



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**IRIS TAINÁ DOS SANTOS SILVA**

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O CONTROLE DA  
ANSIEDADE EM MULHERES JOVENS**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2024**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

**IRIS TAINÁ DOS SANTOS SILVA**

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O CONTROLE DA  
ANSIEDADE EM MULHERES JOVENS**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física

Orientador(a): Prof<sup>a</sup> Dra Solange Maria  
Magalhães da Silva Porto

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2024**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Iris Tainá dos Santos.

Benefícios do Treinamento Resistido para o controle de ansiedade em  
mulheres jovens. / Iris Tainá dos Santos Silva. - Vitória de Santo Antão, 2024.  
44 p. : il., tab.

Orientador(a): Solange Maria Magalhães da Silva Porto  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2024.

1. Ansiedade. 2. Treinamento Resistido . 3. Mulheres . I. Porto, Solange  
Maria Magalhães da Silva. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

IRIS TAINÁ DOS SANTOS SILVA

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O CONTROLE DA  
ANSIEDADE EM MULHERES JOVENS

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título dos Benefícios do treinamento resistido para o controle da ansiedade em mulheres jovens.

Aprovado em: 15/03/2024.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Solange Maria Magalhães (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Dr. Marcelus Brito de Almeida (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Prof<sup>o</sup>. Ms. Flávio Campos de Moraes (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus por até aqui ter me sustentado, Ele segurou minha mão e me fez nunca desistir de ir em busca dos meus objetivos. Gostaria de agradecer aos meus pais, Vera Lúcia dos Santos e Edval Francisco da Silva, por sempre me incentivar e apoiar. Aos meus irmãos, Ilma Rafaella e Jefferson Mayki por estarem sempre dispostos a me ajudar. Aos meus sobrinhos, Eloysa Ritchelly, Bryan Gabriel, Manuella Sophia e Dante Rosendo por sempre transparecer um sorriso leve, inocente e acolhedor. Ao meu padrinho, Alexandre Barbosa que é padrinho, amigo, pai e um anjo na terra que me ajudou nesse reta final. A Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), ao Centro Acadêmico de Vitória (CAV), a todos aos meus professores que passaram desde o 1º período fazendo parte da minha trajetória e por toda contribuição para minha formação. Em especial, a minha orientadora Solange Maria Magalhães da Silva Porto, por toda paciência, contribuição e por até o momento ter controlado minha ansiedade e meu nervosismo. Ao professor Francisco Xavier dos Santos, que sempre esteve disposto a me ajudar, agradeço por toda ajuda e dicas que mesmo distante sempre esteve na torcida. Aos meus amigos em geral, aos que o curso me apresentou por toda caminhada desde 2019 que contribuiu para o meu crescimento profissional. E novamente a Deus por ter me guiado a todo momento. E nesse fechamento de mais um ciclo, entrego a Deus e Nossa Senhora os ciclos que virão.

“Fazer exercícios físicos não fortalece somente o corpo, mas também a mente e a alma. É um momento só seu de investimento exclusivo em você!”

Élida Pereira Jeronimo

## RESUMO

A ansiedade tem atingido milhões de pessoas no mundo e a maioria dos afetados são do sexo feminino, visto que a ansiedade está ligada diretamente a uma reação ao estresse, caracterizada por um estado de apreensão ou antecipação de perigos, ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhada por um sentimento de preocupação, desconforto ou sintomas somáticos de tensão. Porém, a ansiedade ultrapassa a linha do dito normal e adentra no campo da patologia. Dessa forma, o objetivo desse estudo foi identificar os benefícios do treinamento resistido para o controle de ansiedade em mulheres jovens. A metodologia utilizada trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada no período de outubro de 2023 a março de 2024, foram utilizadas a base de dados Google Acadêmicos, também sites, revistas e livros. A busca para a inclusão desses artigos foram no período de 2000 a 2024 e teve como os principais descritores para essa busca: treinamento resistido, ansiedade e mulheres jovens. Foram mapeados diversos artigos que tinham alguma relação com a temática e nesta etapa obtivemos 22, porém, foi utilizado um critério de seleção e refinamento para escolha final a partir de três palavras-chave e neste momento o quantitativo de artigos se reduziu para 10. O treinamento resistido se mostrou como um importante agente preventivo e alternativo de tratamento como forma de controle para o alívio de ansiedade nas mulheres jovens. Considerando os estudos incluídos na análise, foram avaliados os resultados que apontam que há evidências de que o exercício resistido possui efeitos positivos sobre os sintomas da ansiedade. Assim, pode-se concluir que o TR se mostra como uma alternativa viável para o alívio e controle da ansiedade em mulheres jovens.

Palavras-chave: treinamento resistido; ansiedade; mulheres Jovens.

## **ABSTRACT**

Anxiety has affected millions of people around the world and the majority of those affected are female, as anxiety is directly linked to a reaction to stress, characterized by a state of apprehension or anticipation of dangers, or unfavorable future events, accompanied by a feeling of worry, discomfort or somatic symptoms of tension. However, anxiety goes beyond the so-called normal line and enters the field of pathology. Therefore, the objective of this study was to identify the benefits of resistance training for anxiety control in young women. The methodology used is an integrative literature review, carried out from October 2023 to March 2024, using the Google Scholar database, as well as websites, magazines and books. The search for the inclusion of these articles was from 2000 to 2024 and the main descriptors for this search were: resistance training, anxiety and young women. Several articles that had some relation to the theme were mapped and at this stage we obtained 22, however, a selection and refinement criterion was used for the final choice based on three keywords and at this point the number of articles was reduced to 10. The Resistance training has proven to be an important preventive and alternative treatment agent as a form of control for anxiety relief in young women. Considering the studies included in the analysis, the results were evaluated that indicate that there is evidence that resistance exercise has positive effects on anxiety symptoms. Thus, it can be concluded that RT is a viable alternative for relieving and controlling anxiety in young women.

Keywords: resistance training; anxiety; young women.

## LISTA DE SIGLAS

- CID** Classificação internacional de doenças
- DSM** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
- OMS** Organização Mundial da Saúde
- OPAS** Organização Pan-Americana da Saúde
- TR** Treinamento Resistido
- TAG** Transtorno de Panico, fobia
- TOC** Transtorno Obsessivo-compulsivo
- TEPT** Transtorno de estresse pós-traumático
- TCC** Trabalho de Conclusão de Curso

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Ansiedade .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 A ansiedade na vida de mulheres jovens .....</b>	<b>15</b>
<b>2.3 Treinamento Resistido (TR).....</b>	<b>16</b>
<b>2.4 A prática do Treinamento Resistido como suporte noenfrentamento da ansiedade em mulheres jovens .....</b>	<b>19</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>22</b>
<b>3.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>22</b>
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>23</b>
<b>5 RESULTADOS.....</b>	<b>25</b>
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>29</b>
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>34</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este texto diz respeito a um trabalho de conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física e tem como objeto investigar o treino resistido, realizado por mulheres jovens com quadros de ansiedade, a partir da literatura, assim como, a relação que este tipo de treino tem influência no contexto desse quadro e como ele interfere nesse processo. Visto que, desde 2017, o Brasil tem o maior índice de pessoas com transtorno de ansiedade em todo mundo, quase 19 milhões de brasileiros convivem com a doença, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020, p. 6).

