

A importância da musculação para pessoas com ansiedade e/ou depressão

The importance of weight training for people with anxiety and/or depression

**Barbara Duarte Silva¹
Thiago da Silva Machado²**

RESUMO:

O presente trabalho tem o objetivo de apresentar um estudo sobre a influência e importância que a musculação tem para indivíduos que possuem algum transtorno mental como a ansiedade e a depressão. Analisar o conhecimento que os profissionais da área da educação física possuem sobre o assunto através de um questionário e qual a metodologia utilizada para trabalhar com esse tipo de aluno. Início com pesquisas e aprofundamento do assunto para entender quais são as causas desses transtornos e porque essa abordagem pode agregar para esses indivíduos. A partir dessas informações obtidas, foi realizada uma reflexão sobre a importância desse método, mostrando resultados e melhorias que podem ocorrer.

Palavras-Chave: Depressão. Ansiedade. Musculação.

ABSTRACT:

The present work aims to present a study on the influence and importance that weight training has for individuals who have a mental disorder such as anxiety and depression. Analyze the knowledge that professionals in the field of physical education have on the subject through a questionnaire and what methodology is used to work with this type of student. I start with research and deepening the subject to understand what the causes of these disorders are and why this approach can benefit these individuals. Based on this information obtained, a reflection was made on the importance of this method, showing results and improvements that can occur.

Palavras-Chave: Depressão. Ansiedade. Musculação.

Key-words: Depression. Anxiety. bodybuilding

1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa intitulada “A importância da musculação para pessoas com ansiedade e/ou depressão” tem como objetivo de estudo o seguinte questionamento: quais as influências da musculação para pessoas com ansiedade e depressão?

Na sociedade contemporânea, ansiedade e depressão são transtornos de saúde mental que apresentam dificuldades consideráveis para milhões de pessoas em todo o mundo. Essas doenças podem exercer um impacto profundo e negativo na vida dos indivíduos, afetando seus estudos, profissão, relações interpessoais, qualidade de vida e bem-estar físico. Assim, é crucial identificar abordagens terapêuticas eficazes, pois dessa forma conseguimos definir a importância do exercício físico

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro Universitário Salesiano (Unisales).

² Doutor em Educação Física (UFES). Professor do Centro Universitário Salesiano (Unisales).

como medida preventiva e tratamento complementar da ansiedade e depressão, sendo esse, um caminho promissor de estudo. Esportes, exercícios e atividades de lazer se enquadram nesse aspecto, já que podem ser definidos como quaisquer movimentos dos músculos que requerem energia.

Os mecanismos pelos quais os exercícios físicos exercem seus efeitos positivos na ansiedade e na depressão são complexos e multifatoriais. Acredita-se que a prática regular do mesmo estimula a liberação de neurotransmissores como a serotonina, a dopamina e as endorfinas, que desempenham um papel importante na regulação do humor e do bem-estar. Além disso, essa abordagem não farmacológica que é a musculação desempenha um aumento da autoestima oferecendo uma chance de experimentar autoconfiança, realização, encontrar distração de pensamentos negativos e melhorar a percepção da imagem corporal, o que pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.

Para desvendar a relação entre enfrentar os medos e viver com vida, este trabalho examina pesquisas científicas relevantes para a influência que o exercício tem sobre tais doenças. Esta exploração mergulhará nas complexidades cognitivas e corporais envolvidas no amadurecimento desses procedimentos.

Espera-se que este estudo possa contribuir para expandir o conhecimento sobre a relevância das atividades físicas como uma abordagem complementar no tratamento da ansiedade e da depressão, a fim de identificar os benefícios psicológicos e fisiológicos para pessoas praticantes da musculação com esses distúrbios. Entender os benefícios dessas práticas poderá auxiliar profissionais da saúde, terapeutas e indivíduos em busca de meios terapêuticos efetivos para a administração desses transtornos.

A presente pesquisa se justifica com base no cenário atual, os casos de ansiedade e depressão vem crescendo cada dia mais. Essas doenças tem um impacto profundo e negativo na vida das pessoas. O trabalho tem como objetivo atrair atenção para o tema, revelando que musculação vem auxiliando no tratamento de forma bem positiva, estimulando a produção de hormônios, que estão diretas ou indiretamente associados com os níveis de humor, melhorando a qualidade de vida e bem-estar do praticante.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Esse estudo buscou estabelecer uma forma de como a prática de exercícios físicos se associa com as doenças psicológicas ou mentais, além de procurar mais conhecimento sobre esse transtorno já que apesar de afetar grande parte da população, não possui um tratamento padrão a ser seguido, além de carecer de lugares voltados para o mesmo que não sejam clínicas convencionais. Diante disso, o referencial teórico foi estruturado nos subtópicos a seguir.

2.1 DEPRESSÃO

A depressão é um distúrbio de saúde mental comum e uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. É mais prevalente em mulheres e estima-se que afete mais de 350 milhões de pessoas em todo o mundo com essa condição grave, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Os doentes apresentam tristeza, perda de interesse ou prazer, baixa autoestima, perturbações do sono e/ou apetite,

fadiga, falta de concentração e sentimento de culpa (ANÍBAL E ROMANO, 2017).

