

# NÍVEL DE ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CIDADE DE RIO POMBA - MG

ARAÚJO, Regiane <sup>1</sup>

CORRÊA, Alexandre Augusto Macêdo <sup>2</sup>

BADARÓ, Auxiliartrice Caneschi <sup>3</sup>

CAMARGOS, Gustavo Leite <sup>4</sup>

Multi  
disciplinar

Revista  
Científica  
Fagoc

ISSN: 2525-488X

## RESUMO

A ansiedade não possui uma definição exata, porém pode facilmente ser notada e identificada. O objetivo do estudo foi avaliar a possível associação entre níveis de ansiedade e o nível de atividade física entre jovens adultos da cidade de Rio Pomba/MG. Trata-se de uma pesquisa do tipo transversal com amostra formada por 36 indivíduos, com idade entre 21 a 30 anos. Os instrumentos de coletas utilizados foram o IPAQ e o IDATE. Foi possível concluir que, os níveis de ansiedade traço ou estado não estão associados ao nível de atividade física ( $p>0,05$ ), pois se apresentaram elevados em todos os grupos. Apesar de autores citarem que existe uma associação inversa entre essas atividades, não foi possível observar este fenômeno na amostra pesquisada. Desta forma. Concluiu-se que, os níveis de ansiedade são elevados em jovens adultos e que os mesmos não são controlados ou associados com os níveis de atividade física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Exercício físico. Benefícios.

## INTRODUÇÃO

A ansiedade, hoje em dia, se apresenta como uma das maiores queixas em atendimentos clínicos, afetando milhares de pessoas, diretamente associada ao estresse do dia a dia (PRATA, 2012 citado por CAMARGOS, 2013). Segundo Castillo et al. (2000, p. 01) "ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho". Santa Catarina (2015) acrescenta que a ansiedade é se caracteriza pela presença de preocupação excessiva e crônica diante diferentes contextos, sendo uma das dez principais queixas em consulta.

Em estudos sobre o tema, encontram-se duas definições: a ansiedade-estado e ansiedade-traço. A primeira é relacionada a uma condição emocional transitória, descrito por sentimentos subjetivos de tensão que variam de intensidade ao longo do tempo; já a ansiedade-traço, está relacionada a uma condição mais interna à personalidade do indivíduo, e que contribui com as possíveis respostas do mesmo em situações que provoquem ansiedade. Ou seja, indivíduos que apresentam nível de ansiedade traço elevada tendem a desenvolver níveis de ansiedade estado mais alterados (GAMA et al., 2008).

Lepine (2002 citado por MUNARETTI; TERRA, 2007) corrobora que a ansiedade é um dos transtornos mais comuns, no entanto, menos de 30% dos indivíduos que sofrem do transtorno procuram tratamento. Minghelli et al. (2007, p.

1 Faculdade Governador Ozanam Coelho. E-mail: regiane-araudo@gmail.com

2 Faculdade Governador Ozanam Coelho. E-mail: coordpsi@fagoc.br

3 Faculdade Governador Ozanam Coelho. E-mail: auxiliartrice.badaro@gmail.com

4 Faculdade Governador Ozanam Coelho. E-mail: gustamargos@hotmail.com

01) acrescenta que “a ansiedade e a depressão constituem um problema de saúde pública nos idosos nos dias de atuais”. Hortêncio et al. (2007, p. 03) relata que “a ansiedade, esta relacionada a uma predisposição de perceber certas situações como sendo ameaçadoras e a elas responder com níveis variados de estresse físico e emocional”.

O tratamento deve ser indicado assim que diagnosticado o problema, através do médico psiquiátrico responsável pelo paciente, através de uma abordagem orientadora, farmacoterapia, psicoterapia, ou ambos, além de medidas complementares não medicamentosas, como técnicas de relaxamento e os exercícios físicos (SANTA CATARINA, 2015).

É importante também ressaltar a diferença entre atividade física e exercício físico para um maior esclarecimento. Atividade física é qualquer movimentação gerada pela musculatura esquelética com o aumento de energia, como por exemplo, atividades domésticas, exercícios e esportes, entre outros. Já exercício físico é uma atividade física planejada, orientada para preservação ou melhoria da saúde, que visa desenvolver a resistência física ou habilidades motoras (SESI, 2016).