Existe uma discussão diversa sobre a questão da ansiedade e, dentre outras coisas, se pode afirmar que ela envolve um sentimento caracterizado por estado de perturbação do interior, muitas vezes acompanhado por um comportamento do Sistema Nervoso. Um medo ou ansiedade desagradável caracterizado por nervosismo ou desconforto pela antecipação de um perigo desconhecido (Santos; Claro, 2020).

Muito se tem discutido acerca da ansiedade que tem atingido milhões de pessoas no mundo, possivelmente pelas mudanças na configuração da sociedade do século XXI, sendo, portanto, uma das problemáticas mais discutidas na atualidade. A ansiedade traz sentimentos direcionados para o futuro, colocando em muitos casos e situações o ser humano diante de ameaças e perigos, tornando-se um gatilho para o presente. Estanislau e Bressan (2014), ressaltaram isso, como um tipo de preparação do corpo para enfrentar alguma situação de risco.

Para exemplificar o que ocorre num cenário de risco, cabe dizer que a depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano de pandemia, com bases nas evidências científicas mais recentes, o isolamento social causado pela pandemia da COVID 19, trouxe inúmeras consequências emocionais para a população mundial (OMS, 2022, p.10). O excesso de preocupação, acúmulo de informações, estresse no dia a dia, tensão, entre outros, desencadeia o Transtorno de Ansiedade que atualmente tem sido considerado o mal do século (Cury, 2017).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017, p 5) ressalta que os transtornos de ansiedade se referem a um grupo de transtornos mentais

caracterizado por sentimentos de ansiedade e medo, incluindo transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de pânico, fobias, transtorno de ansiedade social, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), entre outros.

Mas é a discussão que apontamos no início do texto relacionando ansiedade e exercício físico voltado para as mulheres jovens acometidas ou propensas a tal condição como este diálogo é pensado? Onde se conectam e ganham sentido em nosso estudo?

Os exercícios físicos resistidos auxiliam na promoção da saúde e qualidade de vida, e sua prática pode acarretar diversos benefícios, como por exemplos: contribuem para uma maior produção de endorfina e melhora os níveis de serotonina e noradrenalina, logo, se torna uma das formas de tratar a ansiedade (Santos; Claro, 2020).

Há, porém, formas e variantes da Educação Física se manifestar e uma delas diz respeito a prática do Treinamento Resistido (TR), o qual é definido como exercícios que demandam a contração da musculatura do corpo, gerando movimento contra uma força oposta, podendo ser originada de carga opositora, e do próprio peso do corpo (Fleck; Kraemer, 2017).

Há diversos estudos sobre Exercícios Físicos e quadros de ansiedade e de depressão, por certo, como se pode constatar, existem diversos, mas, aqui o interesse (e que caracteriza uma de nossas justificativas para ter realizado a pesquisa) envolveu um público específico: mulheres jovens com quadro de ansiedade.

Considerando-se o fato de que as mulheres realizam uma dupla jornada, enfrentando diversos momentos singulares como: mudanças hormonais, maternidade, relacionamentos, trabalho, estudos, etc. Ao serem comparadas aos homens, elas absorvem mais os problemas emocionais. Dessa forma, é crucial que as mulheres tomem uma decisão pessoal entre a carreira profissional e a maternidade, uma vez que a naturalização operada socialmente afeta o tempo dedicado à vida laboral social (Craig; Mullan, 2010).

De acordo com estudos, as mulheres precisam de um tempo para fazerem atividades físicas, exercícios físicos, tarefas prazerosas para tentar minimizar os níveis de ansiedade. Com isso, precisando de amparo desses para de forma mais leve, conseguir levar com mais facilidade e tranquilidade a dupla jornada, como

cuidar de casa, filhos, estudos, vida profissional, relações familiares e amorosa, entre outros (Gonçalves *et al.*, 2021).

Teoricamente, é possível contribuir com o assunto que está na agenda diária em função dos quadros e situações já mencionadas, fomentando um debate que se julga essencial, para a discussão sobre os benefícios do treinamento resistido associando ao fenômeno da ansiedade observada nas mulheres jovens e municiando com informações os resultados desta relação.

Do ponto de vista da prática esta pesquisa tende a ajudar os investigadores, profissionais e a própria sociedade com recursos da produção que vai subsidiar a compreensão de um fenômeno e conseqüentemente com uma maneira de intervir nestes contextos de treino voltado para este público. Assim, o estudo foi um suporte a mais para os que se debruçam sobre a prática.

Este estudo foi, portanto, pensado e desenvolvido por se observar a necessidade de proporcionar “maior” entendimento e imersão em razão da importância de conhecer melhor sobre os benefícios que os exercícios físicos resistidos podem promover para as mulheres jovens. Tal perspectiva é assumida, pois, a Organização Pan-americana da Saúde (OPAS; 2018, p.10) aponta que o transtorno de ansiedade atinge cerca de 9,3% da população brasileira e a maioria dos afetados são do sexo feminino.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Ansiedade

Do ponto de vista fenomenológico, a ansiedade pode ser compreendida a partir de diversos saberes. Situando-a entre o crítico limite do normal e o patológico, é possível afirmar que, apesar de ser vista ordinariamente à luz de um transtorno ou problema mental, a ansiedade possui, a princípio, uma função positiva, adaptar a pessoa ao ambiente e suas diversas situações. É algo inerente ao ser humano e necessária à sua sobrevivência (Oliveira, 2011) a ansiedade se caracteriza, biologicamente, pela ativação intensa em uma das regiões mais primitivas do cérebro, a amígdala - responsável pela reação de luta ou fuga, ou seja, ela é determinante pelo sentimento de medo, fundamental para a sobrevivência da espécie. Deste modo, as alterações físicas, comportamentais e cognitivas (pensamentos) que o indivíduo experimenta, o impulsionam a apresentar respostas para lutar (enfrentar) ou fugir do estímulo considerado pelo sujeito como ameaçador.

Segundo o manual de Classificação das Doenças (CID 11), (*apud* Frota *etal.*, 2022, p. 02), a ansiedade é um estado de apreensão ou antecipação de perigos ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhado por um sentimento de preocupação, desconforto, ou sintomas somáticos de tensão.

Quando perde, porém, sua função adaptativa, a ansiedade ultrapassa a linha do dito normal e adentra no campo da patologia, estando presente em diversos quadros clínicos. Barlow (2016, p. 104), classifica a ansiedade patológica como uma emoção orientada para o futuro, caracterizada por percepções de incontabilidade e imprevisibilidade sobre eventos potencialmente aversivos e um desvio rápido na atenção para o foco de eventos potencialmente perigosos ou para a própria resposta afetiva do indivíduo a esses eventos.

