



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778
Nº 5, volume 5, artigo nº 65, Julho/Dezembro 2019
D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v5n5a65>
Edição Especial

COMPARAÇÃO DA ANSIEDADE EM PRATICANTES DE BOXE ANTES E DEPOIS DA AULA

Mateus da Silva BIANQUE¹

Profissional de Educação Física

Alexander Macena Da SILVA²

Profissional de Educação Física

Resumo

A ansiedade tem sido considerada como um mal do século. Todos os piores sentimentos do ser humano ficam à flor da pele quando se tem ansiedade, ela intensifica tudo. Pode se considerar como sintomas da ansiedade o medo, tensão, pavor ou outro sentimento ruim em excesso. Muitas pessoas têm procurado a prática de lutas ou atividades físicas como alívio dessa tensão. Assim, a presente pesquisa pretende responder a seguinte questão: De que forma a análise da prática de boxe auxilia na diminuição da ansiedade? O presente estudo tem como objetivo comparar o nível de ansiedade em praticantes de boxe antes e depois da aula. Antes do início da aula, os praticantes preencheram o questionário Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE Anexo B) e no final também. A coleta dos dados foi efetuada pelo autor do estudo, na cidade de Itaperuna. A mesma foi realizada de maneira individual. Inicialmente, os dados foram sumarizados por meio da estatística descritiva. Em seguida, foi efetuado o teste de hipóteses T-Student, com distribuição bi-caudal e intervalo de confiança de 99% ($\alpha=0,01$). Para tal, foi utilizado o software Biostat 5.3. Após os dados terem sido analisados por meio de teste de hipóteses. Verificou-se que os mesmos apresentaram uma distribuição normal. Assim, os dados do pré-teste indicaram uma média de $2\pm 0,15$ e do pós-teste de $2,5\pm 0,16$, chegou-se à conclusão de que não houve diferenças significativas ($p=0,8582$). Conclui-se que não houve diferença significativa após a aula de boxe no grupo testado.

¹ Unig Universidade Iguaçu, Educação Física, Itaperuna, mateusbianque2@gmail.com

² Unig Universidade Iguaçu, Educação Física, Itaperuna, alexandermacena@gmail.com

Palavras chave: Boxe, Ansiedade, Ansiedade Estado.

Abstrat

Anxiety has been regarded as a bad of the century. All the worst feelings of the human being are in the blossom of the skin when one has anxiety, it intensifies everything. Fear, tension, dread or other bad feeling in excess can be considered as anxiety symptoms. Many people have sought to practice fights or physical activities as a relief from this tension. Thus, the present research intends to answer the following question: How does the analysis of boxing practice help in the reduction of anxiety? The present study aims to compare the level of anxiety in boxers before and after class. Before the start of the class, practitioners completed the State Trait Anxiety Inventory (IDATE Annex B) questionnaire and in the end as well. Data collection was done by the author of the study, in the city of Itaperuna. It was done individually. Initially, the data were summarized using descriptive statistics. Then, the Student-T hypothesis test was performed, with a bi-caudal distribution and a confidence interval of 99% ($\alpha = 0.01$). For this, the software Biostat 5.3 was used. After the data were analyzed by hypothesis testing. They were found to have a normal distribution. Thus, the pre-test data indicated a mean of 2 ± 0.15 and the post-test of 2.5 ± 0.16 , it was concluded that there were no significant differences ($p = 0.8582$). It was concluded that there was no significant difference after the boxing class in the group tested.

Keywords: Boxing, Anxiety, State Anxiety

INTRODUÇÃO

As práticas de exercícios, assim como as lutas, estão diretamente ligadas na melhoria e diminuição do nível de ansiedade em quem pratica tais atividades. A ansiedade é um mal que deixa desestabilizada a pessoa que a carrega consigo. É um transtorno que afeta diretamente o cotidiano da pessoa, deixando-a com batimentos cardíacos elevados, pânico, metabolismo acelerado, inquietação além de estresse.

