

TREINAMENTO FUNCIONAL COMO POSSÍVEL FATOR DE CONTROLE DA ANSIEDADE EM MULHERES

Eliei Lucas de Oliveira Cação¹; Ruan Carlos da Silva Souza¹; Luís Francisco Bueno Sfera²; Mônica Ainhagne^{3*}

¹ Graduando em Educação Física – FEA; ² Profissional de Educação Física – FEA, esp. em Educação – UFMS e PUC-RJ, docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS e da Fundação Educacional de Andradina – FEA; ³ Profissional de Educação Física – FEA, Mestre Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde – UNOPAR, docente da Fundação Educacional de Andradina – FEA

* autor correspondente: monicaapersonall@gmail.com

RESUMO

Mulheres têm maior risco de transtornos de ansiedade, com sintomas graves e prejuízo funcional. Fatores genéticos e hormonais podem contribuir. A atividade física regular no lazer tem impacto positivo na saúde mental, complementando o tratamento convencional. A liberação de endorfinas durante o exercício aumenta o bem-estar. O treinamento funcional pode melhorar a saúde mental. Promover a atividade física, incluindo o treinamento funcional, é uma estratégia eficaz para controlar a ansiedade e melhorar o bem-estar mental em mulheres. O questionário aplicado neste estudo tem o objetivo de verificar se o treinamento funcional pode contribuir para o controle da ansiedade em mulheres. Os resultados levam a crer que o treinamento funcional apresenta aspectos positivos quanto ao controle da ansiedade em mulheres. Conclui-se que o treinamento funcional apresenta aspecto relevante na prevenção e controle da ansiedade em mulheres, tornando-se pertinente a indicação desse tipo de exercício físico como um dos vários elementos que podem auxiliar contra a ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico; feminino; transtorno psíquico.

1 INTRODUÇÃO

Mulheres apresentam um risco significativamente maior comparado com o dos homens para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade ao longo da vida. Além disso, diversos estudos sugerem maior gravidade de sintomas, maior cronicidade e maior prejuízo funcional dos transtornos de ansiedade entre as mulheres. Apesar disso, os motivos que levam a este aumento de risco no sexo feminino são ainda desconhecidos e

precisam ser adequadamente investigados. Vários estudos apresentam evidências de que, entre as prováveis causas dessa diferença entre os sexos, estão os fatores genéticos e a influência exercida pelos hormônios sexuais femininos (KINRYS; WYGANT, 2005).

Em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publica um relatório global que aponta o aumento de 18% dos casos de depressão em 10 anos (2005-2015), e que a patologia afeta 322 milhões de pessoas, sendo a maioria do

sexo feminino. No Brasil, 5,8% da população, que representa 11,5 milhões de pessoas, têm depressão, sendo o quinto país com mais casos de depressão no mundo, enquanto 9,3% da população (18,6 milhões de brasileiros) apresentam ansiedade, tornando o Brasil o país com a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo (CHADE; PALHARES, 2017).

A sociedade contemporânea tem enfrentado um aumento significativo no número de pessoas sedentárias, o que acarreta maiores riscos de desenvolvimento de patologias como ansiedade e depressão (OLIVEIRA JÚNIOR; CORREA, 2009). No entanto, estudos observacionais têm consistentemente demonstrado os benefícios positivos da prática regular de atividade física no lazer para a saúde física e mental. Essas pesquisas indicam que a atividade física pode desempenhar um papel fundamental na prevenção e no tratamento desses transtornos, contribuindo para a melhoria do bem-estar emocional e redução dos sintomas associados à ansiedade e depressão. Portanto, incentivar a prática de atividade física no tempo livre torna-se essencial para promover a saúde integral da população.

Segundo o estudo de Angelo e Zilberman (2011) que envolveu 497 mulheres divididas em grupos sedentários e praticantes de atividade física, foi observado que as mulheres que praticavam atividade física apresentaram uma melhora nos sintomas de ansiedade e depressão ao longo do tempo. Esses resultados corroboram com outros estudos que destacam a importância da atividade física como uma estratégia eficaz para a redução de quadros de ansiedade e depressão. Estes estudos, indicam que a prática de atividade física no lazer é recomendada como uma alternativa complementar ao tratamento convencional, trabalhando em conjunto com profissionais de saúde.

De acordo com Gonçalves et al.

(2011), a liberação de endorfinas em mulheres ativas durante a prática de exercícios físicos pode justificar o aumento do bem-estar e a percepção mais positiva da população. As endorfinas são substâncias químicas produzidas pelo cérebro que têm propriedades analgésicas e promovem sensações de prazer e bem-estar. Essa liberação de endorfinas durante a atividade física pode contribuir para a melhora do humor, redução do estresse e aumento da sensação de felicidade. Portanto, os resultados desses estudos reforçam a importância da prática regular de exercícios físicos como uma estratégia para promover o bem-estar mental e emocional das mulheres.