Ora, aqui a ansiedade não tem mais uma característica funcional, porque não possui objeto ao qual o sujeito deve se adaptar. Por isso, não se trata de um medo em vista da sobrevivência, uma vez que medo difere substancialmente de ansiedade, porquanto que esta é um temor generalizado que não possui objeto, e

aquele é um temor equivalente a um dado objeto e/ou circunstância de caráter determinado (Ramos, 2015, p.10). Desse modo, a ansiedade desemboca em transtornos, interferindo negativamente na vida da pessoa.

A ansiedade está ligada diretamente e é uma reação normal ao estresse, que pode ser caracterizado, genericamente, como uma resposta do indivíduo frente as demandas socioambientais, possuindo diversos níveis, podendo produzir efeitos negativos na vida pessoal e profissional do indivíduo (Chaves *et al.*, 2016).

Segundo Pinheiro (2000, p. 1), o estresse pode ser visto como um “conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz”. Nesse sentido, devido ao acúmulo de tensões no dia a dia, tanto na vida profissional, acadêmica, familiar, social, entre outros.

De acordo com Sadir *et al.* (2016), o estresse é um dos problemas mais frequentes no ser humano. O modo como o indivíduo lida com o acúmulo de circunstâncias geradoras do estresse exerce bastante influência sobre sua saúde, podendo contribuir com a formação do quadro clínico de transtorno de ansiedade. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2013, p. 18-19) apresenta 11 classificações para os quadros de ansiedade, a saber: I) Transtorno de Ansiedade de Separação; II) Mutismo Seletivo; III) Fobia Específica; IV) Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social); V) Transtorno de Pânico; VI) Agorafobia; VII) Transtorno de Ansiedade Generalizada; VIII) Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento; IX) Transtorno de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica; X) Outro Transtorno de Ansiedade Especificado; XI) Transtorno de Ansiedade Não Especificado.

Vale salientar que o paciente será classificado como portador de algum dos transtornos supracitados se apresentar sintomas que correspondam aos critérios diagnósticos descritos nos manuais de Psiquiatria; outrossim é necessário apresentar sofrimento emocional significativo e duradouro, de modo que venha comprometer sua vida social e ele não consiga ter o controle (Zamignani; Banaco, 2005).

No tocante à sintomatologia geral, sem adentrar em determinado quadro clínico, Oliveira (2021) apresentou as seguintes manifestações: ocorrência de sintomas por pelo menos seis meses, preocupação de difícil controle, inquietação, fácil cansaço, concentração débil, irritabilidade, sono insatisfatório, tensão muscular,

relações sociais e ocupacionais prejudicadas.

De modo geral, “os dois componentes principais do tratamento dos transtornos de ansiedade são o emprego de medicamentos em médio e longo prazo e/ou a psicoterapia cognitivo-comportamental” (Associação Brasileira de Psiquiatria, 2008, p. 4). Além desses componentes, a prática regular de exercício físico também é um importante contribuição para o tratamento (Blumenthal *et al.*, 1999; Daley *et al.*, 2008 *apud* Angelo, 2016, p.01).

## **2.2 A ansiedade na vida de mulheres jovens**

O modo de se relacionar com a ansiedade e de ser impactada por ela é indiossincrático quando o assunto é gênero. E é justamente isso, como dito alhures, que o presente artigo objetiva identificar, a influência do TR nos níveis de ansiedade em mulheres jovens, partindo da premissa de que as mulheres são afetadas pela ansiedade de um modo diferente dos homens (Klnrys; Wygant, 2005).

O DSM-V (2013), ressalta a ansiedade como uma reação normal diante de situações que podem provocar sensações negativas, funcionando como um aviso preparatório à pessoa para enfrentar algum desafio. No entanto, para Herring (2020), o índice de ansiedade nas mulheres é duas vezes maior do que em homens.

A Organização Pan-americana da Saúde (OPAS, 2018), aponta que o transtorno de ansiedade atinge cerca de 9,3% da população brasileira, e a maioria dos afetados é do sexo feminino. Nessa mesma perspectiva, o DSM-V (2013) afirma que a prevalência do transtorno depressivo varia de 5-9% entre as mulheres e 2-3% entre os homens, acometendo, portanto, mais as mulheres.

Segundo Costa (2018), as mulheres carregam uma dupla/tripla jornada, quando seguem a vida acadêmica e acoplam a rotina onde exige total concentração, habilidade em conciliar todos os segmentos como: obrigações domésticas, a vida no mercado de trabalho, além de cuidar dos filhos, família, visto que as mulheres carregam consigo a culpa pelo abandono tradicional papel de mãe e educadora, trazendo como consequências a ansiedade, depressão, preocupação excessiva, desespero e incapacidade.

Desempenhar diariamente uma jornada tripla de trabalho não é tarefa simples; a combinação de sentimentos que as mulheres têm em relação às diferentes cobranças impostas pela família é motivo de sofrimento e estresse emocional. Pois,

na medida em que o tempo é praticamente cronometrado para cada tarefa, os familiares muitas vezes exercem cobranças de atenção e carinho, gerando sentimentos de culpa e incapacidade nas mulheres, que, apesar de saberem que não podem exercer todas as funções com excelência, buscam realizá-las da melhor maneira que podem, mas, quando se deparam com tais exigências, a frustração é iminente (Ávila; Portes, 2012, p. 821 *apud* Costa, 2018, p. 446).

A pesquisadora Ferrari, (2021), da Escola de Saúde Pública da Universidade de Queensland, na Austrália, ressalta que devido as consequências da Covid-19, por muitas razões, as mulheres sempre foram mais propensas a serem mais prejudicadas pelas consequências sociais e econômicas oriundas desta crise. Responsabilidades domésticas e de cuidado tendem a cair sobre mulheres, além disso, elas são vítimas mais prováveis de violência doméstica, que aumentou em diversos estágios da pandemia. O luto, isolamento, redução de renda e o medo causaram ou pioram questões de saúde mental (OMS, 2020, p.6).

A base na realidade social atual: as mulheres estão sofrendo com estresse devido à sobrecarga de trabalho, porém, este estresse não é resultado da falta de habilidade em se organizar nas diferentes tarefas. Vale ressaltar que uma das capacidades neurológicas femininas é a de processar informações simultaneamente.

O verdadeiro problema está na diversidade de papéis que as mulheres assumem, na pressão de cumprir com todas as responsabilidades, incluindo a somatização das tarefas e na dificuldade em estabelecer limites (Mourão; Duarte, 2003). Ademais, observa-se que a ansiedade e depressão tem se tornado o mal do século XXI, visto que, a cada decorrer do tempo as mulheres em específico, tende a buscar ajuda em consultórios médicos, psicólogos e até mesmo a remédios terapêuticos.

### **2.3 Treinamento Resistido (TR)**

Há uma literatura no campo da Educação Física e, de modo mais específico, na ciência do treinamento esportivo que tem se debruçado sobre o treinamento de força como: Verkhoshanski; Matvéev; Zatsiorsky; Fleck e Kraemer que são referências principais nessa discussão e que dão suportes para a adoção da prática científica do treinamento, mas, há também outros estudiosos que analisam o assunto.

