicados, e 2 revisões bibliográficas, sendo que a revisão de Batista e Oliveira (2015) apresenta uma pesquisa de campo ainda não publicada com resultados positivos sobre a influência do exercício físico nos transtornos de ansiedade.

Nota-se ausência de interesse por parte de revisões bibliográficas, pois - a partir dos anos pesquisados - a primeira revisão só é encontrada no ano de 2015. Percebe-se também, que em 2018 foi o único ano em todo o período estabelecido para a análise (10 anos) que ocorreu produção simultânea de pesquisa de campo e revisão bibliográfica.

As obras foram organizadas e apresentadas junto com suas características, com intuito de facilitar as discussões sobre o panorama dos artigos publicados (Quadro 1):

Quadro 1 - Síntese das características dos artigos selecionados.

AUTORES	AMOSTRA	IDADE MÉDIA	ALTERAÇÃO MORFOFISIOLÓGICA
BATISTA et al.	NE	NE	Ansiedade/Depressão
LOBO et al.	NE	NE	Ansiedade
MINGHELLI et al.	29M/43F	77,1 Anos	Ansiedade/Depressão
MIRANDA et al.	26M - AT	23,23 Anos	Ansiedade/Bem-estar
MOTA et al.	6F	59 Anos	Ansiedade/Diabetes
SARDINHA et al.	42M	69 Anos	Ansiedade/Episódios Depressivos
VIEIRA et al.	16F	36,45 Anos	Ansiedade/Melhora do Humor
TOTI et al.	75M/80F	24,7 Anos	Ansiedade/Depressão

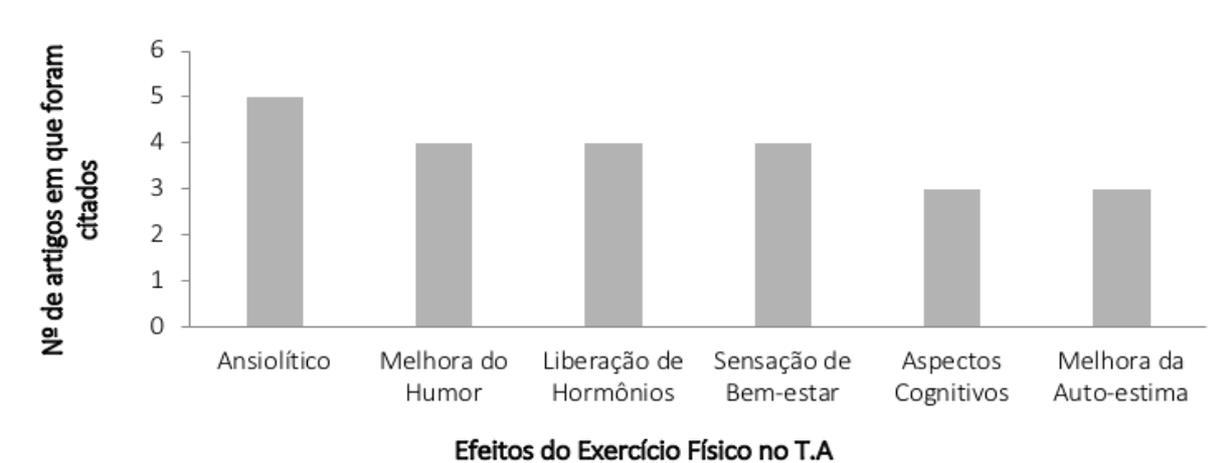
Fonte: Elaboração própria., adaptado de Lobo *et al.* (2018) /Legenda: M: Masculino/ F: Feminino / AT: Ativo / NE: Não Especificado

Em todos os estudos avaliados houveram alterações positivas do exercício físico sobre quadros de transtornos de ansiedade, independente da faixa etária ou do gênero. Entretanto, apesar de ser notório o impacto positivo da prática de exercícios físicos no transtorno de

ansiedade, não é possível delinear com exatidão o melhor perfil amostral a ser proposto, em que os benefícios fossem mais bem evidenciados. Contudo, pode-se notar que a prática regular de exercício físico pode ser usada para potencializar os resultados positivos nos sintomas de transtornos de ansiedade, pois mesmo diante de tanta discrepância de amostra, todos os estudos apresentaram resultados positivos.

