



CINTIA DOS REIS

**A CONTRIBUIÇÃO DAS ATLÉTICAS PARA
CONTROLE DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE
GENERALIZADA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

LAVRAS – MG

2021

CINTIA DOS REIS

**A CONTRIBUIÇÃO DAS ATLÉTICAS PARA CONTROLE DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIO**

Pesquisa apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para a obtenção do título de Licenciada.

PROFA. DRA. PRISCILA CARNEIRO VALIM-ROGATTO

Orientadora

LAVRAS – MG

2021

CINTIA DOS REIS

**A CONTRIBUIÇÃO DAS ATLÉTICAS PARA CONTROLE DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIO**

**THE CONTRIBUTION OF ATHLETICS TO CONTROL OF GENERALIZED ANXIETY
DISORDER OF UNIVERSITY STUDENTS**

Pesquisa apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para a obtenção do título de Licenciada.

PROFA. DRA. PRISCILA CARNEIRO VALIM-ROGATTO

Orientadora

LAVRAS – MG

2021

AGRADECIMENTOS

O momento tão sonhado está cada vez mais próximo, e se eu dizer aqui que eu não fiquei nervosa e não tive medo, eu estaria mentindo. Cada momento da vida, é um novo aprendizado. Conviver com milhões de pessoas todos os dias, nos mostrando o quanto a vida pode ser imprevisível. Não consigo explicar o que sinto agora. Só queria dizer umas breves palavras para mostrar o quão sou grata à algumas pessoas na minha vida.

Primeiramente, agradecer meu Deus, Jeová, por suas bênçãos sobre mim, por ter sido meu alicerce e que eu tivesse saúde. Agradecer aos meus pais, ELISABETE DOS REIS e DAMIÃO ROBERTO DOS REIS, porque eles são a base de tudo, obrigada pelo apoio emocional, moral e por serem um exemplo para mim, devo tudo isso à vocês!

Agradecer aos meus companheiros de caminhada, jornada e faculdade, Larissa Alves de Azevedo e Luiz Eugênio Alencar Martins, amigas que construí durante a faculdade e que desejo levar pro resto da vida, agradecer vocês pelo apoio e exemplo acadêmico, e por toda força em momentos difíceis.

Agradecer a minha amiga, Kawanne Winnie Brito de Oliveira, pela inspiração, pelo exemplo de força e determinação, sua experiência de vida corroborou muito para que eu pudesse me interessar no tema presente neste trabalho.

Por fim, aos docentes e à Universidade Federal de Lavras, por ter tido o prazer de fazer parte de uma instituição tão honrosa e que foi de grande contribuição para meu crescimento profissional e pessoal.

RESUMO

Esta Pesquisa sobre ansiedade generalizada alvitra analisar quais as contribuições benéficas e maléficas das atléticas universitárias dos cursos da área da saúde para estudantes que apresentam diagnóstico desse transtorno. A investigação assenta-se segundo os pressupostos qualitativos, tendo em vista que pesquisas qualitativas buscam, sobretudo, as questões internas – os aferentes afetivos que produzem e instituem narrativas e discursos – referentes à subjetividade/objetividade humana (ANDRÉ, 1986). Quanto à abordagem da pesquisa, trata-se de uma pesquisa exploratória, dado que “seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado”. (GIL, 2002) Na maioria dos casos, essas pesquisas envolvem: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que “estimulem a compreensão” (SELLTIZ et al., 1967, p.63). Por fim, percebe-se, com base nos dados, os benefícios das atividades físicas no combate à ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade, Atléticas, Estudantes Universitário.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Quem são os entrevistados da pesquisa	13
Tabela 2 – Transtorno de Ansiedade Generalizada	14
Tabela 3 – Atléticas Universitárias e o auxílio no TAG.....	15

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	2
2. REFERENCIAL TEÓRICO	4
2.1 O Transtorno de Ansiedade Generalizada	4
2.2 As Atléticas Universitárias dos Cursos da Área da Saúde	6
3. OBJETIVOS.....	9
3.1 Geral	9
3.2 Específicos.....	8
4.1 Tipo de Pesquisa	10
4.2 População de Estudo.....	10
4.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados.....	10
4.4 Análise de Dados.....	10
5. RESULTADOS.....	11
6. DISCUSSÃO.....	13
7. CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17
APÊNDICE I	18
APÊNDICE II.....	19

1. INTRODUÇÃO

Sintomas da ansiedade na vida das pessoas não ocorrem por escolha e sim por problemas interpessoais ou então problemas na primeira infância. É um sentimento de medo e inquietação, ou até mesmo antecipação.