O TR também conhecido como Treinamento de Força ou Musculação são os

termos mais usados para se referir ao método em questão, bem como TR, Treinamento de Força, Exercícios Físicos Resistidos, visto que são as nomenclaturas mais encontradas na literatura (Murer, 2019).

A musculação é a modalidade de treino mais praticada nas academias, mas também pode tal atividade ser realizada em outros locais. Na prática a atividade envolve um tipo de resistência oposta a tensão gerada pela contração da musculatura esquelética (Teixeira; Guedes Júnior, 2016).

Segundo Chagas e Lima (2015), a musculação é um treinamento resistido caracterizado pela utilização de pesos livres e máquinas. Com esse treinamento, a pessoa obtém resultados como hipertrofia muscular, aumento de força máxima e resistência muscular localizada.

Para Santarém (2012), o TR pode ser praticado por pessoas com diversas faixas etárias e atender diversos objetivos. Portanto, o TR pode ser realizado por atletas e não atletas<sup>1</sup>, atendendo, assim, as necessidades de todos os indivíduos que tiverem interesse na modalidade de modo particular e nos efeitos do treinamento resistido (TR) nas funções psicológicas (Gordon *et al.* 2018).

Assim, é importante destacar que o TR é caracterizado por ações e exercícios cuja prática vai muito além de padrões estéticos ou físicos, visto que estimula as relações interpessoais dos indivíduos através de interações entre os praticantes, auxiliando a autoconfiança em realizar determinados exercícios e conseqüentemente o bem-estar ao realizá-los (Gordon *et al.* 2018).

Atualmente, esta modalidade vem sendo subsidiada por uma diversidade de estudos onde neles são avaliados os benefícios dos Exercícios Resistidos. O que acaba envolvendo um trabalho localizado em grandes e pequenos grupos musculares que envolve o sistema musculoesquelético, utilizando sobrecargas, como pesos e barras, cargas moderadas e repetições frequentes, apresentando pausas entre as execuções, tendo como uma ordem a ser seguida para prevenir e apresentar um índice baixo de lesões, a ordem são: execução, carga, repetição e métodos, com isso, caracterizando um esforço descontínuo (Bermudes *et al.*, 2003).

Portanto, para que haja benefícios na prática desses exercícios é importante evidenciar alguns pontos, como os princípios que orientam o TR, a saber:

---

<sup>1</sup> No caso específico deste grupo, vale dizer que sua classificação é ampla e diversa, pois, engloba diferentes adeptos.

Individualidade Biológica; Adaptação; Sobrecarga; Continuidade; Especificidade; Reversibilidade; Interdependência volume X intensidade (Gentil, 2014).

Gentil (2014), apresenta conceitualmente cinco dos sete princípios supracitados. Os três primeiros:

I) princípio de adaptação: é a capacidade do organismo, em sua interação dinâmica com a execução do treinamento de força, sendo por este afetado, de se orientar a um estado de equilíbrio e de ajuste às novas realidades;

II) princípio da continuidade: diz sobre a necessidade da constância na estimulação do organismo para que este possa manter sua dinâmica de adaptação aos novos treinamentos. Assim, no Treinamento Resistido, para se obter bons resultados, é importante estruturar bem e repetir o programa de treino;

III) princípio da especificidade: afirma que cada plano de treino deve se guiar pelos objetivos específicos a que se quer alcançar. Para cada treinamento oferecido haverá mudanças específicas - funcionais e morfológicas - correspondentes a ele. Ainda, o Gentil (2014), aborda sobre os princípios da individualidade e sobrecarga, conceitua:

IV) princípio da individualidade: acentua as diferenças estruturais - biológicas, psíquicas, genéticas, etc. - que há entre as pessoas e que são manifestas por meio de uma variabilidade de repostas e o cuidado que o treinamento deve prover frente a tais diferenças;

V) princípio da sobrecarga: acentua a qualidade das alterações fisiológicas causadas pelo treinamento, visando gradativamente aumentar a capacidade física do organismo por meio da observação dos fatores inerentes ao treinamento de força, de caráter quantitativo e qualitativo, amplitude de movimento, tipos de contração, intervalo entre as séries, forma de execução.

Um outro princípio que deve ser tomado com grande consideração é o da reversibilidade, que afirma uma espécie de retrocesso no progresso muscular alcançado com o treinamento, quando este é cessado ou interrompido, pois, como assegura Berbanti (2010), as modificações físicas aí adquiridas não são permanentes.

Por último, o princípio da interdependência volume vs intensidade. Para Alencar (2014), este princípio busca afirmar que a eficácia do treinamento passa pelos eixos volume e intensidade, os quais devem ser desenvolvidos de forma interdependente e se conformar às específicas fases do treino.

Conforme sabe-se o exercício é eficiente e provedor de benefícios a partir do momento em que gerencia essas variáveis de forma correta durante o treinamento para que haja um norte para os planejamentos em preparação de algum objetivo a serem alcançados, sejam eles para proporcionarem benefícios físicos, estéticos ou psicológicos (Daniel, 2019).

Em relação a prática social e física, é notório que cada vez mais as mulheres também têm recorrido a esta modalidade de treino, pois, encontra no mesmo uma série de benefícios. Em comparação aos homens, apresentam um risco significativamente maior para desenvolver transtornos de ansiedade.

Conforme a pesquisa publicada na revista *Veja* (2013), encontramos que as mulheres têm uma chance 40% maior do que os homens de sofrer algum transtorno mental, concluiu uma análise feita por Freeman, (2013) psicólogo da Universidade Oxford, na Grã-Bretanha.

#### **2.4 A prática do Treinamento Resistido como suporte no enfrentamento da ansiedade em mulheres jovens**

O Treinamento Resistido (TR) é um tipo de treino realizado contra alguma resistência onde pode ser através de pesos, máquinas ou até mesmo o peso do próprio corpo. Ele é considerado uma modalidade de exercício físico completa e segura, sua aplicação é indicada para todas as pessoas, desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física (Baldissera, 2017).

Portanto, de acordo com Daniel (2019), vê-se que a musculação é exemplos de treinamento resistido efetuados por praticantes de exercícios físicos. A Musculação é uma modalidade praticada em uma dimensão global altamente recomendada por profissionais da saúde, devido aos benefícios que ela proporciona no estado físico, social e psicológico. Além disso, é uma modalidade com um bom custo-benefício, onde é uma das alternativas para o alívio da ansiedade, sem a utilização de remédios.

A musculação é capaz de estimular não só diversos receptores hormonais, mas também a produção de hormônios, os quais estão direta ou indiretamente associados com os níveis de humor. Pode-se citar entre elas, a dopamina, a adrenalina, a noradrenalina, a serotonina, a própria insulina, que de maneira indireta auxilia nos níveis elevados de energia ao corpo e endorfinas, que causam uma

sensação de bem estar, permanecendo por várias horas depois de encerrado o exercício (Sedon; 2013 apud Arcos; Consentino; Reia, 2014).