Araújo, Mello e Leite (2007, p. 165) argumentam que a “prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental”. Acrescentam ainda que a prática de exercícios físicos regulares estimula a produção de endorfina que pode aliviar os níveis de ansiedade, além da noradrenalina e serotonina que são responsáveis entre outros pelo humor.

Cid, Silva e Alves (2007, p. 01) relatam que “hoje em dia existem amplas evidências científicas de que a atividade física regular tem benefícios inquestionáveis para a saúde física e psicológica, que por sua vez são causadores de um impacto significativo no bem-estar geral do sujeito em todas as idades”. Costa, Soares e Teixeira (2007, p. 01) argumentam que em vários estudos são apontados que pessoas fisicamente

ativas apresentam uma saúde mental melhor do que em sedentários, isso em qualquer idade.

Alguns que relacionaram aspectos psicobiológicos com a prática de exercícios físicos apresentaram resultados promissores em termos de saúde pública, no que tange as reações emocionais a situações estressoras de medo que podem desencadear os transtornos de ansiedade (ARAUJO; MELLO; LEITE, 2007)

Veiga e Gonçalves (2009) corroboram com os autores acima e acrescentam que o modo de vida dinâmico e a prática diária de exercícios físicos se mostram como uma alternativa eficaz no que tange ao controle dos níveis de ansiedade e de estresses.

Mediante a tudo que foi exposto esse estudo teve como objetivo avaliar correlação entre níveis de ansiedade e o nível de exercício físico entre jovens adultos da cidade de Rio Pomba/MG.

## METODOLOGIA

O presente estudo tratou-se de uma pesquisa transversal, cujo principal objetivo foi avaliar a possível associação entre níveis de ansiedade e o nível de atividade física entre jovens adultos da cidade de Rio Pomba/MG. O estudo foi realizado com uma amostra total de 36 participantes, tendo como critérios de inclusão estar na faixa etária entre 21 a 30 anos, não possuir transtorno mental comum diagnosticado e fazer uso constante de medicação psicotrópica.

Como critério de inclusão da amostra, além do exposto, foi também considerado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo). Os dados foram coletados no período estabelecido pelo pesquisador, que foi entre os meses de Junho e Julho de 2016.

Antes da aplicação dos questionários, foi esclarecido que a participação é totalmente voluntária e anônima, e que as informações coletadas serão exclusivamente destinadas à pesquisa, autorizado em conformidade com a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de

## Saúde.

A coleta foi realizada em academias de musculação e em locais públicos da cidade de Rio Pomba/MG. Foram realizadas análises estatísticas descritivas dos dados adquiridos através da pesquisa, e de correlação através do teste t-student (variáveis quantitativas) e qui-quadrado (variáveis categóricas). O software estatístico utilizado foi o InfoStat.

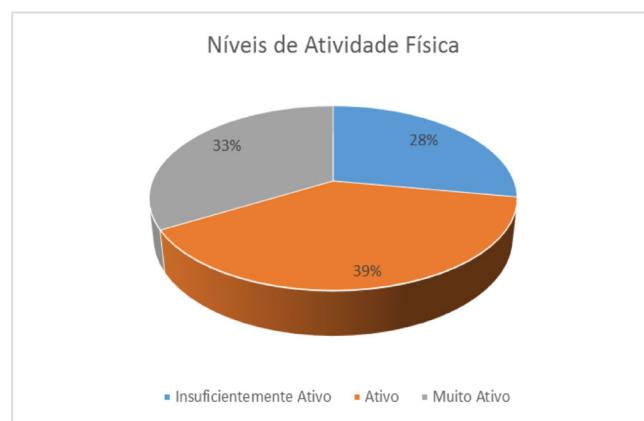
Os instrumentos de coletas utilizados foram o IPAQ e o IDATE. O primeiro, denominado como Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) é usado para a avaliação da variável nível de atividade física (consideradas categorias finais do resultado do IPAQ: Muito Ativos; Ativos; Insuficientemente Ativos e Sedentário. Este parâmetro de divisão entre as categorias foi baseado na recomendação da OMS sobre os níveis de atividade física por faixa etária - 150 minutos por semana). Já o segundo, o IDATE foi criado em 1970 por Spielberg e traduzida e validado aqui no Brasil por Biaggio e Natalício na década de 1980. Ele é composto por dois questionários diferentes. Um se destina a avaliar o nível da ansiedade estado (ansiedade diante de um estímulo ou evento) enquanto o outro determina a ansiedade traço (característica inerente ao sujeito). Sua análise é feita atribuindo-se pontuação para cada item, aonde o pesquisado deve assinalar uma das seguintes alternativas, segundo o grau de concordância com a afirmação: Quase sempre, Frequentemente, Ás vezes, Quase nunca. Para análise, são consideradas como categorias finais: Baixa ansiedade, ansiedade moderada e ansiedade elevada.