Esses sintomas são acompanhados por marcos psicológicos que envolvem a percepção deste indivíduo com as experiências de vida do mesmo, como não se sentir conectado com atividades ou pessoas, não se sentir desejado, confusão de interesses e dificuldade para tomar decisões, sentir-se desmotivado, ter pensamentos negativos com frequência, sentir-se indiferente, dificuldade em reconhecer pequenas mudanças, além da sensação de não pertencimento e inutilidade (BARBOSA, MACEDO & SILVEIRA, 2011).

O transtorno depressivo maior apresenta características diagnósticas semelhantes. De acordo com a Classificação Internacional de Doenças, os episódios depressivos podem ser classificados como leves, moderados ou graves, de acordo com o número e a gravidade dos sintomas, podendo vir acompanhados de outros sintomas. Episódios depressivos podem ocorrer no contexto do transtorno bipolar. É caracterizada por um ou mais episódios maníacos ou hipomaníacos, geralmente alternados com um ou mais episódios depressivos. Embora sejam adotados os mesmos critérios para o diagnóstico de depressões bipolar e unipolar, as mesmas são ponderadas de maneira divergente do ponto de vista farmacológico (POWELL, V. B, 2008).

Apesar dos tratamentos conhecidos e eficazes para a depressão, 76% a 85% das pessoas em países de baixa e média renda não estão recebendo tratamento. O reconhecimento da depressão permanece baixo, tanto pelos afetados quanto pelos profissionais de saúde, resultando em apenas cerca de metade das pessoas com depressão recebendo algum tratamento e cerca de 40% recebendo tratamento, mas considerado ínfimo (BARRETO, 2020).

2.1.1 Causas da depressão

A depressão representa uma doença psicológica. Há um corpo de evidências de que indivíduos com depressão sofrem alterações químicas no cérebro, principalmente relacionadas aos neurotransmissores (serotonina, norepinefrina e, em menor grau, dopamina) que transportam impulsos nervosos entre as células. A depressão também envolve processos que ocorrem dentro das células nervosas. Contrariando conceitos comuns, os fatores psicológicos e sociais são uma consequência e não uma causa da depressão (Ministério da Saúde, 2008).

Um diagnóstico de depressão requer a presença de cinco ou mais dos seguintes sintomas, incluindo depressão ou anedonia, com duração de pelo menos duas semanas, com perturbação e prejuízo na área social, familiar, profissional e outras atividades diárias (VARELLA, 2013).

2.1.2 Sintomas da depressão

Os sintomas e a disfunção tendem a ser piores quando o luto e a depressão ocorrem simultaneamente. Alguns transtornos desse grupo são caracterizados por surtos recorrentes de raiva de intensidade e duração desproporcionais às condições que provocaram a raiva, como é o caso do transtorno afetivo disruptivo (ROSA et al, 2019).

Um de seus sintomas mais evidentes é a falta de interesse do indivíduo por algumas atividades, até mesmo aquelas que antes o interessavam. Embora o luto

possa ser negado por pacientes que tentam negar o transtorno para si mesmos, e até mesmo por familiares e terapeutas, ele pode ser inferido a partir de entrevistas realizadas pelo terapeuta ou pelas expressões faciais e atitudes do paciente (BECK; ALFORD, 2016).

Toda pessoa com transtorno depressivo se sente triste, mas nem sempre pessoas tristes possuem depressão (QUIRINO, 2018).

2.2 ANSIEDADE

A ansiedade dispõe de diversas compreensões, sendo descrita como uma perturbação do espírito acarretada de uma incerteza ou insegurança, angústia, aflição, sendo correlacionada com qualquer situação de perigo. Estimula o indivíduo a agir, mas, quando em excesso, acontece exatamente o contrário, causando a inibição da capacidade do indivíduo de reagir (BRASIL, 2014).

Os transtornos são análogos ao conjunto de respostas do corpo a estímulos ou situações. Essas respostas do corpo abrangem o aumento da pressão sanguínea e da frequência cardíaca, aumento da sudorese e da atividade locomotora, bem como agitação e rigidez muscular, alterações respiratórias como alterações superficiais e rápidas na respiração e outras alterações fisiológicas (LUNDIN, 1977).

Simboliza sinais de alerta que alertam para o perigo iminente, possibilita ao indivíduo gerar e tomar providências para enfrentar a ameaça, e caracteriza-se por respostas a ameaças ambíguas, sem fonte objetiva e com foco no futuro (TESS, 1996).

Os transtornos de ansiedade são uma das categorias mais frequente entre os distúrbios mentais. Se não forem tratados os sintomas de ansiedade persistem e estão associados a um funcionamento gravemente prejudicado, levando a uma má qualidade de vida e gerando compromissos financeiros significativos. Eles são especialmente importantes no contexto de conflitos mundiais recentes e em curso, pois fatores ambientais podem influenciar fortemente o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e estresse, especialmente transtornos pós-traumáticos (RIBEIRO, 2019).

Levando em consideração os aspectos técnicos, devemos compreender a ansiedade como um fenômeno que às vezes nos beneficia e às vezes nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, e que pode se tornar patológico, ou seja, nocivo às nossas funções mentais e físicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Existem também os intitulados ataques de ansiedade ou ataques de pânico. Durante esses episódios, uma pessoa pode expor vários sintomas relacionados à ansiedade ao mesmo tempo, com maior intensidade. Os ataques de pânico podem ser desencadeados por uma sequência de gatilhos que ocorrem de forma inesperada. Geralmente dura de 5 a 20 minutos, mas pode durar horas (Organização Mundial da Saúde, 2019).