Em relação ao treinamento resistido para mulheres, existem diversas respostas adaptativas. Com a prática deles, as alterações principalmente as mudanças no sistema endócrino referentes ao sistema reprodutivo, ou seja, mais precisamente o ciclo menstrual (Santos, 2021). A cada mês, as mulheres apresentam picos e oscilações hormonais que podem comprometer seu rendimento nos treinos, onde este processo é caracterizado como ciclo menstrual feminino que dura geralmente 28 dias (Guyton; Hall, 2011).

Durante o ciclo menstrual há uma relação de neurotransmissores e hormônios sexuais que, no auge maior da fase que possui os maiores níveis de alterações e do sintomas emocionais, onde as mulheres podem ficar até mesmo impossibilitadas de realizarem suas atividades diárias (Pedregal; Medeiros; Silva, 2017). Com isso, nesse período elas ficam mais frágeis emocionalmente e vulneráveis em controlar seus sentimentos e suas emoções, portanto, estão propícias a desencadarem índices de ansiedade e depressão.

Segundo Melegario *et al.*, (2006) as oscilações hormonais que ocorrem nas mulheres devido as alterações principalmente de estrogênio e progesterona durante o ciclo menstrual, tendem a afetar a fisiologia humana. Esses hormônios podem influenciar no estado de humor, por causa do estrogênio que apresenta uma ação antidepressiva, enquanto a progesterona produz um efeito depressivo (Silva; De Sá, 2006).

Para Toscano (2008), as academias de TR são uma opção viável, uma vez que, são centros de exercícios físicos onde se realizam serviços de avaliação, prescrição e orientação deles, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física, visto que o TR pode colaborar na redução de aspectos emocionais negativos que podem estar exacerbados (Santos; Claro, 2020). O TR tem sido um dos fatores primordiais para evidências epidemiológicas de seus benefícios preventivos e terapêuticos, tendo como os principais mediadores biológicos envolvidos (Jiménez-Pavón, 2020).

O TR consiste no aumento de força, redução do percentual de gordura, o aumento do metabolismo basal, o aumento da autoestima e da motivação para a prática deles. Observa-se, com a prática, as mulheres tendem a serem mais autoorganizadas, autoregulares, contribuindo para as circunstâncias de suas vidas,

como a motivação delas, devido aos compromissos diários, com isso buscando uma satisfação pessoal (Hahas, 2003).

Alguns autores ressaltam as possíveis relações entre a motivação e a prática do TR, conforme Simões *et al* (2011), acredita-se que os praticantes de TR possuam avaliações elevadas no que diz respeito à qualidade de vida, em particular nos aspectos físico e psicológico.

Ademais, nota-se que existe uma busca para uma melhora nos aspectos físicos e estéticos com a prática do treinamento resistido, onde existe uma evolução corporal através deles. Como obtenção de benefícios, com a prática, a melhora da sua autoestima e bem estar, torna-se motivos para a constância e a continuidade do treinamento devido as mudanças estéticas que eles podem proporcionar. Além disso, para Gonçalves *et al.*, (2021), a excelência da forma de viver está ligada a três pilares essenciais: sono, alimentação e adaptação do ambiente por meio do gerenciamento do estresse e envolvimento em programas de exercícios físicos. O terceiro pilar tem demonstrado ser um fator crucial no controle e tratamento das funções psicológicas e dos fatores de risco, visto que o TR têm se mostrado um fator importante nas funções psicológicas (Gordon, 2018).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

O objetivo deste estudo é identificar a influência do Treinamento Resistido nos níveis de ansiedade em mulheres jovens.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Mostrar através de uma revisão os fatores que levam ao controle da ansiedade em mulheres jovens;
- Apontar quais as principais estratégias adotadas para o alívio da ansiedade;
- Esclarecer os principais motivos que levam as mulheres jovens à prática do treinamento resistido para o alívio de ansiedade;
- Apresentar a influência dos treinamentos resistidos para o controle da ansiedade.

## 4 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura e tem como objetivo identificar os benefícios do TR para o controle da ansiedade em mulheres jovens. A pesquisa é de natureza qualitativa (GIL, 2009).

Feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (Fonseca, 2002 apud Gerhardt; Silveira, 2009, p. 34).

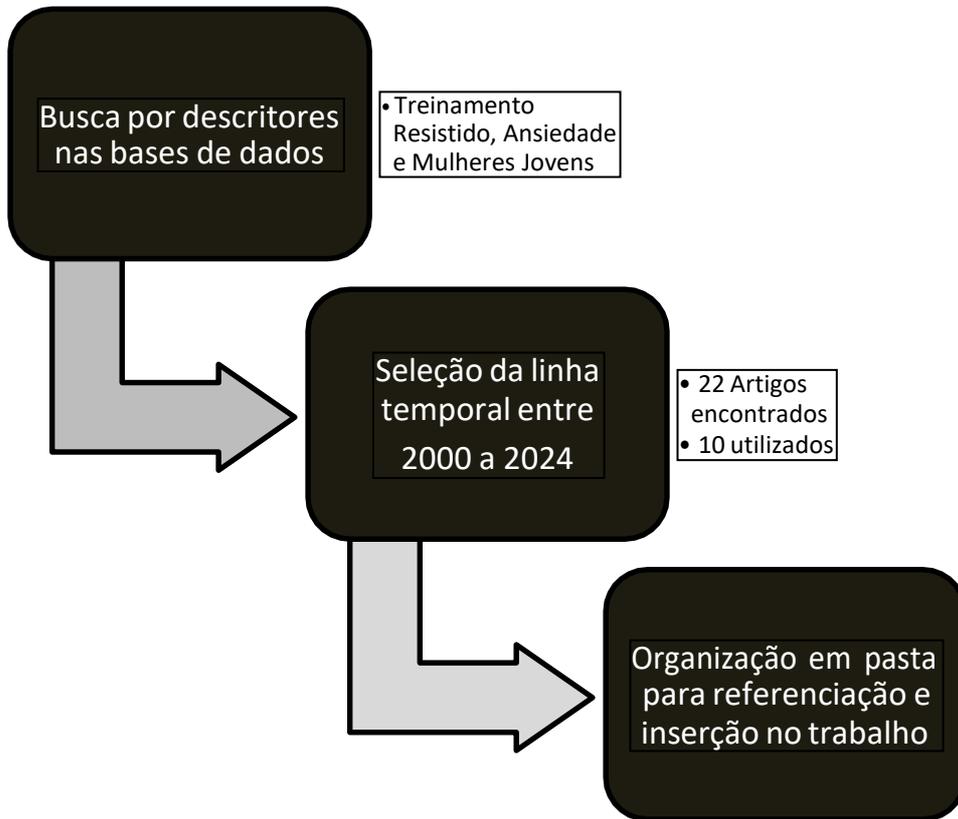
É importante dizer que dentro desse processo, recorreremos a textos e autores que abordam a discussão tendo como fonte de consultas em *sites* e periódicos acadêmicos e, dentre eles, citamos: Google Acadêmico.

Foram utilizadas outras bases de dados como: Scientific Electronic Library Online (SieELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed) e Periódicos Capes. Logo, não foram encontrados artigos para o critério de inclusão para essas respostas.

