



EFEITO AGUDO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO RESISTIDO EM PESSOAS COM SINTOMAS DE ANSIEDADE

Antonia Graziela Mendonça Alves

Universidade Regional do Cariri/ Educação Física / Iguatu– Ceará, Brasil /

graziela.mendonca@urca.br

Milena Aristides de Almeida

Vitória Lima da Silva Pereira

Hellen Christine Soares Sousa

Ana Beatriz Pereira Sousa

Cleene Tavares de Souza

Joyce Maria Leite e Silva

Lígia Raianne da Silva Moura.

Introdução: Existem duas formas de tratar a ansiedade, uma delas e com a utilização de medicamentos e a outra com a terapia e exercício físico. A pratica regular de exercício físico tem sido amplamente utilizado para prevenir e reduzir sintomas de ansiedade.

Objetivo: Comparar os sintomas de ansiedade de adultos jovens antes e depois de uma sessão de treinamento resistido. **Metodologia:** O estudo seguiu uma abordagem quase experimental e quantitativa, com uma amostra de indivíduos com sintomas de ansiedade, de ambos os sexos, acima de 18 anos. Foram aplicados questionários para avaliar o perfil dos participantes e os níveis de ansiedade antes e depois da sessão de treinamento resistido (TR) e testes submáximos de força. O treinamento consistiu em oito exercícios para o corpo todo, com três séries de 10 a 12 repetições cada, seguidas pela aplicação do questionário novamente. Os resultados do estudo envolveram 45 adultos, predominantemente jovens, com um alta prevalência de sintomas de ansiedade, de 32 pessoas. **Resultados:** Os resultados indicaram uma baixa procura por tratamento, apenas 7 pessoas afirmaram tratar com psicoterapias e medicamentos. A frequência de ansiedade leve aumentou após a intervenção, passando de 4,44% para 28,9%. A ansiedade moderada também aumentou de 51,12% para 66,66 após a intervenção. A frequência de ansiedade grave diminuiu significativamente após a intervenção, passando de 44,44% para 4,44%. Houve alteração nos sintomas de ansiedade após uma sessão de treinamento resistido nos adultos jovens com a pontuação BAI de $26,86 \pm 8,62$ para $18,37 \pm 4,30$. Em suma, houve alteração nos sintomas de ansiedade após uma sessão de treinamento resistido nos adultos jovens por apresentar uma baixa considerável na pontuação após o treino. As descobertas sugerem que o TR pode ser considerado uma ferramenta terapêutica eficaz e inovadora no manejo da ansiedade, especialmente em contextos onde a busca por tratamentos eficazes é limitada. **Conclusão:** A limitação deste estudo está relacionada ao uso de questionário auto referido, deixando assim a possibilidade de ocorrer o viés de memória. Sugere a necessidade de futuras pesquisas na área, de maior magnitude, para traduzir estes

efeitos para um ambiente clínico mais amplo, bem como, estudos incluindo grupos controle, para validar e ampliar os resultados encontrados. Além disso, explorar estratégias para aumentar a adesão ao TR e avaliar seus efeitos a longo prazo pode contribuir para a compreensão abrangente do papel do TR no manejo da ansiedade em diferentes contextos.

Palavras-chaves: Sintomas de ansiedade; Saúde mental; Exercício Físico