

ANSIEDADE E SUA CORRELAÇÃO COM A ATIVIDADE FÍSICA

Autora: Aparecida Carina Alves de Souza

Email: acsouza@firjan.org.br

Telefone: 21. 96548255

Foi realizada uma avaliação de ansiedade com o viés da abordagem cognitivo comportamental com atletas trabalhadores de indústrias da região sudeste através dos Jogos do SESI Rio de Janeiro. Tal teste foi formulado de acordo com os pressupostos da terapia cognitiva comportamental (TCC), uma abordagem de avaliação e tratamento da psicologia, que visou avaliar a incidência da ansiedade, causas e sintomas, além de sua correlação com a prática esportiva.

Importante ressaltar que todo indivíduo é um minimamente ansioso, porém se os sintomas de ansiedade são recorrentes, intensos, se afetam sua rotina diária, alimentação, horas de sono, esta ansiedade tornou-se patológica. Caso não tratada adequadamente, pode ocasionar transtornos de ansiedade, tais quais: síndrome do pânico, fobias, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), dentre outros. **Metodologia:** 6 (Seis) psicólogas avaliaram durante 9 (nove) horas ininterruptas por dois dias, utilizando ficha de avaliação única com tempo de duração de 20 minutos, em média. O público a ser avaliado veio por livre e espontânea vontade e foi avisado que suas respostas estarão seguras dentro da *política de sigilo da psicologia*.

Esta avaliação apresenta perguntas que visam investigar a rotina do indivíduo, quais os sintomas este apresenta, em que fase da ansiedade ele se encontra, se apresenta ansiedade leve, moderada ou grave, e por fim, são dadas orientações para que o sujeito já possa pensar em mudanças em prol da sua saúde psíquica.

Relatam Alguns dos Sintomas de Ansiedade

A ansiedade e seus sintomas é muito mais presente do que se possa imaginar.

Dos avaliados, boa parte destes já apresentam sintomas de ansiedade, principalmente sintomas como: taquicardia e sudorese sem motivo os dois em associação denotam uma ansiedade leve.

Apresentando uma totalidade de 100% onde os avaliados relatam que o esporte diminui a ansiedade. O que de fato acontece, já que a atividade física libera endorfina, e faz com que o indivíduo tenha sensação de prazer e bom humor, aumenta a perfusão sanguínea e a oxigenação cerebral, além dos demais efeitos fisiológicos corporais da atividade física que trazem mais disposição para as atividades diárias.

Segundo a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, a prevalência de psicopatologia gira em torno de 10%. Encontramos um índice superior, de 24% já diz que um grande grupo de sujeitos avaliados estão ansiosos. As psicopatologias, como: claustrofobia (fobia de lugares fechados), burnout, depressão, ansiedade patológica apresentam índices altos para o público avaliado.

Não coincidentemente o índice mais elevado é o da depressão, o que segundo a OMS no ano de 2009, é quarta causa psíquica de incapacidade no trabalho.

Dos 26% que apresentam doença psicossomática, 77% apresentam alteração gastrointestinal, sendo este o sintoma somático mais comum em pessoas ansiosas.

Tendo em vista que 100% das pessoas relataram que o esporte faz com que os avaliados sintam-se menos ansiosos. De fato a prática esportiva interfere de forma benéfica no controle dos sintomas ansiogênicos.