## RESULTADO

O presente estudo, do tipo transversal, contou com a participação de 36 indivíduos, voluntários, sendo representados por 55,5% do sexo feminino e 44,4% do sexo masculino, com média de idade de 23,83 ( $\pm 3,95$ ) anos. Na análise descritiva, 28% da amostra foi considerada insuficientemente ativa, 39% ativa e 33% muito

ativa (GRÁFICO 1). IDATE Traço e Estado. IPAQ-Curto.

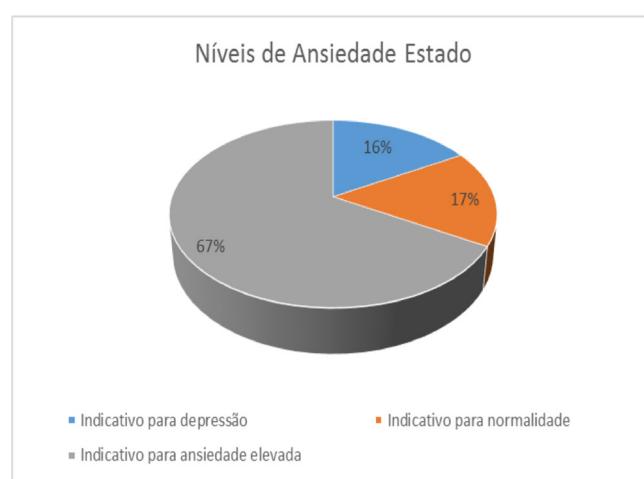
**Gráfico 01 – Níveis de Atividade Física em percentual (n=36)**



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Os gráficos 2 e 3 apresentam, separadamente, os resultados reativos aos níveis de ansiedade Estado e ansiedade Traço.

**Gráfico 02 – Dados descritivos do percentual dos níveis de Ansiedade Estado (n=36)**



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

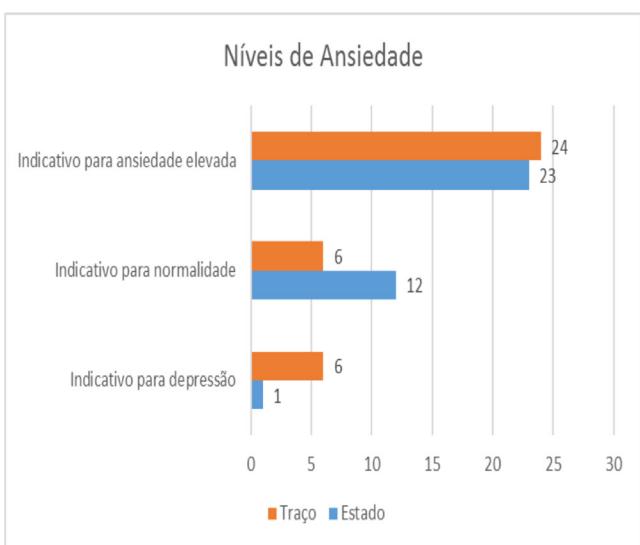
**Gráfico 03 – Dados descritivos do percentual dos níveis de Ansiedade Estado (n=36)**