Um aumento nos casos de transtornos pode ser devido à falta de planejamento diário ou até mesmo algum trauma passado, desagregação familiar e algum tipo de abuso físico ou psicológico. O diagnóstico em crianças e adolescentes é muito

cauteloso com sintomas físicos em adultos. Os transtornos de ansiedade devido a circunstâncias adversas são frequentemente desencadeados após vítimas de roubo e sequestro, pois as pessoas acabam sendo privadas de sua liberdade e forçadas a arriscar a própria morte (López, 2018).

2.2.1 Causas da ansiedade

Podem ocorrer casos em que vários transtornos se fazem vigentes no quadro do paciente simultaneamente, sem que seja possível estabelecer o que é primário e o que é secundário (CASTILHO, et. Al. 2000).

As doenças femininas relacionadas ao trabalho doméstico são prevalentes, e estudos têm mostrado que esse índice é muito alto em comparação com outros fatores, considerando que o trabalho doméstico é uma sobrecarga diária. O bullying no trabalho e na escola é muito comum hodiernamente, pois as pessoas não conseguem se envolver em nenhum grupo ou atividade profissional por medo de represálias (CASTILHO, et. Al. 2000).

2.3 MUSCULAÇÃO

A musculação tem uma história muito longa e antiga, com registros históricos que remontam ao início dos tempos e afirmam a prática da ginástica com pesos. As escavações descobriram pedras com entalhes para as mãos, permitindo aos historiadores pressagiar que indivíduos já faziam treinos com pesos. Datadas de 400 a.c, nossas esculturas refletem a forma harmoniosa das mulheres, demonstrando as preocupações estéticas da época. Relatos de jogos de arremessos de pedras datam de 1896 a.C (BITTENCOURT, 1986).

A musculação recebe na época presente um destaque especial, principalmente resultante da evolução científica que apresentou nas últimas décadas com a publicação de pesquisas e artigos sobre seus benefícios e segurança na prática (PONTES, 2003).

Saba (2004, p. 22) ao abordar sobre o que é uma academia, destaca que:

Às academias caracterizam-se por oferecer, com fins lucrativos, um espaço adequado para a prática de exercícios físicos. Operam sob a responsabilidade de profissionais de Educação Física que avaliam, prescrevem e orientam a prática de exercício de forma segura, eficaz, motivante e ética [...].

2.3.1 Benefícios da musculação

Seu impacto está além da nossa imaginação, lembrando que a extenso prazo a musculação, especialmente se praticada diariamente, começa a dominar o paciente a tal ponto que se torna um novo vício, uma troca da negatividade pela positividade. Isso se deve à liberação de endorfinas no sistema nervoso central, e essa sensação de bem-estar perdura por horas após o exercício. No que diz respeito ao declínio hormonal que ocorre com o envelhecimento, uma das principais causas dessas doenças, mais pronunciadas em pessoas saudáveis, ocorre no sistema nervoso central, os neurotransmissores responsáveis pelo estado emocional estimulado pelo exercício (CONSENTINO E REIA, 2014).

Saba (2001, p. 62) ao abordar sobre aderência a prática do exercício físico em academia, comenta que:

Atualmente, há unanimidade quanto aos benefícios trazidos pela prática regular de exercícios corporais. Fisicamente, registra-se uma melhora no controle do peso corporal, na mobilidade articular, no perfil de lipídios, na resistência física, na densidade óssea, na força muscular, na resistência insulínica e na pressão arterial. Também é claramente positiva a influência sobre a esfera psicossocial, com aumento da autoestima, diminuição da depressão, redução do isolamento social, aumento do bem-estar, melhora da autoimagem e alívio do estresse.

A musculação, quando bem supervisionada, é uma excelente opção para manter a saúde e melhorar a qualidade de vida, pois qualquer pessoa pode se beneficiar dela, desde que o programa seja ajustado de acordo com sua realidade e objetivos. A musculação apresenta benefícios como a manutenção e aumento do metabolismo, ocasionado pelo aumento de massa muscular, sendo que a mesma é responsável por grande parte do metabolismo orgânico (COUTINHO, 2001).

2.3.2 Importância da musculação sobre a ansiedade e depressão

Foi confirmado que a musculação possui influencia em aspectos físicos e principalmente em aspectos positivos relacionados à mente de um indivíduo, que obviamente também estão inseridos com as características neurológicas. A musculação é capaz de estimular produção de hormônios dos indivíduos que são praticantes, e estão diretas ou indiretamente associados aos níveis de humor. Entre eles, pode-se citar, a adrenalina, a dopamina, serotonina a noradrenalina, e a própria insulina, que de forma indireta colabora com o auxílio dos níveis elevados de energia do corpo. Adicionalmente, a prática de musculação está associada a níveis mais altos de testosterona, um hormônio que, quando está em baixa quantidade, poderá facilitar com que os indivíduos possam tem problemas emocionais (CONSENTINO E REIA, 2014).