Vivemos tempos difíceis, muitas coisas passam despercebidas nas nossas vidas e, quando notamos, já é tarde demais. Queremos que os problemas se resolvam sempre rapidamente, as preocupações excessivas, os pensamentos indesejados e falta de ar são uns dos sintomas de um ansioso.

Muitas das vezes o ansioso é visto como “fresco”, mas só quem passa por tal sensação sabe descrever como é deitar na cama e a mente não desligar, nada acontecer e, ao mesmo tempo tudo acontecer, não viver direito o agora e pensar compulsivamente no amanhã.

Não se dá tanta importância ao assunto, até que aconteça conosco ou então com alguém bem próximo. As pessoas pensam que apenas dizer para a pessoa se acalmar, irá resolver a situação.

Vivenciei um momento da vida de uma amiga de muitos anos que me fez despertar o interesse para estudar a ansiedade, vários outros fatores ajudaram para o desenvolvimento do transtorno. Quando morre alguém que você ama, dói a alma, dói até respirar, dizem que passa, mas não é verdade, nada volta a ser igual. Diante do exposto, despertou-me a curiosidade para entender melhor o assunto.

Outros motivos como a pressão nas universidades, dias difíceis de apresentações de seminários, semanas de provas, e ansiedade no final do curso corroboraram para a presente investigação. Assim, pode-se identificar que vários fatores diferentes em nossas vidas podem gerar a ansiedade.

O exercício físico libera hormônios e neurotransmissores que modulam e podem reduzir a ansiedade, desse modo contribuindo para melhorar os seus sintomas. A Educação Física como um curso da área da saúde e, não havendo saúde física e saúde mental, mas saúde integral.

Nas universidades, as Atléticas, Associação Independentes de Alunos, tem por finalidade promover a integração dos alunos por meios de eventos, palestras, festas e incentivar a prática de esportes, treinar times de alunos e promover ações sociais em prol do bem-estar da comunidade acadêmica.

A presente investigação tem como finalidade identificar se a participação nas associações

atléticas corrobora para o aumento da ansiedade no ambiente acadêmico. E, como um incentivo a mais que ratifica a importância do projeto, atenta-se para o crescente número de portadores do Transtorno de Ansiedade Generalizada e a escassa literatura a respeito do tema em consonância com as Associações Independentes de Alunos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O Transtorno de Ansiedade Generalizada

O transtorno de ansiedade generalizada, também denominado de perturbação de ansiedade generalizada ou desordem de ansiedade generalizada (TAG) se caracteriza como um estado desagradável de agitação interior, muitas vezes, acompanhada de comportamentos nervosos. O sentimento de medo, inquietação e antecipação são presentes.

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um transtorno psiquiátrico que se caracteriza pela preocupação excessiva. De acordo com o DSMIV, para ser diagnosticada, deve durar pelo menos seis meses e ser acompanhada de pelo menos três dos seguintes sintomas: inquietação, irritabilidade, fadigabilidade, perturbação do sono, tensão muscular e/ou dificuldade de concentração. (PINTO *et al.*, 2018, p. 37)

Os critérios do DSM-V para o Transtorno de Ansiedade Generalizada são:

- a) Ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses e relacionada a inúmeros eventos ou atividades (p.ex. trabalho e desempenho escolar).
- b) A preocupação é difícil de controlar.
- c) A ansiedade e a preocupação estão associadas a três (ou mais) dos seguintes sintomas (com pelo menos alguns sintomas estando presente na maioria dos dias nos últimos seis meses): • inquietação ou sensação de estar no limite; • cansar-se facilmente; • dificuldade de concentração; • irritabilidade; • tensão muscular; • distúrbios do sono (dificuldade de iniciar ou manter o sono e sensação sono não satisfatório).
- d) Os sintomas físicos, preocupação ou ansiedade causam sofrimento clinicamente significativo ou incapacidade em atividades sociais, ocupacionais ou outras.
- e) O transtorno não pode ser atribuído a: uma condição médica geral, uso de substâncias ou outro transtorno mental* (PSIQUIATRIA, I, 2017 p. 52).