O ser humano é dotado por diversos sentimentos que se intensificam numa situação de ameaça, Araújo, Mello e Leite (2006, p. 165) afirmam que nessa situação pode surgir três reações no corpo como: raiva para fora (o mesmo que a cólera), raiva para dentro (como depressão), ansiedade, e em muitos casos o medo, no momento da ameaça.

Num momento passageiro essas reações podem ser consideradas normais, mediante à uma determinada situação. Quando esse quadro de sentimentos aflorados é prolongado e levam o indivíduo ao cansaço e/ou exaustão, passa a desenvolver uma patologia, onde dentre as quais se encontra e observa o transtorno de ansiedade (TA) (ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2006).

Em todo ser humano que se socializa é normal apresentar ansiedade, que se demonstra como forma de preservação, instinto, onde prepara o organismo a reagir em uma determinada situação que leve a pessoa se sentir ameaçada ou a coloque em situação de periculosidade, sendo considerada de suma importância para a autopreservação. No entanto quando se torna exacerbada, causa efeitos negativos, dificultando ou impossibilitando o sujeito de realizar tarefas normais e cotidianas, em determinados casos pessoas não conseguem dormir ou até mesmo dormir (CLAUDINO e CORDEIRO, 2006).

No entanto há uma grande quantidade de pessoas que por não fazer o tipo de tratamento correto pode intensificar esse tipo de transtorno no indivíduo, fazendo com que muitos abusem do uso de medicamentos calmantes ou surja outros tipos de transtornos como a depressão (BERNIK, 2002)

Quem convive com a o transtorno de ansiedade sofre com preocupações excessivas, dificuldades para se concentrar, tensões musculares e muita irritabilidade. Com esses sintomas deve-se levar em consideração e a importância de obter uma qualidade de vida mais sadia, expulsando a ansiedade do cotidiano de quem sofre.

A exposição do organismo a estímulos aversivos e pré-aversivos, que podem ou não ser controláveis causa uma condição fisiológica muito particular, concomitante a uma mudança do organismo de responder aos estímulos voluntários (FERREIRA, 2010). De acordo com Araujo, Mello e Leite, (2007) um estudo para avaliar ansiedade-estado com o uso do exercício físico de resistência em ciclo ergômetro, e um exercício de força. Os resultados mostram relação da diminuição do estado de ansiedade com o exercício físico. O resultado veio com a metanálise, no qual os autores chegaram à conclusão de que os exercícios físicos aeróbicos promovem benefícios na redução da ansiedade e este tipo de exercício é melhor no que diz respeito à ansiedade.

A prática regular de exercícios físicos pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e defender o organismo das causas que o estresse tem no corpo humano e saúde, tanto a saúde mental quanto saúde física. A relação de aspectos psicobiológicos com a prática e exercícios físicos, vem mostrando promissores resultados quando o assunto é a saúde pública, com foco nas reações emocionais a situações de auto estresse, onde o medo pode desencadear os transtornos de ansiedade. Por muito tempo a classificação de ansiedade no meio da Educação Física e dos esportes, esteve muito presente e relacionado aos sintomas, classificando a ansiedade como ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço tem relação a uma condição consideravelmente estável de propensão à

ansiedade e se trata de uma predisposição em perceber determinadas situações vistas como ameaçadoras e a ela responder com uma variação de estágios de ansiedade-estado, que se considera um estado emocional transitório e representa uma resposta à percepção de uma determinada situação que represente ameaça, podendo estar ou não correndo perigo real (ARAUJO, MELLO e LEITE, 2006).

A prática das lutas pode trazer muitos benefícios para a saúde do corpo ao praticante. As artes marciais trabalham em conjunto o corpo e a mente da pessoa, onde buscam um pleno desenvolvimento do indivíduo (SOUZA, 2007). Segundo Ferreira (2006), algumas influências positivas em relação ao desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo-social são exemplificadas:

"No aspecto motor, observa-se o desenvolvimento da lateralidade, o controle do tônus muscular, a melhora do equilíbrio e da coordenação global, o aprimoramento da ideia de tempo e espaço, bem como da noção do corpo. No aspecto cognitivo, as lutas favorecem a percepção, o raciocínio, e formulação de estratégias e atenção."