Estudos indicaram que a prática de exercícios físicos por pacientes submetidos ao tratamento com medicamentos para transtornos mentais possibilitou a diminuição da dosagem administrada e auxiliou na redução dos sintomas de forma mais precoce. Os pacientes que integraram exercícios físicos em sua terapia demonstraram menor probabilidade de recaída do foram tratados apenas com farmacoterapia (OLIVEIRA, 2021).

É necessário que os indivíduos tenham uma ideia da prática dos exercícios, além da adaptação neuromuscular, que pode levar cerca de duas a quatro semanas de adaptação, em especial para pessoas com baixo nível de atividade física ou que nunca treinaram antes (OLIVEIRA, 2021).

Há consenso na literatura de que o treinamento de resistência é uma importante ferramenta no tratamento da depressão e ansiedade. Além de todos os benefícios que a atividade física pode trazer aos pacientes, ela também tem amplo impacto na saúde, no bem-estar e nas relações dos praticantes, auxiliando assim no tratamento das doenças citadas acima (OLIVEIRA, 2021).

As pessoas que estão deprimidas podem achar que o exercício melhora Pessoas suscetíveis à ansiedade e depressão podem se beneficiar das substâncias calmantes e relaxantes liberadas durante a prática de exercícios. Por exemplo, pessoas que praticam musculação experimentam aumentos de endorfinas que

ajudam a reduzir a hiperatividade (PONTES, 2003).

Os benefícios da musculação no combate à depressão devem-se principalmente aos proveitos que ele traz para o sistema nervoso, órgão que atua no corpo e está envolvido no combate aos sintomas da depressão. O aumento da produção de neurotransmissores, como a serotonina, e o aumento do número de sinapses impediram o encolhimento do hipocampo, que tem sido associado à ansiedade e à depressão. Vários estudos relacionam o exercício regular à melhora do humor (CARDOSO, 2008).

Estudos recentes têm mostrado que as mudanças comportamentais associadas ao condicionamento físico recreativo, como maior relaxamento físico e mental, melhora da autoestima e autoconfiança, redução da ansiedade e melhora do humor e entusiasmo, levam mais tempo dedicado ao lazer, o que é apontado como uma qualidade de vida positiva um fator necessário (COBRA, 2003).

Ainda que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos ansiolíticos, antidepressivos além disso, ele ajuda a proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse, tanto na saúde física quanto na saúde mental. Além do avanço fisiológico, o exercício de resistência pode impactar de maneira indubitável na autoestima de seus praticantes (SCARABELI, 2009).

Atualmente, a necessidade do aumento da qualidade de vida da população tem sido enfatizada por diversos setores da sociedade. Apesar de ser condicionada por variados fatores como, alimentação, meio-ambiente, situação socioeconômica, entre outras, a prática regular de atividades físicas também se encontra presente como meio de melhoria da qualidade de vida da população. O exercício físico tem causado impacto positivo ao nível da saúde física, e mental dos participantes (DUNN, et. Al 2005).

Dessa forma, o presente estudo pode ser dividido inicialmente obtendo conhecimento sobre a ansiedade e também a depressão, que são doenças que assolam o século, partindo para a compreensão da importância das atividades físicas através de estudos bibliográficos e pesquisas científicas, e assim, correlacionando as mesmas ao combate e tratamento dessas doenças.

3. METODOLOGIA

O tema deste estudo, "Importância da musculação em indivíduos com ansiedade e/ou depressão", teve como finalidade determinar o impacto e a relevância da musculação em indivíduos com ansiedade ou depressão.

No caso da pesquisa aqui situada, o objeto de estudo partiu da experiência dos profissionais já formados e que possuem vínculo com pessoas que tem transtornos mentais e buscam o auxílio da musculação.

Os objetivos da investigação são apenas alcançados com a coleta, o tratamento e, posteriormente, com a interpretação dos dados, buscando assegurar com isso a correlação entre objetivos e formas de atingi-los (Vergara, 1997).

A partir disto, com critérios, objeto e o problema, o campo de pesquisa e os sujeitos para realizar a coleta de dados, através de um questionário realizado. Após os dados coletados passaram por uma reflexão, a fim de entender os conhecimentos de cada profissional na determinada área.

3.1 TIPO DE PESQUISA

Metodologia é o estudo da forma de se obter um determinado entendimento. Demo (2003, p. 19) define a Metodologia como uma “alta especialidade onde se estuda as maneiras de realizar ciência. Cuida das práticas, dos utensílios, dos corredores”. A metodologia é de suma importância para a realização da pesquisa, pois é através dela que sabemos qual o trajeto a ser percorrido desde o início até o fim.

Para a concretização deste trabalho foi utilizada a técnica pesquisa de campo.

A pesquisa de campo caracteriza-se pelas investigações em que, além da pesquisa bibliográfica/documental, se realiza a coleta de dados junto a pessoa, com recursos de diferentes tipos de pesquisa (pesquisa ex-post-facto, pesquisa ação, pesquisa participante, etc.) (FONSECA, 2002).