A preocupação persistente e excessiva é a característica principal do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), porém essas preocupações são acompanhadas de sintomas físicos relacionados à hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Entre esses sintomas são comuns a taquicardia, sudorese, insônia, fadiga, dificuldade de relaxar e dores musculares (PSIQUIATRIA,

I, 2017 p. 52).

As preocupações não se restringem a uma determinada categoria, mas são generalizadas, excessivas, por vezes envolvendo temas que não preocupam a maioria das pessoas e de difícil controle. Para o diagnóstico, é importante, também, que esses sintomas causem uma interferência no desempenho da pessoa ou um sofrimento significativo. (PSIQUIATRIA, I, 2017 p. 52)

Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde estima que cerca de 450 milhões de pessoas sofram de algum transtorno mental, e que um em cada quatro indivíduos, será afetado por uma doença psiquiátrica em algum estágio de sua vida. No caso do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), é um transtorno que pode afetar as pessoas a partir da segunda década de vida, ou seja, muitos estudantes universitários estão sujeitos a apresentarem os sintomas específicos dessa patologia. (PINTO *et al.* 2018)

Todavia, certas populações, devido aos mais diversos motivos, acabam se tornando mais expostas a essa patologia, como no caso dos estudantes universitários. Conforme propôs Pinto *et al.* (2018), os transtornos mentais constituem um problema de saúde pública, merecendo atenção por parte das instituições de saúde e governos.

Como o componente psicológico e fatores ambientais têm um papel muito significativo na gênese do TAG, a abordagem psicoterápica, num sentido amplo, é prioritária no tratamento desse transtorno. O tratamento farmacológico pode e deve ser considerado em determinadas circunstâncias, porém nunca deve ser a única opção terapêutica. (PSIQUIATRIA, I, 2017 p. 53)

A terapia farmacológica deve ser considerada, em conjunto com a abordagem psicoterápica, quando o grau de sofrimento do paciente e a interferência dos sintomas sobre a sua vida assim o exigirem. (PSIQUIATRIA, I, 2017 p. 53)

Nessa condição o médico deve avaliar se a previsão de uso do medicamento é por um curto ou longo período. Se o período for curto (menor que 12 semanas) pode utilizar um benzodiazepínico, porém se houver a possibilidade de uso mais prolongado deve pensar em outra alternativa terapêutica. (PSIQUIATRIA, I, 2017 p. 53)

Paralelamente às terapias medicamentosas supracitadas, têm sido sugeridas outras formas de tratamento, dentre elas, a prática de exercício físico que, em vários casos, tem efeitos similares ao uso de remédios e terapias (NACI; IOANNIDIS, 2013).

Nesta esteira de reflexões, a Educação Física como um curso da área da saúde deve-se preocupar com a saúde integral do ser humano, ou seja, a saúde física e a mental. Na esfera

fisiológica, a prática de exercícios físicos estimula a liberação dos chamados hormônios do prazer, como a dopamina, serotonina, endorfina e a ocitocina. Tais hormônios, essenciais para o desempenho de diversas funções físicas e psicológicas, responsáveis pelas sensações de motivação, alegria, euforia e ao bem-estar geral contribuem na diminuição dos sintomas de portadores de TAG.

Algumas hipóteses tentam justificar a melhoria da função cognitiva em resposta ao exercício físico. No que concerne aspectos fisiológicos temos: o aumento no transporte de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, liberação de serotonina e diminuição da viscosidade sanguínea (MELLO et al., 2005).

Além disso, características positivas, são observadas nas esferas fisiológicas (aumento da oxigenação cerebral), bioquímicas (aumento na concentração das monoaminas) psicológicas (distração, aumento da autoeficácia) (RIBEIRO, 2012) e endócrinas (aumento nos níveis plasmáticos de endorfina) (CRUZ, 2013).

Feitas as considerações mais gerais a respeito do Transtorno de Ansiedade Generalizada e os benefícios dos exercícios físicos a nível fisiológico em portadores de TAG, o tópico adjacente tratará da estrutura e organização das Atléticas Universitárias dos cursos da área da saúde de uma Instituição de Ensino Superior.