OS EFEITOS FISIOLÓGICOS E MENTAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O CONTROLE DE SINTOMAS DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

O presente espectro mostra efeitos psicobiológicos mais evidentes na literatura sobre a prática regular de exercício físico e ainda, busca apresentar de maneira quantitativa quais efeitos foram mais citados (gráfico 1).



Fonte: Elaboração própria.

Os efeitos mais presentes na literatura sobre a prática regular de exercício físico no auxílio ao tratamento de transtornos de ansiedade foram: efeitos ansiolíticos; melhora do humor; liberação de hormônios (serotonina, beta-endorfina e dopamina), sensação de bem-estar; melhora nos aspectos cognitivos; e melhora da autoestima. Vale ressaltar que mais de um efeito pode ser evidenciado nos artigos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa evidenciou que a prática regular de exercício físico e sua relação positiva no auxílio ao tratamento de transtornos de ansiedade, espelhada na produção do conhecimento, é uma temática ainda é muito escassa. Porém, mesmo sendo uma relação

pouco abordada, é notório o impacto positivo que o exercício físico, realizado de forma regular, oferece para a saúde mental, auxiliando na prevenção e combate de transtornos mentais, sobretudo no atual momento pandêmico. Portanto, o acompanhamento da produção do conhecimento sobre essa temática pode ser útil tanto para o intercâmbio de conhecimento científico quanto para o benefício dos exercícios para a população convive com a ansiedade cotidianamente.

PRODUCTION OF KNOWLEDGE ABOUT PHYSICAL EXERCISE AND ANXIETY DISORDERS

ABSTRACT

This study analyzed the production of knowledge about physical exercise and anxiety disorders. The research was configured as bibliographic, based on the analysis of publications in the online databases of Scielo, Lilacs and Google Scholar. It is concluded that the production of knowledge about physical exercise and anxiety is an important method of observation and monitoring that can directly or indirectly benefit people's well-being in the current and future pandemic moment.

KEYWORDS: *Knowledge Production; Physical exercise; Anxiety disorder.*

PRODUCCIÓN DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS TRASTORNOS DEL EJERCICIO FÍSICO Y LA ANSIEDAD

RESUMEN

Este estudio analizó la producción de conocimiento sobre el ejercicio físico y los trastornos de ansiedad. La investigación se configuró como bibliográfica, a partir del análisis de publicaciones en las bases de datos en línea de Scielo, Lilacs y Google Academic. Se concluye que la producción de conocimiento sobre el ejercicio físico y la ansiedad es un método importante de observación y seguimiento que puede beneficiar directa o indirectamente el bienestar de las personas en el momento pandémico actual y futuro.

PALABRAS CLAVE: *Producción de conocimiento; Ejercicio físico; Trastorno de ansiedad.*

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (2020). Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis. Acesso 29/06/2021.

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>

ARAGÃO, L. N. C. **O exercício físico na Depressão e Ansiedade**. 2016. 20f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos, 2016.

ARAÚJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2007.

BATISTA, J. I.; OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v.19. n.3 p. 1-10, 2015.

CASTILLO, A, R. G. L. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**. São Paulo, v. 22, p. 20-23, 2000.

FERNANDES, L. F. B. *et al.* Prevenção universal de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão sistemática. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 83-99, 2014.

LOBO, M. O. *et al.* Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade?. **Revista de Saúde e Ciências Biológicas**. v. 6, n.2, p.182-188, abr-jun.,2018.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed.-São Paulo: Atlas, 2003.

MINGHELLI, B. *et al.* Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.

MIRANDA, R. *et al.* O nível de ansiedade traço influencia a percepção de fadiga e bem-estar após diferentes intensidades de exercício físico?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 18, n. 6, p. 730-730, 2013.

MOTA, J. M. S. *et al.* Redução de ansiedade com grupos de diabéticos: interfaces físicas e psicológicas de uma intervenção. **Revista Saúde Física e Mental. Gerais, Revista Interinstitucional de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 9, n. 2, p 312 – 323, jul-dez, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. World Health Organization, 2017.

SARDINHA, A. *et al.* Prevalência de transtornos psiquiátricos e ansiedade relacionada à saúde em coronariopatas participantes de um programa de exercício supervisionado. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 61-65, 2011.

TOTI, T. G.; BASTOS, F. A; RODRIGUES, P. F. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **Revista Saúde Física & Mental**, Belford Roxo, v. 6, n. 2, p. 21-30, 2019.

TRIVIÑOS, A. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; BUZZO, V. A. S. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 8-16, 2009.