Com abordagem qualitativa

Na pesquisa qualitativa, o pesquisador não começa com uma hipótese ou questão de pesquisa, mas coleta dados emergentes que capturam experiências e significados individuais. Isso enfatiza a natureza exploratória da pesquisa qualitativa, onde o foco está na compreensão profunda e na interpretação das experiências e percepções das pessoas envolvidas, sem predefinir hipóteses rígidas. (Creswell, 2013).

3.2 LEVANTAMENTOS DE DADOS

Inicialmente foi entregue um questionário para os profissionais da área, no qual foi respondido no Google Forms. Através do mesmo foi realizado um levantamento de dados com objetivo entender os conhecimentos que esses profissionais possuem em relação a saúde mental dentro das academias. Os entrevistados escolhidos já trabalharam na área da musculação por cerca de 1 ano ou mais. Foi composta por perguntas exploratórias, aplicada em 5 profissionais. O questionário contou com 13 perguntas, 4 foram pessoais, sendo elas: nome, idade, gênero e ano de formação acadêmica, as outras 9 foram perguntas relacionadas ao tema, 2 delas eram perguntas discursivas.

3.3 ESTRATÉGIAS DE ANÁLISE

Em sentido amplo, para Richardson (1989, p. 29) “[...] método em pesquisa significa a escolha de procedimentos sistemáticos para a descrição e explicação de fenômenos”. Desta forma, todo trabalho de pesquisa deve ser planejado e executado de acordo com as normas que acompanham cada método. Da mesma forma, o processo de análise dos dados também deve ser escolhido e utilizado visando a garantir que tal análise potencialize a produção de conhecimento a partir daquilo que os instrumentos de pesquisa permitiram coletar.

Nessa direção, para a análise dos dados utilizamos o método de análise categorial.

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (BARDIN, 2016, p. 48).

Sendo assim, o método de investigação selecionado foi o qualitativo-descritivo.

A pesquisa qualitativa descritiva implica na elaboração de uma pergunta ampla de pesquisa. Por exemplo, o pesquisador poderia desenvolver uma pergunta de pesquisa acerca de um estudo de caso sobre o processo utilizado por um distrito escolar para selecionar um novo diretor para a instituição (FROSSARD, 2020).

Ao realizar um estudo qualitativo sobre o uso da musculação para transtornos psicológicos, os pesquisadores podem se concentrar em entrevistas em profundidade, grupos focais ou análise de diários para capturar os detalhes das experiências pessoais e percepções dos participantes.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

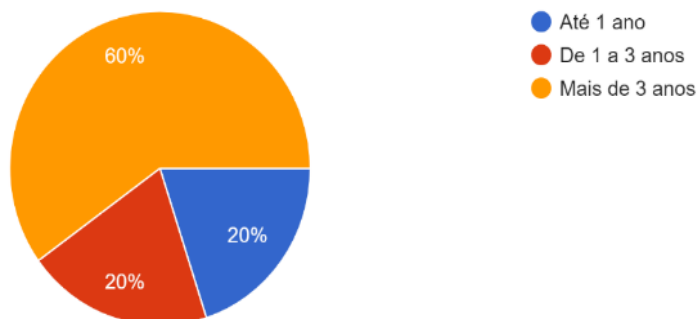
Por meio dos questionários aplicados, chegou-se aos seguintes resultados da guia investigativa: dos 5 professores questionados, 100% já trabalhou ou trabalha por mais de um ano em academias, sendo que a maioria (60%) trabalha há mais de 3 anos na área da musculação.

Desses profissionais todos alegaram possuir conhecimento sobre questões relacionadas a transtornos psicológicos, como adaptar a metodologia ou intencionalidade diferente durante suas aulas/treinamentos, por exemplo: estimular mais as pessoas que tenham ansiedade e depressão, fazendo-as perceber que são capazes de alcançar seus objetivos, e levando isso para além dos exercícios. Além disso, três profissionais destacaram: “mostrar diferentes maneiras de treinos, resultados de pessoas já praticantes, a fim de trazer a atenção desse aluno para incluir o exercício físico na rotina.” (PROFESSOR 1); “tentar sempre incentivar a o aluno através de conversas, sempre apresentando desafios.”; (PROFESSOR 2) “Reflexão sobre si, sobre o treino e sobre a vida”. (PROFESSOR 3) demonstrando que o profissional tem diferentes métodos a serem trabalhados, através de incentivos, desafios e alternativas de treinos, tentando incluir a prática da rotina de pessoas que possuem esses transtornos. A musculação, assim como em outras formas de exercício, há diversas abordagens que podem ser adaptadas para atender às necessidades de pessoas com ansiedade ou depressão, chave é adaptar os métodos de treinamento e criar uma abordagem personalizada que leve em consideração as necessidades específicas de cada pessoa, proporcionando um ambiente de suporte e encorajamento. Além disso, é importante trabalhar em parceria com profissionais de saúde mental quando necessário, para garantir um apoio completo e integrado.

Com relação ao tema foco do presente estudo, foi constatado que 100% dos entrevistados consideram a “saúde” como o principal objetivo da musculação, visto que a atividade física regular promove diminuição em riscos de doenças, além de favorecer aspectos físicos e sociais para os praticantes.