2.1 As Atléticas Universitárias dos Cursos da Área da Saúde

A partir da promulgação da Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988), art. 217, atribuiu-se às universidades o princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Para além de democratizar o acesso e as condições do trabalho acadêmico, primar por padrões de qualidade aferidos na forma de lei e pela liberdade acadêmica através da livre expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, a função social do ensino superior deverá, dentre outras coisas, garantir a elaboração de “[...] atividades curriculares que promovam o respeito aos direitos humanos e o exercício da cidadania” (BRASIL, 1988).

Nesse sentido, deu-se origem às Associações Atléticas Acadêmicas (AAA's). O Decreto-Lei nº 3.617/41 (BRASIL, 1941b) determina algumas estruturas de funcionamento do esporte universitário:

Art. 2º A Confederação dos Desportos Universitários organizar-se-á de acordo com as seguintes bases, desde já em vigor:

I – Haverá, em cada estabelecimento de ensino superior, uma associação atlética acadêmica, constituída por alunos, e destinada à prática de desportos e à realização de competições desportivas. A associação atlética acadêmica de cada estabelecimento de ensino superior estará anexa ao seu diretório acadêmico, devendo o presidente daquela, fazer parte deste.

II – As associações atléticas acadêmicas formarão, dentro de cada universidade, uma federação atlética acadêmica, que estará anexa ao diretório central acadêmico da mesma universidade, devendo o presidente daquela fazer parte deste.

III – As associações atléticas acadêmicas dos estabelecimentos isolados de ensino superior, no Distrito Federal ou dentro de um mesmo Estado, ou Território, reunir-se-ão para a constituição de uma federação atlética acadêmica, salvo se preferirem filiar-se à federação da universidade ou de uma das universidades aí existentes.

IV – As federações atléticas acadêmicas de todo o país formarão a Confederação dos Desportos Universitários (BRASIL, 1941).

O esporte universitário brasileiro atualmente pode ser organizado por meio de diversas vertentes, entretanto duas são mais evidenciadas, uma considerada tradicional, com as competições organizadas por entidades oficiais, reconhecidas em leis e com vínculo e amparo governamental; e outra autônoma, com a organização exclusivamente dos acadêmicos por meio de suas AAAs e Ligas. É importante ressaltar que a prática do esporte universitário pode ser realizada como uma opção de lazer dos estudantes ou como uma atividade lúdica. (DE ASSIS PEREIRA et al., 2019 p. 14)

Os dois modelos apresentam-se enquanto competições, com jogos entre as equipes em diversas modalidades esportivas, mas diferem-se em alguns pontos importantes, a intencionalidade da realização da competição e a presença de festas nas competições promovidas pelas AAAs. (DE ASSIS PEREIRA et al., 2019 p. 14)

As organizações oficiais do esporte universitário brasileiro visam a realização tradicional do esporte em suas competições, uma vez que pensam e organizam suas competições em fases classificatórias a fim de buscar representações nacionais e internacionais em eventos do esporte universitário, portanto, buscando assim os melhores atletas/alunos por meio dos resultados. Já no formato alternativo, há também a realização da prática esportiva comum, porém sua finalidade é diferenciada, buscando uma participação mais democrática de seus alunos/atletas,

uma vez que há atividades diferenciadas, como desafio de baterias, charangas e competição de líderes de torcidas, e não apenas esportivas. (DE ASSIS PEREIRA et al., 2019 p. 14)

Tendo discorrido as considerações mais gerais a respeito dos desportos universitários e a estrutura organizacional das Associações Atléticas Acadêmicas, o tópico adjacente tratará dos procedimentos metodológicos da pesquisa.

3. OBJETIVOS

3.1 Geral

Analisar como a participação nas atividades propostas pelas Atléticas dos cursos de saúde impacta no controle da ansiedade de universitários com diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada.