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

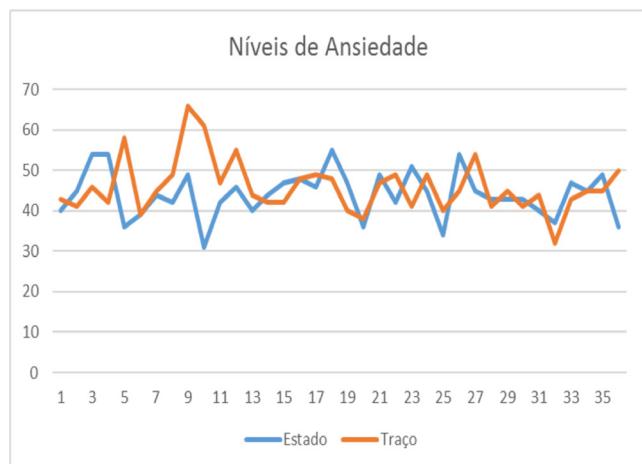
O gráfico 4 apresenta a diferença entre os grupos de ansiedade Estado e Traço pelos níveis de Ansiedade e o Gráfico 5 descreve a amostra linearmente por cada tipo de ansiedade.

**Gráfico 04 – Diferença entre os grupos por Níveis de Ansiedade (n=36)**



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

**Gráfico 05 – Demonstrativo da diferença entre os tipos de ansiedade (n=36)**



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Ao se relacionar o Nível de Atividade Física e Ansiedade (Traço e Estado), buscando identificar sua correlação, percebeu-se que, não houve associação estatisticamente significativa ( $p>0,05$ ) tanto para Traço quanto para Estado (TABELA 01), também quando controlado para o variável sexo.

**Tabela 01 - Associação entre Níveis de Atividade Física com Níveis de Ansiedade Estado (% geral, n=36)**

Níveis de Atividade Física	Ansiedade Estado		
	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Insuficientemente Ativo	6	8	14
Ativo	11	3	25
Muito Ativo	0	6	28

Grupo 1=Indicativo para depressão; Grupo 2=Indicativo para normalidade; Grupo 3=Indicativo para ansiedade elevada;  $p=0,1981$

**Associação entre Níveis de Atividade Física com Níveis de Ansiedade Traço (% geral, n=36)**

Níveis de Atividade Física	Ansiedade Traço		
	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Insuficientemente Ativo	0	8	19
Ativo	3	19	17
Muito Ativo	0	6	28

Grupo 1=Indicativo para depressão; Grupo 2=Indicativo para normalidade; Grupo 3=Indicativo para ansiedade elevada;  $p=0,2389$

Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Contudo, é importante ressaltar que os maiores valores de níveis de ansiedade foram encontrados em todos os grupos de Nível de Atividade Física do IPAQ: Ansiedade Estado (insuficientemente ativo: 14%; ativo: 25% e muito ativo: 28%) e Ansiedade Traço (insuficientemente ativo: 19%; ativo: 17% e muito ativo: 28%). Estes dados demonstram que os níveis de ansiedade traço ou estado não estão associados ao nível de atividade física pois apresentam-se elevados em todos os grupos.

## DISCUSSÃO

Veiga et al. (2007), descrevem ansiedade como “uma experiência emocional em função da previsão de situações futuras ou em presença de situações consideradas como desagradáveis para o indivíduo”. Para Takei e Schivoletto (2000, citado por CORRÊA; TAVAROS, 2004) a ansiedade se apresenta “como um estado caracterizado por sinais e sintomas inespecíficos, que juntos trazem uma sensação desagradável de apreensão, expectativa e medo quanto ao futuro”.

Cossenza e Carvalho (1997) citados por Godoy (2002) relatam que nos anos 90 já sugeriam que a atividade física é uma alternativa para poder descarregar as tensões, emoções e frustrações, acumuladas pela vida cada vez mais atribulada dos centros urbanos.

Cheik et al., (2003) ressalta também que o exercício físico proporciona ao indivíduo a uma participação social elevada, resultando na melhora do nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que ajudam na melhora da qualidade de vida. Ainda segundo o autor na prática de exercício físico, acontece à liberação da b-endorfina e da dopamina pelo organismo, dando um efeito tranquilizador e analgésico no praticante regular, e que é acariciado por um efeito relaxante pós-esforço conseguindo assim manter-se em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo.