Tempo total de atuação da área da musculação

5 respostas



Fonte: Formulário do Google (2023)

O presente gráfico foi respondido por 5 profissionais, relatando o tempo de experiência dentro da área da musculação, dentre eles, 60% tem mais de 3 anos de atuação, tendo maior experiência na área e conseqüentemente, maior chance de conhecimento sobre pessoas com caso de ansiedade e depressão, outros 20% alegaram ter entre 1 e 3 anos de experiência na área e outros 20% restantes possui até 12 meses de atuação.

Para você, qual O PRINCIPAL objetivo da musculação?

5 respostas

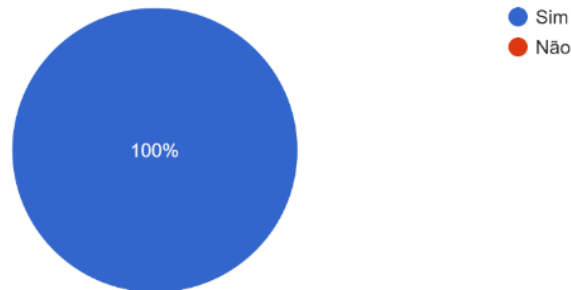


Fonte: Formulário do Google (2023)

Essa questão procurou investigar a respeito do objetivo da musculação para cada profissional, onde 100% crê que o principal objetivo da musculação é a saúde, visto que na formação do profissional da educação física é sempre dito que um estilo de vida saudável, que inclua atividade física regular, acarreta em diminuição de riscos de doença cardiovascular, favorecendo também aspectos físicos e sociais dos praticantes. a importância dos exercícios físicos regulares, além de demonstrar teoricamente e na prática, os aspectos físicos e sociais que esses exercícios trazem, atuando também no aspecto psicológico, melhorando a autoestima e autoimagem.

Você possui algum conhecimento sobre questões relacionadas a transtornos psicológicos como, por exemplo, ansiedade ou depressão?

5 respostas

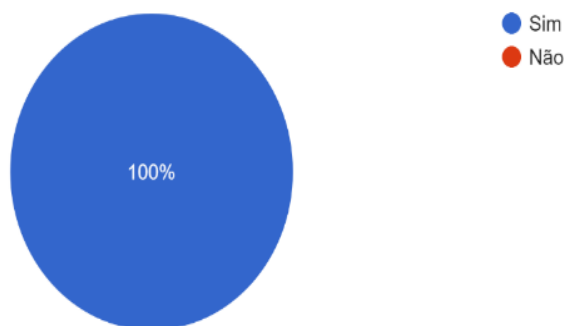


Fonte: Formulário do Google (2023)

Através desse gráfico foi possível analisar se os entrevistados possuem algum conhecimento com pessoas que possuem algum tipo de transtorno mental, como a ansiedade e a depressão, 100% dos entrevistados relatam que possuem conhecimento sobre o assunto. Resultado esse que já era esperado se levado em conta a alta taxa de pessoas que possuem ansiedade. De acordo com a organização mundial da saúde (OMS) cerca de 264 milhões de pessoas sofrem de algum transtorno de ansiedade.

Em sua opinião, a musculação pode ser entendida como uma abordagem não farmacológica capaz de auxiliar na melhoria da ansiedade ou da depressão?

5 respostas

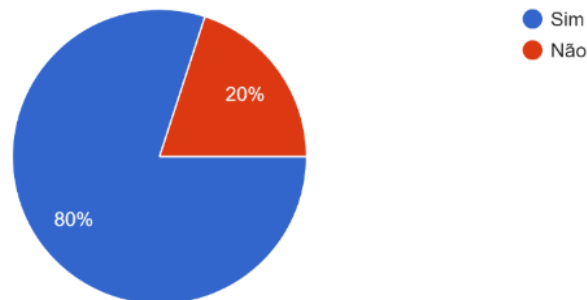


Fonte: Formulário do Google (2023)

O gráfico referente descreve que 100% dos entrevistados acreditam que a musculação pode ser entendida como um tratamento não medicamentoso, podendo assim auxiliar na melhoria desses indivíduos com transtornos. Pois os aspectos físicos e sociais são muito trabalhados, atuando dessa forma diretamente no aspecto psicológico, acarretando na melhora da autoestima e autoimagem.

Você já trabalhou ou trabalha com algum aluno que possui algum desses transtornos?

5 respostas

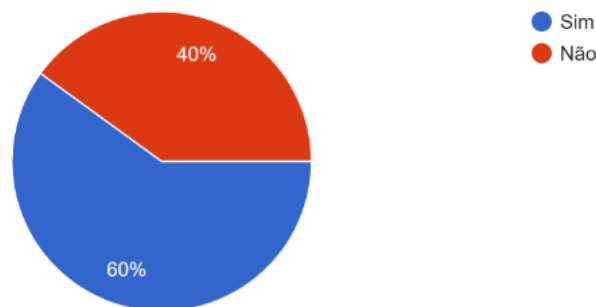


Fonte: Formulário do Google (2023)

O gráfico deixa claro que 80% já trabalhou ou trabalha com pessoas que possuem esse transtorno, 20% não trabalha ou nunca trabalhou com esses indivíduos. Dessa forma podemos presumir que apesar de não haver grandes centros ou empresas que tratem especificamente esse assunto, muitos desses indivíduos buscam por si só o refúgio na prática de atividades físicas para aliviar a situação referente a ansiedade e depressão que possuem.