Inicialmente, foram mapeados diversos artigos que tinham alguma relação com a temática e nesta etapa obtivemos 22, porém, foi utilizado um critério de seleção e refinamento para escolha final a partir de três palavras-chave e neste momento o quantitativo de artigos se reduziu para 10. Com linha temporal entre 2000 a 2024, através das seguintes palavras-chaves: Treinamento Resistido, Ansiedade, Mulheres Jovens.

Logo, foram selecionados 10 artigos para realização deste estudo. Também foram consultados: livros, revistas, *sites* oficiais governamentais e OMS, dispondo assim, o método de investigação que foi de encontro com os objetivos que o presente estudo procurou atingir. Após a leitura destes e dos artigos selecionados, de acordo com os critérios de inclusão, foram anotados os resultados e conclusões mais importantes encontrados nos estudos, para que promova a discussão acerca do problema da pesquisa, certificando a concretização dos resultados.

Figura 1 – Fluxograma da triagem dos artigos.



Fonte: A autora (2024).

## 5 RESULTADOS

Dentre os artigos escolhidos, realizou-se uma pré-análise nos resumos para verificar a relevância do documento para a presente pesquisa. Apenas foram considerados aqueles que estavam dentro do período de tempo estabelecido, além de serem adequados ao tema e contribuírem para o mesmo.

Após essa seleção, os resultados do presente estudo após o levantamento das publicações científicas, contemplam 10 artigos, utilizando os descritores e as palavras chaves para compor a revisão que estão selecionados a seguir (Quadro 1).

A distribuição deu-se em: nome do autor/ano, título, objetivo, resultados e conclusão. Ademais, os escolhidos serviram de base para o estudo, por abordarem especificamente a relação entre o treinamento resistido e a ansiedade nas mulheres a serem analisados.

Quadro 1 – Apresentação sintética dos estudos incluídos na pesquisa

	<b>Autor/ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>
1	Oliveira (2021).	Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos.	Avaliar a manifestação de ansiedade e depressão em praticantes de exercício de força.	O Treinamento Resistido pode ser uma abordagem eficaz como coadjuvante na redução dos sintomas de ansiedade e depressão.	O exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos, para o tratamento dos transtornos. Isso se deve ao fato de que a prática de exercício resistido promove mais do que ganhos na força física, mas ajuda o indivíduo a conviver socialmente e a driblar a depressão e a ansiedade.
2	Leite e Machado (2020).	A influência do treinamento resistido no nível de ansiedade e depressão em indivíduos adultos.	Identificar a influência do treinamento resistido (TR) nos níveis de ansiedade e depressão.	Os resultados evidenciaram uma predominância de respostas maior relacionado ao nível de Ansiedade ausente na soma total dos escores.	O treinamento de força se mostra um importante agente preventivo, uma estratégia adicional no tratamento da ansiedade e depressão.
3	Oliveira (2019).	A musculação como prática corporal terapêutica em mulheres afetadas pelos transtornos mentais: depressão e/ou ansiedade.	Analisar os efeitos da prática de musculação em mulheres com depressão e/ou ansiedade.	Demonstram que a prática regular de musculação em mulheres que apresentam o diagnóstico de depressão e/ou ansiedade atuou na regressão dos transtornos, pois agiu diretamente na melhora e até eliminação dos sintomas.	A prática corporal musculação apresenta efeitos terapêuticos em mulheres já diagnosticadas com depressão e/ou ansiedade.
4	Crizostimo (2021)	A influência do ciclo menstrual no desempenho físico de mulheres praticantes de treinamento resistido.	Analisar a influência do ciclo menstrual no desempenho físico de mulheres praticantes de treinamento resistido.	Os resultados apontam cinco estudos que analisamos efeitos do treinamento resistido nas fases menstrual, folicular e lútea realizando testes de 1RM (repetição máxima) a 10RM.	Conclui-se que o ciclo menstrual pode influenciar no desempenho físico de mulheres praticantes de treinamento resistido.
5	Gonçalves et al.	Mulheres brasileiras que praticam com	Verificar a associação entre o treinamento	Os escores de ansiedade e depressão foram	Conclui-se que mulheres brasileiras que praticam TR

	(2021).	maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão.	resistido (TR) e variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão em mulheres brasileiras.	significativamente menores no TR quando comparados ao grupo Controle.	apresentam menores escores de ansiedade e depressão quando comparadas à não praticantes de exercício físico.
6	Soares (2021).	Fatores motivacionais para prática de Treinamento Resistido e suas relações com os níveis de ansiedade durante a pandemia do covid-19 em adultos da Zona Norte de João Pessoa.	Compreender quais os fatores motivacionais influenciaram a busca pela prática do treinamento resistido e suas relações com a ansiedade em adultos na zona norte de João Pessoa durante a pandemia do COVID-19.	Os principais fatores motivacionais para a prática do treinamento resistido nos praticantes, foram, prioritariamente a condição física, prevenção de doenças, diversão e bem estar e controle do estresse.	Concluiu-se que há uma maior preocupação dos praticantes de TR analisados com os cuidados no que dizem respeito a saúde.
7	Alves, Freitas e Giralane (2022).	A influência do treinamento de força no combate à ansiedade e depressão.	Verificar os efeitos do treinamento de força na prevenção e no tratamento de indivíduos jovens e adultos em relação à depressão e ansiedade.	O treinamento de força se mostra um importante agente preventivo, uma estratégia adicional no tratamento da ansiedade e depressão.	O treinamento de força realizado de forma regular pode ser considerado uma alternativa não medicamentosa altamente benéfica durante o tratamento desses distúrbios psicológicos, impactando positivamente na qualidade de vida dos indivíduos.
8	Angelo; Zilberman (2016).	O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade.	Examinar o impacto do exercício físico sobre a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos e os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico.	Os resultados permitiram demonstrar que o exercício pode estar associado à menor ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade, contudo, muitos estudos têm limitações metodológicas significantes.	Conclui que tem um número significativo o exercício na redução de sintomas depressivos e ansiosos, porém este não deve substituir o tratamento padrão, especialmente para aqueles com doença grave.
9	Victor et al. (2023).	Benefícios do exercício físico para pessoas com transtorno de ansiedade: uma revisão integrativa	Compreender quais os benefícios da prática de exercício físico em pessoas com transtorno de ansiedade.	Os efeitos benéficos resultam no aumento de betaendorfinas, hormônios que trazem alívio a tensões musculares, e aumento de	Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos mostra-se como um fator interveniente em relação aos sintomas de ansiedade, pois não apenas reduz como também

				noradrenalina, neurotransmissor que influencia a ansiedade, o sono e o humor.	previne o aparecimento de sintomas associados à ansiedade.
10	Alves (2022).	A prática da musculação no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos.	Relação entre o exercício físico resistido e os benefícios que impactam no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos.	Os sintomas de depressão foram associados aos grupos de praticantes de algum exercício físico que praticam menos de 150 minutos semanais de atividade física no lazer, de forma regular.	Os principais resultados mostram que para que se tenha uma diminuição dos sintomas da depressão e ansiedade, visto que é importante que haja um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social das pessoas acometidas pela doença, sendo este um importante aspecto a ser considerado, pois o aumento dos relacionamentos sociais para estes indivíduos favorece a redução dos sintomas da doença.