O treinamento funcional é uma prática de exercícios físicos que vem crescendo junto à população, principalmente por muitas vezes não necessitar de nenhum material para a sua prática, porém, deve utilizar exercícios adequados tendo como base a sua funcionalidade para os indivíduos que o praticam. Quando utilizado de maneira correta, o treinamento funcional poderá gerar aos indivíduos adaptações e respostas positivas estimulando corretamente o estado psicobiológico (ALFIERI; TEODORI; MONTEBELO, 2004). Desse modo, enfatiza-se que o treino funcional bem orientado é capaz de melhorar a saúde mental do indivíduo (GONÇALVES et al., 2011).

2 OBJETIVOS

O objetivo deste estudo é investigar a eficácia do treinamento funcional como possível fator de controle da ansiedade em mulheres. A ansiedade é uma condição mental comum, especialmente entre as mulheres, e pode ter um impacto significativo na qualidade de vida e no bem-estar geral. Acredita-se que o treinamento funcional, que combina exercícios de força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade em movimentos integrados, possa ter efeitos positivos na redução dos sintomas de ansiedade. Assim, o

estudo busca examinar os efeitos do treinamento funcional sobre os níveis de ansiedade, avaliando se essa modalidade de exercício poderia ser considerada uma estratégia efetiva para o controle da ansiedade em mulheres.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo se caracterizou por uma abordagem quantitativa, por meio da aplicação do questionário (em anexo) “escala avaliação do nível de ansiedade e depressão (HAD)”, de Botega et al. (1995). O mesmo constituiu de 14 perguntas fechadas relacionadas a ansiedade e depressão, em que por meio das respostas foi possível realizar uma classificação do nível de ansiedade da amostra. Nesta pesquisa foram utilizadas somente as respostas das perguntas 1, 3, 5, 7, 9, 11, e 13, pois eram as perguntas específicas para detecção de possível ansiedade, em que de 0 a 7 pontos é improvável que o indivíduo sofra de ansiedade; de 8 a 11 pontos é possível, e de 12 a 21 pontos é provável.

Neste estudo, foi realizada uma amostra de 40 mulheres com idades entre 18-50 anos, todas praticantes de treinamento funcional por um período

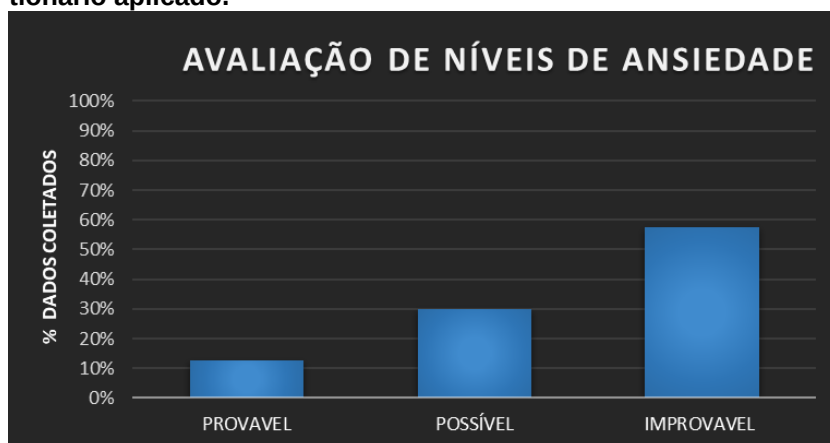
mínimo de 6 meses, com uma frequência de 3 vezes por semana. A coleta de dados ocorreu individualmente, pela aplicação de um questionário durante o mês de março de 2022. Esse questionário foi utilizado como instrumento de investigação para obter informações relevantes sobre a percepção e os efeitos do treinamento funcional na saúde mental das participantes.

Por meio dessa abordagem direta foi possível obter dados específicos e individualizados, o que permitiu uma análise precisa e detalhada dos resultados. Essas informações foram importantes para compreender de forma mais abrangente o impacto do treinamento funcional na saúde mental das mulheres participantes do estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos estão apresentados de forma clara e visual no Gráfico 1. Essa representação gráfica proporciona uma visualização organizada das informações, o que facilita a identificação de tendências e padrões. Desta forma, pode-se ter uma visão abrangente e comparativa dos resultados que auxilia na interpretação e no entendimento das conclusões alcançadas.

Gráfico 1. Resultados em porcentagem da classificação do questionário aplicado.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Ao que indica o gráfico, o treinamento funcional pode ser uma

ferramenta no auxílio da prevenção e controle da ansiedade. Entre as três classificações possíveis, mais da metade das entrevistadas (57,5%), foram classificadas como improvável de estarem com ansiedade. A classificação possível apresentou 30%, enquanto a classificação provável apresentou 12,5%.