Caso não, você já pensou em trabalhar especificamente com esse público? tratamento de transtornos psicológicos?

5 respostas

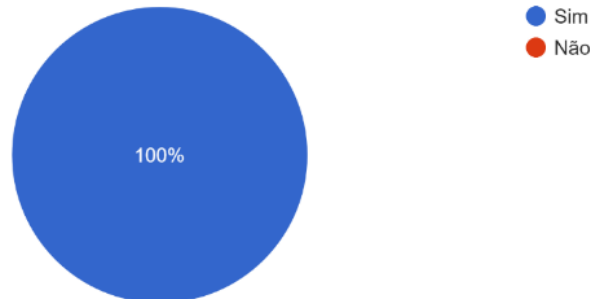


Fonte: Formulário do Google (2023)

Através dessa pesquisa, podemos concluir que 60% já pensou em trabalhar especificamente com o tratamento de transtornos psicológicos e 40% nunca pensou em trabalhar com esse público alvo. Mesmo relatando que possuem conhecimento sobre o assunto, alguns profissionais não querem focar especificamente nesse meio e preferem o público-alvo mais convencional, enquanto outros apreciam a parte de fazer a diferença na vida dessas pessoas e focando cada vez mais em conhecer esse público a fim de levar uma melhor resposta a eles.

Acredita que está preparado para trabalhar com sujeitos que buscam a musculação como alternativa para a melhora de transtorno psicológicos?

5 respostas



Fonte: Formulário do Google (2023)

Foi concluído através desse gráfico que 100% desses profissionais se sentem aptos para trabalhar com pessoas que possuem esses transtornos psicológicos, mesmo que nem todos já tenham trabalhado com esse público dentro da sala de musculação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desse trabalho feito com base na literatura apresentada houve uma percepção aprofundada sobre a importância que a musculação possui para a saúde mental das pessoas que utilizam o tratamento como auxílio ao combate e controle da ansiedade e depressão através desse método não farmacológico.

Durante esse trabalho, foram explorados os sintomas e as causas que esses transtornos como a ansiedade e a depressão dispõem, os benefícios que a prática da musculação possui e como pode contribuir para o bem-estar não só físico como mental, podendo auxiliar na melhora da autoestima, autoconfiança, e disposição para fazer as práticas do dia a dia. Essa percepção foi alcançada, através da análise das respostas dos professores que colaboraram com o estudo, onde foi possível entender que 100% dos profissionais entrevistados acreditam que o principal objetivo da musculação é a saúde, ao reconhecerem a saúde como prioridade na musculação, os professores demonstram uma compreensão ampla dos benefícios do exercício físico, não apenas para a condição física, mas também para a saúde mental. Isso sugere uma abordagem consciente e responsável na prescrição de exercícios com pessoas que têm ansiedade ou depressão.

Mediante a essas análises, esse trabalho contribui para que os profissionais da área da saúde pudessem compreender que a musculação pode ser inserida como um auxílio ao tratamento de doenças mentais, ajudando a aliviar os sintomas de depressão e ansiedade. É crucial que a conexão entre exercício físico, musculação e saúde mental seja incorporada à formação dos futuros profissionais. A presença desse tema na formação de futuros profissionais é crucial para desenvolver uma visão mais abrangente da saúde, promover a prevenção, melhorar o atendimento e oferecer um suporte mais completo e eficaz para aqueles que enfrentam desafios de

saúde mental. Essa integração pode realmente transformar a maneira como a saúde mental é abordada e tratada na formação de futuros profissionais.

REFERÊNCIAS

ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. A prática de exercício físico como tratamento adjuvante em idosos acometidos pela depressão. **Revista Saúde em Foco**, edição 9, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD4_SA17_ID574_14072020150050.pdf>.

BARBOSA, F. O.; MACEDO, P. C. M.; SILVEIRA, R. M. C. Depressão e suicídio. **Revista SBPH**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-08582011000100013&script=sci_abstract>.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo categorial: manual de aplicação**. 2016. Disponível em: <https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/6542/1/Analise_de_conteudo_categorial_final.pdf>.

BARRETO, S. Sinais de depressão em estudantes dos cursos da área da saúde. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, v. 9, n. 1, p. 6-8, 2020. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22877/18356>>.

BECK, A. T.; ALFORD, B. A. **Depressão: causas e tratamentos**. 2. ed. São Paulo: Ed. Artmed, 2016. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=cTY9DQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false>>.

BITTENCOURT, N. **Musculação: uma Abordagem Metodológica**. 1986. Disponível em: <<https://www.estantevirtual.com.br/livros/nelson-bittencourt/musculacao-uma-abordagem-metodologica/606856784>>.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: <<http://www.minhavidade>>

BRASIL. Sintomas psicossomáticos e a organização do trabalho. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgn/a/8DjJVpFbTmWXNXgpsm35FRb/>>.

CARDOSO, R. Uma introdução à história do design - 3ª ed. 2008. Disponível em: <<https://www.travessa.com.br/uma-introducao-a-historia-do-design-3-ed-2008/artigo/771be136-71a3-4b07-993d-1ad0189eb8b8>>.

CASTILHO, et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/>>.

COBRA, et al. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/XSdQ5k5j8WYwLm44tb6HPhr/?format=pdf&lang=pt>>.