Fonte: A autora (2024).

## 6 DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi identificar os benefícios do TR no controle da ansiedade em mulheres jovens. Ao longo do estudo, os principais achados indicaram que a prática de exercícios físicos resistidos apresentaram menores escores de ansiedade, resultando um dos fatores para o alívio de ansiedade na vida das mulheres. Considerando os dez estudos incluídos na análise, foram avaliados os resultados encontrados no estudo de Oliveira (2021), apontaram que há evidências de que o exercício resistido possui efeitos positivos sobre os sintomas da ansiedade.

É citado no estudo de Oliveira (2021), que a prática de exercícios resistidos também pode contribuir positivamente para a autoestima daqueles que os praticam.

Além disso, é capaz de aumentar a autoconfiança, favorecer o relaxamento, proporcionar bem-estar físico, melhorar a qualidade do sono e reduzir os níveis de estresse do dia a dia. Com isso, trazem impactos positivos para o controle de ansiedade e depressão. No estudo de Leite e Machado (2020), salientaram que o TR auxilia e pode ser utilizado como mecanismo para o tratamento de ansiedade.

Os estudos de Oliveira (2021) e o de Leite e Machado (2020), apontaram resultados semelhantes, no que se refere a prática de TR na redução dos níveis de ansiedade em mulheres. Os autores afirmaram que o TR são os cuidados com a saúde, condicionamento físico e bem estar, visto que eles podem contribuir para o controle dos aspectos emocionais negativos gravados (Santos; Claro, 2020).

No estudo de Oliveira (2019), tem uma teoria frequentemente apontada para explicar a maior incidência de transtornos mentais em mulheres está relacionada a questões endócrinas, em que os hormônios teriam um papel direto. A prática de musculação é capaz de elevar os níveis de endorfina - conhecido como o hormônio do prazer - promovendo uma sensação aumentada de tranquilidade e serenidade no praticante, o que poderia ser uma abordagem potencial no tratamento de transtornos mentais. Esse estudo pode estar relacionado com o estudo de Crizostimo (2021), que verificou que as mulheres apresentam algumas alterações fisiológicas relacionadas ao ciclo menstrual, além das adaptações fisiológicas, físicas, hormonais e etc.

Existem os componentes psicológicos devidos da questão hormonal, que aumenta o nível de hormônio. Referente a isso, a ansiedade é um desses fatores que pode ser acentuados, que pode aumentar a depender do período em que as mulheres se encontram. Sendo assim, as mulheres estão mais suscetíveis a sintomas de

ansiedade em relação aos homens.

Logo, o TR tem diversos efeitos fisiológicos, tanto de forma cardiorrespiratória, cardiovascular, melhora da capacidade física, qualidade de vida e um dos outros fatores relacionados aos benefícios deles, são os fatores psicológicos com a redução de ansiedade e depressão. Com isso, os autores afirmaram que a prática de musculação pode não apenas estimular vários receptores hormonais, mas também a produção de hormônios que têm uma relação direta ou indireta com os níveis de humor. Dentre eles, estão a dopamina, a adrenalina, a noradrenalina, a serotonina, a própria insulina - que, indiretamente, ajuda a manter os níveis de energia elevados no corpo - e as endorfinas, que proporcionam uma sensação de bem-estar que perdura por várias horas após o término do exercício.

Angelo e Zilberman (2016) afirmaram em seu estudo que o impacto do exercício físico sobre a causa de sintomas depressivos e ansiosos e os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico. Logo, ressaltam que descrever e analisar os mecanismos que levam à alívio do estado psicológico através da prática de exercícios físicos tem representado um desafio significativo para os pesquisadores. É raro encontrar estudos que investigam as causas específicas pelas quais o exercício contribui para tais alívios. Algumas hipóteses foram propostas para explicar esse fenômeno, algumas com base em modelos psicológicos e outras em modelos fisiológicos. Por meio de as teorias psicológicas, destacam-se as seguintes hipóteses: distração, interações sociais, autocontrole e autoeficácia, expectativa de mudança e prazer pela prática deles.

Ademais, é visto neste estudo evidências do valor do exercício na redução de sintomas depressivos e ansiosos, porém, ressaltaram que não deve substituir o tratamento padrão, especialmente para aqueles com doença grave. No estudo de Victor *et al.*, (2023), essa compreensão vem sendo corroborada, a que diz a respeito que entender os sintomas físicos e psicológicos causados pelo transtorno de ansiedade e confirmar que o tratamento farmacológico, se recomendado, não deve ser o único utilizado. Em busca na literatura, vê-se que o tratamento engloba o uso de remédios, terapia e a combinação de ambos.

No estudo de Victor *et al.*, (2023), um recurso valioso no tratamento de transtornos de ansiedade é a prática regular de exercícios físicos, a qual tem sido cada vez mais implementado como medida não medicamentosa para melhorar a saúde. Isso se dá porque os exercícios físicos apresentam-se como uma alternativa

tanto para tratar quanto para prevenir diversas doenças, sejam elas de natureza física, metabólica ou psicológica. Com isso, há um consenso na literatura que existe uma conexão positiva entre a prática de musculação corporal e o tratamento/prevenção dos transtornos mencionados neste estudo.

Os resultados das pesquisas apresentadas por Angelo e Zilberman, (2016) e Victor et al., (2023), identificam-se eficácia significativa, com redução da ocorrência dos sintomas de ansiedade.

No estudo abordado por Gonçalves *et al.* (2021), houve um relato que as mulheres que praticam o TR apresentaram menores escores de ansiedade e depressão quando comparadas às não praticantes. Soares (2021), evidenciou que os importantes aspectos motivacionais para o TR nas pessoas analisadas abrangem prioritariamente a procura por melhoria no estado físico, prevenção de doenças, lazer e autocontrole da ansiedade. Esses resultados demonstraram tríades relacionadas à modificação da qualidade de vida das pessoas, em que com a prática delas, é um fator importante neste fenômeno.

Os resultados encontrados no estudo de Alves (2021), evidenciou que os treinos resistidos frequentemente são utilizados para buscar aprimoramento e progresso nas capacidades físicas. Essas capacidades estão estreitamente relacionadas à sensação de bem-estar experimentada pelo indivíduo, tornando-o mais motivado para dar continuidade ao seu treinamento.

Este pode se tornar um aliado no seu tratamento, ao mesmo tempo em que eleva a autoestima do indivíduo devido às transformações estéticas e à interação social proporcionadas pela prática do exercício. Alves, Freitas, Giralane (2022), constatou-se que o treinamento de força se mostra um importante agente preventivo, uma estratégia adicional no tratamento da ansiedade e depressão, com isso, esses estudos apontam resultados semelhantes, no que diz respeito da prática de TR na redução dos níveis de ansiedade em mulheres jovens.