METODOLOGIA

A amostra foi composta por um grupo de 15 participantes praticantes de Boxe, com idade entre 18 e 40 anos, 4 desses alunos eram mulheres e 11 eram homens. O critério de inclusão foi de praticarem da luta por no mínimo dois meses. O critério de exclusão foi não ter nenhuma doença mental e nem transtorno do comportamento. Os praticantes que concordaram preencheram o Termo de Livre Comprometimento Esclarecido (TLCE – Anexo A).

Antes do início da aula, os praticantes preencheram o Questionário Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE Anexo B) (KAIPPER, 2008) e logo após o final da aula também, demorando cerca de 30 minutos para finalização do teste. A coleta dos dados foi efetuada pelo autor do estudo, na cidade de Itaperuna. A mesma foi realizada de maneira individual.

O questionário Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE Anexo B) tem 20 questões medindo o nível de Ansiedade Estado numa escala de 1 a 4, onde 1 é a nota dada por um grande nível de discordância e 4 um grande nível de concordância.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após os dados terem sido analisados por meio de teste de hipóteses. Verificou-se que eles apresentaram uma distribuição normal. Assim, analisando os dados do pré-teste e

pós teste, chegou-se à conclusão de que não teve diferenças significativas ($p=0,8582$). Os dados da estatística descritiva e do teste de hipóteses podem ser visualizados na tabela I.

Tabela I: Comparação do nível de ansiedade antes e depois da aula.

	Antes	Depois
Média	2,00	2,50
Desvio Padrão	0,15	0,16
Valor de p	0,8582	

Os resultados obtidos demonstram não haver diferença da ansiedade antes e depois de uma aula de Boxe, o que confirma a hipótese nula (H_0).

O transtorno de ansiedade se manifesta de forma insidiosa, traiçoeira, e quem sofre desse estado emocional, em muitos casos só percebe ou procura tratamento quando se torna intolerável ou quando o estado já torna o dia-a-dia da pessoa perturbador, pois a ansiedade afeta de forma generalizada o corpo humano. O boxe é uma alternativa para quem não quer se medicar e que quer mudar seu quadro. Para Castillo *et al* (2000) a prática desta arte marcial melhora o estado de ansiedade de quem a pratica.

Outro estudo utilizado para avaliação da ansiedade-estado, que é a reação emocional provocada num momento ou acontecimento específico, que ofereça ao indivíduo uma situação de medo e perigo com o que possa acontecer, mostra a redução da ansiedade por meio de exercícios físicos onde pode-se incluir o boxe. Ele é indicado para pessoas com síndrome de pânico. Pois, estudos mostram seus efeitos significativos e positivos na mudança do seu estado ansioso (ARAUJO, MELLO e LEITE 2006).

Após análise dos dados, conclui-se que não houve diferença significativa da ansiedade após a aula de boxe no grupo testado. Entretanto, é importante analisar a relação entre o esporte, mais especificamente as lutas, e a ansiedade, que é um problema muito importante de saúde pública. Sugere-se que estudos mais amplos e com outras populações seja realizado, para que se possa chegar a conclusões definitivas sobre o tema.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.; GUEDES, O. **Judô: evolução técnica e competição**. Editora Ideia. João Pessoa, 2001, p. 73-91.

ARAUJO, S. R. C.; MELLO, M. T; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2006.

ARRUDA, M. C. C. A modificação comportamental da ansiedade de universitários em situações de exposições orais - DF. [Trabalho de Conclusão de Curso – Psicologia]. Brasília: Centro Universitário de Brasília; p. 55, 2006.

BAPTISTA, A.; CARVALHO, M.; LORY, F. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. *Psicologia*. v. 19, n. 12, p. 267-277, 2005.

BERNIK, M. A.; CORREGIARI, F. M. Como diagnosticar e tratar ansiedade, **Revista Brasileira de Medicina**, São Paulo, v. 59, n. 9, p. 621-34, 2002.

CAMPOS, M. C. R.; MERCADANTE, T. Transtorno obsessivo-compulsivo. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, n. Supl II, p. 16-19, 2000.