CONSENTINO, E.; REIA, S. Depressão e atividade física. 2014. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf>>.

COUTINHO, A. Os benefícios da musculação para a qualidade de vida na terceira idade. 2001. Disponível em: <http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/_2__OS_BENEFICIOS_DA_MUSCULACAO_PARA_A_QUALIDADE_DE_VIDA_NA_TERCEIRA_IDADE.pdf>.

CRESWELL, J. W. Research design: **Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches**. Sage Publications, 2013. Disponível em: <<https://eric.ed.gov/?id=EJ1110464>>.

DEMO, P. Tecnologias no contexto escolar. 2003. Disponível em:
<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/formacao_acao/1semestre_2015/tecnologia_a_nexo1.pdf>. **DUNN, et. Al 2005. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response.**
Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15626549/>

DUNN, et al. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. 2005.
Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15626549/>>.

ERGARA. A Análise de Dados na Pesquisa Científica. 1997. Disponível em:
<<https://www.revistas.unijui.edu.br/article/view>>.

FONSCECA. A elaboração do artigo científico como meio de divulgação do conhecimento.
2002. Disponível em: <<file:///C:/Users/Theus/Downloads/2858-Texto%20do%20artigo-8514-1-10-20140828.pdf>>.

FROSSARD. **AlunoExpert**. 2020. Disponível em: <<https://alunoexpert.com.br/pesquisa-qualitativa-descriptiva/#:~:text=A%20pesquisa%20qualitativa%20descriptiva%20implica,novo%20diretor%20para%20a%20institui%C3%A7%C3%A3o>>. <https://saude.ig.com.br/2022-05-31/brasil-pais-casos-ansiedade-oms-sintomas.html>

LOPES, K. C. S. P.; DOS SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018. Disponível em:
<<https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>>.

LUNDIN, R. W. **Personalidade: uma análise do comportamento**. (Trad. R. R. Kerbauy). 2. ed. São Paulo: EPU, 1977. Disponível em: <<https://www.estantevirtual.com.br/livros/r-w-lundin/personalidade-uma-analise-do-comportamento/68513211>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ansiedade. 2011. Disponível em:
<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html>.

OLIVEIRA. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. 2021. Disponível em:
<<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/85>>.

OSA, C. P. et al. Intervenções na psicoterapia psicodinâmica de uma criança com transtorno disruptivo da desregulação do humor. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, p. 281-301, ago. 2019. Disponível em:
<http://repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/10177/Catiane%20Pinheiro%20da%20Rosa_.pdf?sequence=1>.

PONTE. Os benefícios da musculação para a qualidade de vida na terceira idade. 2003. Disponível em:
<http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/_2__OS_BENEFICIOS_DA_MUSCULACAO_PARA_A_QUALIDADE_DE_VIDA_NA_TERCEIRA_IDADE.pdf>.

POWELL, V. B.; ABREU, N.; OLIVEIRA, I. R. D.; SUDAK, D. Terapia cognitivo-comportamental da depressão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 30, s73-s80, 2008. Disponível em:
<<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/3288/1/a04v30s2.pdf>>.

QUIRINO, J. R. F. O exercício físico e sua influência em idosos com alto risco. Disponível em:
<<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/27513>>.

RIBEIRO, H. K. P. et al. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, 2019. Disponível em:
<<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-990834>>.

RICHARDSON. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. 1989, p. 29. Disponível em:

<<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/17591/11376>>.

RIFFE, LACY, FICO. Análise de conteúdo categorial: manual de aplicação. 2014, p. 19. Disponível em: <https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/6542/1/Analise_de_conteudo_categorial_final.pdf>.

SABA. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. 2001. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>

SABA. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. 2004, p. 22. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fef/article/download/4862/4516?inline=1>>.

SCARABELI. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. 2009. Disponível em: <file:///C:/Users/Theus/Downloads/6+-+Warley+FESV+p.+49-61%20(3).pdf>..

TESS, V. L. C. Disfunções sexuais em pacientes com transtorno de pânico com e sem agorafobia. 1996. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/BRCRIS_faf4eeda5527e86d5bb49b4c4106d96e>.

VARELLA, D. Depressão. 2013. Disponível em: <<http://drauziovarella>>.

AGRADECIMENTOS

"Expresso meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que tornaram este trabalho possível. Ao meu orientador, Thiago Machado, pela orientação dedicada, apoio constante e valiosas contribuições ao longo deste processo.

Aos meus pais que me ajudaram a continuar, cujo amor, incentivo e compreensão foram fundamentais em todos os momentos deste caminho acadêmico.

Aos amigos e colegas que estiveram ao meu lado, oferecendo suporte, incentivando e compartilhando conhecimentos ao longo dessa jornada.

Principalmente ao meu namorado que me apoiou e fez com que eu continuasse dia após dia, mesmo com vontade de desistir, ele me ajudou a persistir para chegar ao meu propósito.

A todos os participantes da pesquisa, pela disposição em contribuir com seus conhecimentos e experiências para este estudo.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, direta ou indiretamente, colaboraram para a realização deste trabalho.

Seus esforços e apoio foram essenciais para o sucesso desta jornada acadêmica. Muito obrigado!"