

EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO EM ADULTOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA

Marcos Vinicius Pereira

Universidade Estadual De Goiás

Weuller Henrique Sobrinho de Carvalho

Universidade Estadual De Goiás

Silas Alberto Garcia

Universidade Estadual De Goiás

Introdução

Estudos feitos por Bexter *et al.* (2013) indicaram que aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem algum tipo de transtorno de ansiedade no mundo sendo elas: transtorno obsessivo compulsivo, agorafobia, transtorno de pânico, ansiedade generalizada, fobia social e transtorno pós- traumático. Cada transtorno possui suas peculiaridades, mas todos dependendo da intensidade, geram sintomas que atrapalham a qualidade de vida das pessoas, sendo alguns de seus sintomas o medo em demasia, privações de lugares e situações, falta de ar, paranoias etc.

Sabemos que o exercício físico proporciona vários efeitos positivos aos praticantes, como fortalecimento dos ossos, melhora no sistema cardiorespiratório, aumento de força muscular, entre outros benefícios. Além disso, ele possui capacidade de auxiliar na prevenção e controle de doenças como diabetes tipo 2, obesidade, hipertensão, osteoporose, câncer de colon, câncer de mama, infarto, etc. Portanto, o exercício físico no geral influencia na melhora do condicionamento físico das pessoas, mas neste trabalho iremos abordar mais especificamente o exercício aeróbico, que é característico pela utilização do metabolismo oxidativo e pela utilização de oxigênio para formação de energia para a atividade.

Sendo assim, a pergunta que este trabalho busca compreender é: o exercício aeróbico influencia positivamente na saúde mental de adultos ansiosos? Desse modo, o objetivo geral é revisar na literatura se o exercício aeróbico contribui no processo de controle da ansiedade.

Metodologia

O referente trabalho será realizado a partir do delineamento da pesquisa bibliográfica, mais especificamente por meio da revisão narrativa. Esta é um tipo de estudo que consiste na

revisão de artigos, dissertações e teses, tendo como finalidade de buscar possíveis respostas a problemática da pesquisa. Quanto à abordagem será utilizada a quali-quantitativa, ou seja, a união da abordagem qualitativa e quantitativa. Trabalho de cunho descritivo.

Os descritores utilizados para a busca das referências foram: exercício aeróbico e ansiedade, exercício aeróbico e saúde mental, exercício físico e saúde mental, ansiedade em adultos, exercício físico e qualidade de vida.

Resultados preliminares

Analisando os dados do estudo de Broman-Fulks *et al.* (2004) é possível perceber que o exercício aeróbico de alta intensidade (entre 60% a 90% da frequência cardíaca máxima) é mais eficiente na diminuição da sensibilidade a ansiedade após a atividade e durante a semana em comparação com o exercício aeróbico de baixa intensidade (abaixo dos 60% da frequência cardíaca máxima). A média de queda de sensibilidades a ansiedade no grupo de treinamento aeróbico nos primeiros 5 minutos de exercício caem 4 pontos no teste BSQ, enquanto os exercícios de baixa intensidade nos primeiros 5 minutos de atividade apenas 2 pontos da sensibilidade a ansiedade caem.

Considerações parciais

Dessa forma, a partir dos dados da literatura conclui-se parcialmente que a prática do exercício aeróbico diminui sensações ansiolíticas, reduzindo as chances de um ataque de pânico. Observou-se também que se o exercício for executado em torno de 60 a 90% da frequência cardíaca e 75% do VO₂max os efeitos na diminuição da ansiedade são maiores em relação ao exercício com intensidade leve.

Referências

BAXTER, A. J. et al. Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine*, v. 43, n. 5, p. 897-910, 2013.

BROMAN-FULKS, J. J. et al. Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behaviour Research and Therapy*, v. 42, n. 2, p. 125-136, 2004.