3.2 Específicos

- ✓ Analisar os aspectos positivos e negativos das atléticas para os estudantes que apresentam Transtorno de Ansiedade Generalizada, na visão dos envolvidos.
- ✓ Identificar, por meio dos relatos dos participantes, a percepção sobre os efeitos da prática do exercício físico no tratamento e controle do transtorno de ansiedade.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de Pesquisa

A investigação assenta-se segundo os pressupostos qualitativos, tendo em vista que pesquisas qualitativas buscam, sobretudo, as questões internas – os aferentes afetivos que produzem e instituem narrativas e discursos – referentes à subjetividade/objetividade humana (ANDRÉ, 1986).

Desta forma, nossa pesquisa assenta-se sob os pressupostos qualitativos. Quanto à abordagem da pesquisa, trata-se de uma pesquisa exploratória, dado que “seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado” (GIL, 2002).

4.2 População de Estudo

Participaram do estudo estudantes envolvidos nas Associações Independentes de Alunos dos cursos da área da saúde que se autodeclararam como portadores de Transtorno de Ansiedade Generalizada da Universidade Federal de Lavras.

4.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

Entrevistas semiestruturadas (APÊNDICE I) foram realizadas com participantes das atléticas dos cursos da área da saúde que se autodeclararam como portadores de Transtorno de Ansiedade Generalizada da Universidade Federal de Lavras.

Os voluntários da pesquisa foram contatados e participaram do estudo por meio digital, através de aplicativos de comunicação respondendo às questões que foram norteadoras da entrevista após o consentimento formal (APÊNDICE II).

4.4 Análise de Dados

Na maioria dos casos, essas pesquisas envolvem: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que “estimulem a compreensão” (SELLTIZ et al., 1967, p.63).

5 RESULTADOS

Foram entrevistadas cinco pessoas que se consideram ansiosas e que relataram suas experiências com a graduação, a atlética e a ansiedade. Foram coletados os dados por meio de um questionário obtendo respostas curtas e objetivas.

As respostas serão apresentadas sem identificação para garantir o anonimato dos entrevistados. Para identificação, foram usados numerações e uma breve descrição das características do voluntário, como idade, sexo e curso de graduação.

A **entrevistada 01**, do curso de Biologia, 32 anos, relatou que não faz parte das atléticas atualmente devido aos fatos ocorridos ultimamente, devido à pandemia foi para sua residência em outra cidade, mas se que se houver algum fato durante o dia que a deixe apreensiva, a ansiedade estará presente. Em momentos de provas, apresentação de trabalhos em público e a apresentação do TCC são os que a deixam mais apreensiva. A entrevistada relata que o momento de competições entre as atléticas é um momento onde ela se distrai, e diz se sentir mais aliviada fisicamente. Portanto, relata a importância da atividade física para a contribuição no alívio da ansiedade e da depressão.

Não faz o acompanhamento com um psicólogo ou psiquiatra e que não vê necessidade. A estudante não usa medicação, desenvolveu labirintite nervosa devido à ansiedade e depressão e disse que durante esse período em que estava passando por esses momentos fez tratamento alternativo somente com fitoterápicos .

O **entrevistado 02**, do curso de Educação Física, 20 anos descreve que participar das atléticas é um momento de diversão, distração e que se sente feliz com os momentos de socialização com os outros integrantes do grupo. E que as competições entre as atléticas não prejudicam os sintomas da ansiedade. Já fez tratamento com psicólogo e fez terapia por um determinado tempo, devido à situação financeira em que se encontra, relata não ter condições de pagar um tratamento atualmente. Com a perda do pai, descreve que foram momentos de muita inquietude na vida pessoal e atrapalhou no desempenho da graduação, que queria ter se dedicado mais, porém, na fase do curso que está atualmente está tentando compensar e aproveitar mais como discente, e que está em uma universidade onde possui muitos recursos para o futuro profissional que ele deseja ser.

O **entrevistado 03**, do curso de Educação Física (bacharelado), 21 anos diz que se sente mais ansioso e inquieto na parte da tarde e no início da noite. Que o módulo de aula de forma remota à distância intensifica a ansiedade porque ele relata que não possui a mesma rotina que tinha com as aulas presenciais. Afirma que não faz tratamento psicológico, mas que já teve o interesse em procurar ajuda. Os eventos das atléticas apesar de serem trabalhosos para organizar, são muito gratificantes. Quando interação com pessoas que não tem muita intimidade, se sente deslocado principalmente quando vai fazer trabalhos acadêmicos com pessoas que são de outras turmas.