## 7 CONCLUSÃO

O estudo após as discussões anteriores apresentou evidências a respeito dos benefícios do treinamento resistido para o controle de ansiedade em mulheres jovens. Após todas as dificuldades que foram encontradas no decorrer deste estudo, foram obtidos resultados e respostas para a problemática deste trabalho.

O estudo atual despertou meu interesse devido à minha experiência como estagiária em uma academia de musculação há aproximadamente três anos. Durante o acompanhamento dos alunos em seus treinamentos, observei uma melhora significativa no número de alunos que manifestavam pelo menos um dos transtornos que foram discutido, sendo o gênero feminino predominantemente afetado.

Logo, este estudo teve como objetivo geral identificar a influência do treinamento resistido nos níveis de ansiedade nas mulheres jovens. Para alcançar esse objetivo, foi necessário a busca na literatura, o que já apresenta a respeito do TR na vida e saúde das mulheres. Ademais, o principal desafio foi a pesquisa por materiais que abordem a influência da ansiedade em mulheres jovens. Logo, sendo necessário a busca nas diversas fontes: artigos científicos, páginas de web site, livros, revistas, trabalho científico para obter um maior acervo nessa discussão.

Ao longo do desenvolvimento da pesquisa, algumas restrições se destacam nos estudos encontrados em relação ao público-alvo e ao tema em específico, ansiedade. A maioria dos trabalhos analisados se concentra em depressão e ansiedade, ao passo que as pesquisas específicas com as mulheres mais jovens ainda são raras na literatura científica. Entretanto, são imprescindíveis mais pesquisas na área do TR, com foco no alívio de ansiedade, analisando e contrastando estas duas categorias.

Como foi visto que o TR é um dos fatores primordiais com evidências epidemiológicas de seus benefícios preventivos e terapêuticos. Uma das abordagens terapêuticas mais vantajosas para lidar com os transtornos abordados é o TR. Esse método vai além de simplesmente melhorar a força física, pois também auxilia no convívio social e na superação da depressão e ansiedade. Estudos já demonstraram que o tratamento desses transtornos envolve a combinação de medicamentos, acompanhamento médico/psicológico e exercícios físicos.

Portanto, conclui-se que o TR é uma das opções para o alívio/controlado de

ansiedade nas mulheres jovens, visto que, a ansiedade é um dos transtornos mais prevalentes em nossa sociedade, e tem sido observado um aumento significativo em sua incidência em diversas faixas etárias nos últimos anos. No que diz respeito ao tratamento, é crucial contar com o acompanhamento de um especialista qualificado, e em alguns casos, o uso de medicação pode ser necessário, embora a prática de exercícios físicos resistidos também seja uma alternativa viável. Além de ser uma opção mais econômica e acessível para a maioria das pessoas, ele tem demonstrado ser cada vez mais eficaz no combate à ansiedade.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento**. São Paulo: ABP, 2008. Disponível em: [https://amb.org.br/files/\\_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf](https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf). Acesso em: 16 fev. 2024.

ANGELO, D. L.; ZILBERMAN, M. L. O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade. **Revista Científica Integrada**, Guarujá, SP, v. 02, p. 1-20, 2016.

ARCOS, J. G.; CONSENTINO, J. V. M.; REIA, T. A. **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico**. 2014. TCC (Bacharel em Educação Física) - Academia Saikoo–Penápolis SP. Lins: SP, 2014.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARBANTI, V. J. **Revisão científica do livro treinamento de força com bola: estabilidade total e exercícios com medicine ball**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2010.

BARLOW, D. H. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: tratamento passo a passo**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

BRESSAN, R. A. *et al.* Promoção da saúde mental e prevenção de transtornos mentais no contexto escolar. *In*: ESTANISLAU G. M & BRESSAN R. A. (Orgs.). **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 37-47.

BRAGA, J. V; OLIVEIRA, L. L; LEITE, I. S. **Benefícios do exercício físico para pessoas com transtorno de ansiedade: uma revisão integrativa**. 2023. TCC (Graduação) – UNIATENEU: Fortaleza, 2023. Disponível em: <https://uniateneu.edu.br/wp-content/uploads/2023/12/BENEFICIOS-DO-EXERCICIO-FISICO-PARA-PESSOAS-COM-TRANSTORNO-DE-ANSIEDADE.pdf>. Acesso em: 29 fev. 2024.

CHAVES, E. C. L. *et al.* Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 68. n. 3, p. 444-449, 2015.

CRIZOSTIMO, A. *et al.* **A influência do ciclo menstrual no desempenho físico de mulheres praticantes de treinamento resistido**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física Bacharelado) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás: Goiás, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3120/1/Artigo%20Alyne%20Crizostimo%20dos%20Santos.pdf>. Acesso em: 29 fev. 2024.

COSTA, F. A. Mulher, Trabalho E Família: Os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas v. 3, n. 6, jul./dez. 2018–ISSN 2448-0738.

DANIEL, M. A. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis-SC.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

FROTA, I. *et al.* Anxiety disorders: history, clinical features, and current classifications. **J. Health Biol. Sci.**, Fortaleza- CE, Brasil, v. 10, n. 1, p. 1–8, 2022.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Porto Alegre: Artmed, 2017.

GENTIL, P. **Bases Científicas do treinamento de Hipertrofia.** Charleston: Createspace, 2014.

GERHARDT, T. G.; SILVEIRA, D.T. **Métodos de Pesquisas.** Porto Alegre: UFRGS, 2009. (EaD Série Educação a Distância).

GONÇALVES, M. P. *et al.* Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. **Saúde e pesquisa**, Petrolina-PE, v.15, n.2 p. e10192-e10192, 2021.

GUEDES JÚNIOR, D. P. *et al.* **Musculação-Perguntas e respostas:** as 50 dúvidas mais frequentes nas academias. São Paulo: Phorte, 2018.

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Anxiety disorders in women: does gender matter to treatment? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 27, supl. 2, p. s43–s50, 2005.

LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. U. quando a ansiedade vira doença? como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017 . Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 02 jan. 2024.

OLIVEIRA, W. P. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, ES, v.10, n. 2, p. 49-61, 2021.

OLIVEIRA, L. N. **A musculação como prática corporal terapêutica em mulheres afetadas pelos transtornos mentais depressão e ansiedade.** 2019. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Pará. Belém, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS disponibiliza versão em português da Classificação Internacional de Doenças (CID-11).** [S. I.]: OPAS,

2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/15-2-2024-oms-disponibiliza-versao-em-portugues-da-classificacao-internacional-doencas-cid>. Acesso em: 02 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo**. Brasília: OPAS, 23 fev. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>. Acesso em: 02 jan. 2024.

RAMOS, W. P. **Transtornos de ansiedade, escola brasileira de medicina chinesa**. São Paulo: EBRAMEC, 2015. Curso de Formação Internacional em Acupuntura.

SCARABELI, E. **Estados emocionais de praticantes de exercícios com peso**. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista "Júliode Mesquita Filho". Rio Claro, 2009.

ZAMIGNANI, D. R.; BANACO, R. A. Um Panorama Analítico Comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v.7, n.1, 77-92, 2005.