Marini (2007, p. 01) corrobora com os autores acima, segundo a autora “o exercício

físico constante e moderado tem efeitos benéficos na saúde em geral e ao nível psicológico pode reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e autoconfiança, melhorar a cognição e diminuir o stress”.

Na referida pesquisa ao se relacionar o nível de Atividade Física e Ansiedade (Traço e Estado), buscando identificar sua influência, percebeu-se que, não houve associação estatisticamente significativa ( $p>0,05$ ) tanto para Traço quanto para Estado, o que se distancia de outras pesquisas como dos autores Godoy (2002), Mello et al., (2005), Ferreira (2012) entre outros. Contudo, é importante ressaltar que os maiores valores de níveis de ansiedade foram encontrados em todos os grupos de nível de Atividade Física do IPAQ: Ansiedade Estado (insuficientemente ativo: 14%; ativo: 25% e muito ativo: 28%) e Ansiedade Traço (insuficientemente ativo: 19%; ativo: 17% e muito ativo: 28%). Desta forma, pode-se afirmar que, na amostra pesquisada, os níveis de ansiedade traço ou estado não estão associados ao nível de atividade física, pois se apresentam elevados em todos os grupos.

No entanto, para Godoy (2002) citando estudos feitos por Lobstein, Mosbacher e Ismail (1983) e Francis e Carter (1982) e Doyne (1987), o nível de ansiedade, hostilidade e depressão são considerados baixos em indivíduos que praticam exercícios físicos em comparação com indivíduos sedentários, demonstrando que a falta de exercício físico é um fator importante no surgimento de sintomas de ansiedade e depressão.

Segundo Mello et al., (2005) “estudos realizados nos EUA afirmam que a prática sistemática do exercício físico para a população em geral está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade”, e acrescenta que mesmo em pacientes diagnosticados clinicamente como depressivos, o exercício físico mostra-se eficiente na diminuição dos sintomas associados à depressão.

Ainda, Araújo, Mello e Leite (2007) afirmam que “a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos

prejudiciais do estresse na saúde física e mental".

De acordo com Ferreira (2012), a saúde emocional do indivíduo é beneficiada pela prática de exercícios físicos regulares, melhorando a autoestima, fazendo com que o praticante se sinta bem com sua auto-imagem, com a sensação de estar vivendo uma vida saudável e ainda, um grau de mobilidade muito maior.

Ainda segundo a autora, a prática regular de exercícios físicos beneficia também a mudanças significativas no estado de humor, gerando bem-estar psicológico e aumentando a resistência do indivíduo frente ao estresse psicossocial. Podendo, portanto, neutralizar as tensões do dia-a-dia através da prática de exercícios físicos, melhorando a saúde como um todo. Isso se deve ao caráter de distração proporcionado pelos exercícios físicos.

Apesar de autores acima citarem que existe uma associação inversa entre essas atividades, não foi possível observar este fenômeno na amostra pesquisada.

## CONCLUSÃO

Vários dos autores citados na pesquisa relatam que a atividade física é uma alternativa para melhorar a ansiedade e as tensões do dia a dia do indivíduo. Segundo a pesquisa realizada para o referido artigo, os dados demonstram que os níveis de ansiedade traço ou estado não estão associados ao nível de atividade física, pois se apresentam elevados em todos os grupos. Apesar de alguns autores citarem que existe uma associação inversa entre essas atividades, não foi possível observar este fenômeno na amostra pesquisada. Concluiu-se que, os níveis de ansiedade são elevados em jovens adultos e que os mesmos não são controlados ou associados com os níveis de atividade física.

Torna-se necessário, a partir destes resultados, a realização de novos estudos, contudo controlando outras variáveis que podem influenciar no nível de ansiedade. O conhecimento

dos benefícios da prática regular de atividade física, sobretudo nos aspectos psíquicos é de suma importância, ao passo que observamos uma crescente procura por atendimento médico com queixas associadas à ansiedade, depressão, dentre outros. Além disso, é necessário definir quais são os principais tipos de exercícios que mais promovam a sensação de bem-estar e, desta forma, auxiliam no tratamento destes indivíduos.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO,SRC. MELLO,MT. LEITE,JR. Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Rev Bras Psiquiatr.* 2007. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbp/v29n2/a15v29n2.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2016.