A **entrevistada 04**, do curso de Administração, 30 anos, afirma que se considera mais ansiosa quando possui acúmulo de tarefas da faculdade, e que o período que se sente pior é o noturno. Apesar dos compromissos com a atlética, participar é um jeito de amenizar a sobrecarga dos estudos. Fez tratamento psicológico e foi encaminhada para tratamento psiquiátrico, usa medicamentos para dormir e para tratar o transtorno (zolpidem e venlafaxina). A entrevistada relata que para manter suas rotinas diárias, precisou de acompanhamento, pois se sentia muito acelerada, e ficava mais ansiosa quando estava próxima de prazos e apresentações.

O **entrevistado 05**, do curso de Educação Física, 19 anos, diz que este é um momento novo para participar da faculdade e não gosta muito de momentos com pessoas em que não conhece direito, que a ansiedade faz com que ele pareça ser uma pessoa estressada e tenta ao máximo não transparecer os problemas pessoais, porque acredita que atrapalha no desempenho da faculdade. Fazer parte da atlética para ele é um momento de muito prazer e que seu papel na atlética é importante. Então, se sente mais feliz, mas não julga que uma pessoa ansiosa não possa ser feliz. Às vezes se sente muito desanimado e prefere evitar sair de sua cama e levantar para realizar suas tarefas em determinados dias.

A possibilidade de fazer um acompanhamento com psicólogo não é cogitada por ele, diz que não se sente bem ao falar dos seus problemas e sentimentos abertamente, não usa medicações e gosta de tomar chás naturais durante a noite em que se sente inquieto.

6 DISCUSSÃO

Para facilitar o entendimento das informações e também com o objetivo de compilá-las, abaixo será apresentada uma tabela contendo as informações sobre a trajetória formativa e a idade dos entrevistados desta pesquisa.

Tabela 1 – Quem são os entrevistados da pesquisa

	ENT 1	ENT 2	ENT 3	ENT 4	ENT 5
IDADE	32 anos	20 anos	21 anos	30 anos	19 anos
CURSO	Ciências Biológicas	Educação Física	Educação Física	Nutrição	Educação Física

Fonte - Tabela construída pela autora

Ainda que os entrevistados se encontrem na mesma área profissional, ou seja, da saúde observa-se, que eles se formaram em fases distintas. Enquanto a entrevistada 1 encontra-se com 32 anos e seja graduando (a) de Ciências Biológicas, o entrevistado 4 com 30 anos graduando (a) de Nutrição. Já os entrevistados 2, 3 e 5 são graduandos (as) de Educação Física respectivamente com 21, 20 e 19 anos.

Outro dado que chama a atenção relaciona-se com Transtorno de Ansiedade Generalizada que em certas populações, devido aos mais diversos motivos, acabam se tornando mais expostas a essa patologia, como no caso dos estudantes universitários. Quando questionados sobre terapias farmacológicas, medicamentosas e psicoterápicas de acordo com os relatos abaixo:

Tabela 2 – Transtorno de Ansiedade Generalizada

	ENT 1	ENT 2	ENT 3	ENT 4	ENT 5
USO DE MEDICAMENTOS	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO
PSICOTERAPIAS OU TERAPIAS ALTERNATIVAS	NÃO	SIM	NÃO	NÃO	NÃO

Fonte - Tabela construída pela autora

Todos os entrevistados se autodeclararam com Transtorno de Ansiedade Generalizada persistentes por um longo período de tempo. Sintomas de baixa concentração, estresse, inquietude, irritabilidade e tensão muscular foram comumente relatados pelos entrevistados.

A entrevistada 1 e o entrevistado 2 fazem uso de medicamentos sendo respectivamente fitoterápicos e farmacológicos. O entrevistado 2 destaca a necessidade do tratamento psicológico mesmo sendo encaminhada para tratamento psiquiátrico e faz uso de medicamentos como Zolpidem e Venlafaxina. Relata considerável melhoria na qualidade de vida após o início do tratamento e discorre ainda sobre o preconceito existente na sociedade com relação a psicoterapia.