CASTILLO, A. R., RECONDO, R., ASBAHR, F.; MANFRO, G. Transtornos de ansiedade. **Revista brasileira de psiquiatria**, São Paulo, v. 22, n. supl II, p. 22-23, 2000

CLAUDINO, J.; CORDEIRO, R.; ARRIAGA, M. Depressão e suporte social em adolescentes e jovens adultos: Um estudo realizado junto de adolescentes pré-universitários – RS. [Trabalho de Conclusão de Curso - Educação, Ciência e Tecnologia]. Porto Alegre: Instituto politécnico de Porto Alegre; p. 195, 2006.

CORONA, L. C. *Manual de psicologia aplicada: escala reduzida de autoconceito*. (ERA), Editora CEPAC, Rio de Janeiro, 2001, p.16.

ELIAS, N.; DUNNING, E. **Deporte y ocio en el proceso de la civilización**, Madrid: Fondo de Cultura, 1995, p. 269.

ENCICLOPÉDIA DELTA UNIVERSAL. Rio de Janeiro: Editora Delta, 1988, p. 1420.

FERREIRA, H. S. As lutas na educação Física escolar. **Revista de Educação Física**, v. 01, n. 135, p. 36-44, 2006.

FERREIRA, D. C. O conceito de incontabilidade na pesquisa experimental e na terapia comportamental da depressão – PA [Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento]. Universidade Federal do Pará; p161, 2010.

FORSYTH, J. P., EIFERT, G. H. The language of feeling and the feeling of anxiety: Contributions of the behaviorisms toward understanding the functional effects of language. **The Psychological Record**, Morgantown, v. 46, n. 04, p. 607-649, 1996.

QUEIROZ, P. P. H. J. Identificação e análise de contingências geradoras de ansiedade: Caso clínico. H. J. GUILHARDI, M. B. B. P. MADI, P. P. QUEIROZ, M. C. SCOZ (Eds.), *sobre comportamento e cognição*, Santo André, SP: ESETEC. v. 7 p. 268, 2001.

RANGÉ, R. Psicoterapias **Cognitivo-comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2011, p. 299-310.

REID, H.; CROUCHER, M. O caminho do guerreiro, o paradoxo das artes marciais. São Paulo: Ed Cultrix, editora Cultrix, 1983, p. 57- 240.

ROSA, V. R. Interferência do óleo essencial de *Citrus aurantium* L. sobre a ansiedade de trabalhadores expostos ao ruído ocupacional – PB. [Tese de doutorado em Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos]. Paraíba: Universidade Federal de Paraíba; 2003.

SKINNER, B. F. **Verbal behavior**. New York: Appleton-Century, 1957, p. 26-58.

SOUZA, J. Estratégias de enfrentamento utilizados por praticantes de artes Marciais – SP. [Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde]. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo; p. 89, 2007.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 50-54, 2013.

ZIMBARDO, P. **A timidez**. Editora Edições 70, Lisboa, v. 70, 2001, p. 240. Rio Claro, SP, 2002. 204p.

ANEXO

Ansiedade Estado				
Muitissimo=4	Bastante=3	Um Pouco=2	Absolutamente	Não=1
01. Sinto-me calmo	1	2	3	4
02. Sinto-me seguro	1	2	3	4
03. Estou tenso	1	2	3	4
04. Estou arrependido	1	2	3	4
05. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
06. Sinto-me perturbado	1	2	3	4
07. Estou preocupado com possíveis infortúnios	1	2	3	4
08. Sinto-me descansado	1	2	3	4
09. Sinto-me ansioso	1	2	3	4
10. Sinto-me "em casa"	1	2	3	4
11. Sinto-me confinado	1	2	3	4
12. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13. Estou agitado	1	2	3	4
14. Sinto-me uma pilha de nervos	1	2	3	4
15. Estou descontraído	1	2	3	4
16. Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
17. Estou preocupado	1	2	3	4
18. Sinto-me superexcitado e confuso	1	2	3	4
19. Sinto-me alegre	1	2	3	4
20. Sinto-me bem	1	2	3	4