CHEIK,NC. REIS,IT. HEREDIA,RAG. VENTURA,ML. TUFIK,S. ANTUNES,HKM. MELLO,MT. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *R. bras. Ci. e Mov. Brasília* v. 11 n. 3 p. 45-52 jul./set. 2003. Disponível em:< <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2016.

CID, L.; SILVA, C.; ALVES, J. Atividade física e bem-estar psicológico - Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. *Motri.* v.3 n.2 Santa Maria da Feira abr. 2007. Disponível em:< [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2007000200010](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2007000200010)>. Acesso em: 11 out. 2016.

COSTA,RA.;SOARES,HLR.;TEIXEIRA,JAC. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Rev. Dep. Psicol.,UFF* vol.19 no.1 Niterói 2007. Disponível em:< [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-80232007000100022&script=sci\\_arttext&tlang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-80232007000100022&script=sci_arttext&tlang=pt)>. Acesso em: 11 out. 2016.

FERREIRA, AM. Influência da prática de exercícios físicos no estresse. 2012. Disponível em:< <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Meus%20documentos/Downloads/influncia-da-prtica-de-exercicios-fsicos-no-estresse.pdf>>. Acesso em: 26 set. 2016.

GAMA,MMA. MOURA,GS. ARAÚJO,RF. SILVA,FT. Ansiedade- traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). *Rev Psiquiatr RS.* 2008. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v30n1/v30n1a07>>. Acesso em: 20 set. 2016.

GAZETA DO POVO. Ansiedade atinge mais mulheres do que homens. Disponível em:< <http://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/saude/ansiedade-atinge-mais-mulheres-do-que-homens-segundo-pesquisa/>>. Acesso em: 05 out. 2016.

GODOY, RF. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área

Emocional. Movimento, Porto Alegre, V. 8, n. 2, p.7-16, maio/agosto2002. Disponível em:< <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Meus%20documentos/Downloads/2639-9332-1-PB.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2016.

HORTÊNCIO, RFH.; FEITOSA, WG.; CATUNDA, FN.; OLIVEIRA, IS.; MONTEIRO, NN.; DOMINGUES, KKA. Exercício físico no combate à depressão: percepções dos profissionais de psicologia. Disponível em:< <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conece/3conece/paper/viewFile/2475/969>>. Acesso em: 10 out. 2016.

HUECK, K. Sobre a Ansiedade: Descubra por que a ansiedade atrapalha a sua vida e aprenda o que fazer para conviver com ela. 2008. Disponível em:< <http://super.abril.com.br/ciencia/sobre-a-ansiedade>>. Acesso em: 27 set. 2016.

MARINI, M. Exercício físico e depressão. Disponível em:< <http://www.psico-online.net/psicologia/exerc%EDciofiscoedepress%E3o.htm>>. Acesso em: 10 out. 2016.

MARQUES, LC. TAVANO, LD. Ansiedade traço-estado em estudantes universitários. Revista Científica Eletrônica de Psicologia. Ano 1, nº 2, Maio de 2004. Disponível em:< [http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/EvSU73xXdkTTZsP\\_2013-4-30-12-10-9.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/EvSU73xXdkTTZsP_2013-4-30-12-10-9.pdf)>. Acesso em: 20 set. 2016.

MELLO, MT. BOSCOLO, RA. ESTEVES, AM. TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Rev Bras Med Esporte vol.11 no.3 Niterói May/June 2005. Disponível em:< [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922005000300010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 20 set. 2016.

MINGHELLI, B.; TOMÉ, B.; NUNES, C.; NEVES, A.; SIMÕES, C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. Rev Psiq Clín. 2013. Disponível em:< <http://www.revistas.usp.br/acp/article/viewFile/63036/65831>>. Acesso em: 10 out. 2016.

SESI. Vida saudável para vc: exercícios. Disponível em:< <http://vidasaudavel.sesi.org.br/portal/main>.