Na mesma direção, a entrevistada 4 relata ter feito psicoterapia por um determinado tempo, mas devido à situação financeira não tem mais condições de pagar o tratamento. Já, o entrevistado 5 destaca que a possibilidade de fazer acompanhamento psicólogo não é cogitada por ele, por não se sentir bem ao falar dos seus problemas e sentimentos abertamente. Ainda que o papel do psicólogo não seja compreendido perante a sociedade brasileira, seu papel é fundamental. Faleiros (2004) destaca da seguinte maneira:

Ser psicoterapeuta é algo de profundo. Ajudar alguém a se ver, a se conhecer, a tomar posse de si mesmo é algo que, sem uma profunda humildade, dificilmente poderá acontecer. A responsabilidade e a complexidade da tarefa de responder terapêuticamente ao pedido de ajuda de outro ser humano justificam a necessidade de maior consciência do futuro profissional sobre a concepção a respeito do que é ser psicoterapeuta e sua implicação de ordem prática na qualidade da sua formação profissional (p. 20)

Paralelamente às terapias medicamentosas supracitadas, têm sido sugeridas outras formas de tratamento, dentre elas, a prática de exercício físico que, em vários casos, tem efeitos similares ao uso de remédios e terapias (NACI; IOANNIDIS, 2013).

Ao indagarmos sobre as contribuições das Atléticas Universitárias da área da saúde e suas possibilidades de auxílio no Controle do Transtorno Ansiedade Generalizada – TAG relatam os entrevistados (as):

Tabela 3 – Atléticas Universitárias e o auxílio no TAG

	ENT 1	ENT 2	ENT 3	ENT 4	ENT 5
PARTICIPANTE DA ATLÉTICA	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
PRATICA EXERCICIOS FÍSICOS	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM

Fonte - Tabela construída pela autora

Todos (as) os (as) entrevistados (as) da pesquisa se autodeclararam como participantes das Atléticas Universitárias de seus respectivos cursos. A entrevistada 1 retrata o momento das competições Inter atléticas como uma possibilidade de distração e, se diz mais aliviado (a) da ansiedade e das tenções musculares. Ainda, reitera a importância da atividade física na diminuição dos sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Os posicionamentos dos (as) entrevistados (as) 2 e 4 estão associados. Entretanto, o entrevistado 2 se diz sobrecarregado com os compromissos da Atlética, mas sua participação ameniza a sobrecarga dos estudos. Já, para a entrevistada 4 participar das atléticas é um momento de diversão, distração e que se sente feliz com os momentos de socialização com os outros integrantes do grupo. E que as competições entre as atléticas não prejudicam os sintomas da ansiedade, pelo contrário, amenizam tais sintomas.

Em contrapartida, o entrevistado 3 diz que os eventos das atléticas apesar de serem trabalhosos para organizar, são muito gratificantes, mas, demonstra a dificuldade de socialização e sente-se deslocado.

Desse modo, todos (as) os (as) participantes da pesquisa demonstraram significativas contribuições de suas respectivas atléticas no controle e na diminuição dos sintomas do Transtorno Ansiedade Generalizada – TAG, seja em razão da socialização, da prática esportiva e ou de atividade física, ou ainda em razão das atividades diferenciadas, como desafio de baterias, charangas e competição de líderes de torcidas.

7. CONCLUSÃO

Observou-se que há participantes das atléticas que se consideram ansiosos, mas que preferem não procurar ajuda ou acompanhamento. Os jogos universitários contribuem significativamente para a melhoria dos sintomas e trazem um pouco de alívio para a obrigatoriedade das atividades e rotinas do dia a dia da faculdade. A maioria descreve que se sente ansiosa no período noturno, que vem os pensamentos sobre as obrigações do dia seguinte e dessa forma começam a ter um sentimento de inquietação e antecipação. O Curso de graduação, as provas e etapas finais são os momentos onde os alunos das universidades se sentem mais apreensivos. O acompanhamento com psicólogo não é muito procurado participar das atléticas os deixam felizes e menos ansiosos.

Os sintomas da ansiedade e da depressão geralmente são desencadeados de maneira interligada, os gatilhos do cotidiano, muitas vezes que levam até a morte. Artigos estudados revelam que houve o dobro de aumento de casos em pessoas que sofreram o transtorno (CLAUDINO *et al.*, 2016). Com a maior probabilidade de se tornar uma pessoa deprimida, com uma doença real e não apenas psicológica, é considerado o mais comum de todos os transtornos. Os ocorridos do dia a dia, números de sedentarismo altos e as pessoas mais viciadas em tecnologias digitais.