O treinamento funcional tem como objetivo principal estimular o desenvolvimento das condições neurológicas que afetam a capacidade funcional do corpo humano, por meio de uma variedade de exercícios específicos da modalidade, desafiando o sistema nervoso (CAMPOS; NETO, 2004). De acordo com Mello (2005), existem algumas hipóteses que podem justificar os benefícios físicos e neurológicos observados, como alterações hormonais, incluindo as catecolaminas, ACTH e vasopressina, bem como a β -endorfina, a liberação de serotonina e a ativação de receptores específicos. Esses fatores têm o potencial de influenciar os níveis de ansiedade.

É interessante notar que, mesmo com a prática de exercícios físicos, especificamente o treinamento funcional, as duas últimas classificações mencionadas apresentam um alto número de mulheres que podem estar lidando com ansiedade. Isso sugere que a prática do treinamento funcional, embora traga benefícios para o bem-estar físico e neurológico, pode não ser suficiente para controlar completamente a ansiedade em algumas mulheres.

O exercício físico, independente da modalidade, é apenas um dos fatores que pode auxiliar no controle da ansiedade. O exercício pode ser utilizado como modalidade de tratamento, pois ele possui o benefício de ser relativamente livre de efeitos colaterais, além de produzir outras melhorias na saúde, como perda de peso e redução da pressão arterial, podendo ser uma alternativa de tratamento promissor e acessível para os indivíduos com ansiedade (AYLLET; SMALL; BOWER, 2018).

5 CONCLUSÕES

Com base nos resultados obtidos neste estudo, é relevante afirmar que o exercício físico, em particular o treinamento funcional, desempenha um papel significativo no controle da ansiedade em mulheres, visto que parte das mulheres identificadas com essa condição o praticam. O treinamento funcional, uma modalidade de exercício que tem ganhado destaque na mídia e despertado interesse na população, vai além de simplesmente aprimorar movimentos esportivos, atividades do dia a dia, condicionamento físico e emagrecimento.

Estudos têm mostrado que o treinamento funcional também pode desempenhar um papel importante na saúde mental, incluindo o controle da ansiedade. Essa modalidade de exercício visa estimular o desenvolvimento das condições neurológicas que afetam a capacidade funcional do corpo humano, desafiando o sistema nervoso por meio de diversos exercícios. Além disso, existem evidências de que o treinamento funcional promove alterações hormonais e a liberação de substâncias químicas, como endorfinas e serotonina, que estão associadas ao bem-estar emocional e ao controle da ansiedade. Portanto, o treinamento funcional pode ser uma estratégia eficaz para melhorar não apenas o aspecto físico, mas também a saúde mental das pessoas que o praticam. Neste sentido, recomenda-se considerar o treinamento funcional como uma estratégia eficaz e abrangente para promover o bem-estar mental, além dos benefícios físicos já conhecidos. Essa abordagem integrada pode trazer benefícios significativos para a saúde global e melhorar a qualidade de vida das mulheres.

REFERÊNCIAS

ALFIERI, F. M.; TEODORI, R. M.; MONTEBELO, M. I. L. Mobilidade funcional de idosos submetidos a intervenção

fisioterapêutica. Piracicaba. Saúde em Revista, v. 6, n. 14, p. 45-50, 2004.

ANGELO, D. L.; ZILBERMAN, M. L. O impacto de um programa de atividade física no tratamento de jogadores patológicos. 2011. Universidade de São Paulo. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-07022012-093632/>>. Acessado em: 16 abr. 2022.

AYLETT, E.; SMALL, N.; BOWER, P. Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice – a systematic review and meta-analysis. *MBC Health Services Research* Dunmow, v. 18, jul. 2018.

BOTEGA, N. J. et al. Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Revista de Saúde Pública*, v. 29, n. 5, p. 355-63, 1995.

CAMPOS, M. de A.; NETO, B. C. Treinamento funcional resistido – para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CHADE, J.; PALHARES, I. Taxa de transtorno de ansiedade. *Jornal o Estado*. Seção saúde, 2017. Disponível em:

<<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>>. Acessado em: 16 abr. 2022.

GONÇALVES, A. K. da S.; CANÁRIO, A. C. G.; CABRAL, P. U. L.; SILVA, R. A. H. da; SPYRIDES, M. H. C.; GIRALDO, P. C.; ELEUTÉRIO JÚNIOR, J. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 33, n. 12, p. 408-413, 2011.

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 27, sup. II, p. 43-50, 2005.

MELLO, M. T. de; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, v. 11, n. 3, mai/jun, p. 203-207, 2005.

OLIVEIRA JÚNIOR, E. de; CORREA, R. Exercício físico e prevalência de transtornos mentais. *Educação Física e Ciências do Esporte: uma abordagem interdisciplinar*, v. I, p. 328-338, 2009.