As atléticas das universidades foram criadas com o objetivo de integrar os alunos, se mantém de forma independente e vem ganhando força com o passar dos anos. Muitas das vezes os participantes das atléticas criam projetos sociais. Contribuindo com o espaço universitário, esses projetos melhoram a capacidade e contexto social. Outro incentivo importante diz respeito à música e à aprendizagem de instrumentos musicais. Como a rivalidade entre as equipes é acirrada e considerada um negócio sério, os responsáveis pelos instrumentos de bateria devem atrair a torcida para torcer pelos atletas, além de tornar a competição mais divertida com os diferentes ritmos e músicas tocadas durante as partidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.

CLAUDINO, João; CORDEIRO, Raul. Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em enfermagem. O caso particular dos alunos da Escola Superior de Saúde de Portalegre. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 32, p. 197-210, 2016.

CRUZ, Juliano Ricardo da e colaboradores. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade. *Revista digital*, v. 18, n. 179, 2013.

DE ASSIS PEREIRA, Brisa; DA SILVA, Luciano Pereira. Políticas de esporte e lazer nas universidades federais de Minas Gerais: um olhar sobre as associações atléticas acadêmicas. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 22, n. 4, p. 95-136, 2019.

Faleiros, E. A. (2004). Aprendendo a ser psicoterapeuta. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 24 (1), 14-27.

GIL, Antonio Carlos. Como classificar as pesquisas. **Como elaborar projetos de pesquisa**, v. 4, p. 44-45, 2002.

MELLO, Marco Túlio de e colaboradores. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v.11, p. 203-207, 2005.

NACI, Huseyin; IOANNIDIS, John P. A. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study *BMJ*. CrossMark. p. 1-14, 2013.

PINTO, Nathan Assis Jordão; DE MELO CAVESTRO, Júlio; FERREIRA, Wardislau. Prevalência de transtorno de ansiedade generalizada em estudantes de medicina. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, v. 2, n. 2, p. 36-43, 2018.

PIOVESAN, Armando; TEMPORINI, Edméa Rita. Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública. **Revista de saúde pública**, v. 29, p. 318-325, 1995.

PSIQUIATRIA, I. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto, online)**, v. 50, n. Supl 1, p. 51-5, 2017

RIBEIRO, Suzete Neves Pessi. Atividade física e sua intervenção junto a depressão. *Revista brasileira de atividade física & saúde*, v. 3, n. 4, p. 73-79, 2012.

APÊNDICE I

ROTEIRO DE PESQUISA

IDADE:

CURSO:

- 1- Há algum período do dia em que a inquietude e a agitação proveniente da ansiedade estão mais presentes? Ou, não é possível notar tal diferenciação?
- 2- Considera que o curso de graduação intensificou os sintomas de ansiedade? Em caso afirmativo poderia descrever as razões?
- 3- Sente-se apreensivo além do normal em temporadas de provas e trabalhos?
- 4- As competições entre as atléticas intensificam os sintomas de ansiedade? Em caso afirmativo poderia descrever as razões?
- 5- Faz acompanhamento psiquiátrico ou psicológico decorrente do Transtorno de Ansiedade Generalizada?
- 6- Utiliza-se de alguma medicação? Se sim, poderia descrevê-la, se não incomodá-la?
- 7- Poderia relatar alguma experiência em que os aspectos de ansiedade prejudicaram acadêmica, esportiva ou cotidianamente?

Questões norteadoras baseadas nos estudos de Dias (2005) e Moraes (1990)

APÊNDICE II

TERMO DE CONSENTIMENTO

Prezado (a) :

Esta pesquisa tem por objetivo analisar estudantes de algumas atléticas universitárias que se considerem ansiosas. Este questionário será utilizado como coleta de dados no trabalho de Conclusão de curso.

Está sendo desenvolvida por Cíntia dos Reis, do curso de Educação Física da Universidade Federal de Lavras (Licenciatura), sob a orientação da Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto.

A participação na pesquisa é voluntária, estarei à disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em alguma etapa do questionário.

Aceito participar da pesquisa:

SIM

NÃO