

O CONTROLE DA ANSIEDADE
ATRAVÉS DE PRÁTICAS CORPORAIS
PARA A ADEQUAÇÃO DO
PESO CORPORAL

GERSON DE OLIVEIRA
ANA CLAUDIA ALVES MARTINS



A era moderna é conhecida como a idade da ansiedade, referindo-se a agitação e aos transtornos da vida moderna. Porém, a ansiedade sempre esteve presente na vida do homem, desde a época dos homens das cavernas até hoje. É uma questão biológica. A diferença está na importância, através de estudos sobre os efeitos desta ansiedade no organismo e psiquismo humano, e a relação com o equilíbrio do peso corporal.

OBJETIVOS

- Compreender como a ansiedade e o estresse afetam nosso corpo;
- Por que o estresse afeta o peso corporal;
- Como as práticas corporais podem ajudar;
- Conhecer o Tai Chi Chuan e a Yoga;
- Como aplicar na escola.

TABELA DE CONTEÚDOS

1. O que é ansiedade?;
2. Qual a relação ansiedade e estresse?;
3. Quais os sintomas da ansiedade?;
4. Ansiedade e estresse afetam o peso corporal?;
5. Como as práticas corporais podem ajudar?;
6. O que é Tai Chi Chuan?;
7. Conhecendo o Yoga;
8. Programa de Yoga na escola.

O QUE É ANSIDADE?

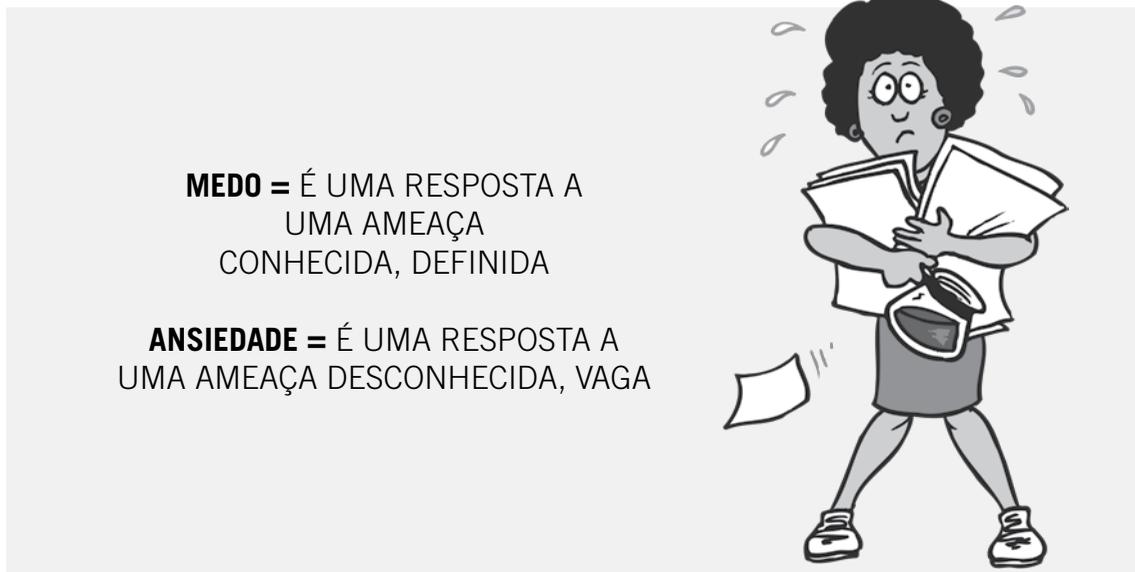
A psicologia define a ansiedade, como um estado estressante que resulta da antecipação de perigo, gerando reação de alarme, fuga ou luta, que são componentes psicológicos que servem para ajudar a lidar efetivamente com os perigos reais e imediatos.

Ela é um conjunto de manifestações somáticas que fazem o corpo ficar em alerta, segundo (Dratcu,1993), resultando no aumento da frequência cardíaca e respiratória, tonturas, tensão muscular, náusea, sudorese e vazio no estômago.

As manifestações psicológicas geram apreensão, alerta, inquietude, hipervigilância, dificuldade de concentração e de conciliação do sono, entre outros.

A ansiedade prepara o indivíduo para lidar com situações potencialmente prejudiciais, que possam afetar sua integridade pessoal, tanto física como moral.

Desta forma, a ansiedade prepara o organismo a se defender. Exemplo:



Portanto a ansiedade é uma reação natural e necessária para a auto-preservação, mas não é um estado normal, e sim uma reação normal e auto-limitada.

Mas quando a ansiedade persiste, ela pode ser psicologicamente e fisicamente prejudicial, transformando-se em patológica. Nesses casos, conhecidos como síndromes de ansiedade, torna-se necessário um tratamento específico.

Os Principais Distúrbios são:

- Ansiedade generalizada;
- Ansiedade induzida por drogas ou problemas médicos;
- Ataque de pânico;
- Distúrbio do pânico;
- Distúrbios fóbicos, agorafobia, fobia social e fobia generalizada;
- Transtorno obsessivo-compulsivo.

QUAL A RELAÇÃO DA ANSIEDADE COM O ESTRESSE?

Dr. Hans Selye, fisiologista austríaco, em 1936, descreveu que a ansiedade é um dos componentes afetivos do processo de estresse, que acaba ocorrendo quando a capacidade de resposta do indivíduo é excedida.

A ansiedade é um componente atuante nas reações emocionais desencadeadas pelo estresse.

O estresse era um termo usado na física, e significava o desgaste dos materiais. Em 1926, Hans Selye, resolveu usá-lo no campo da saúde. Ele usou a palavra para designar um mecanismo de defesa natural que o organismo aciona, quando percebe algo estranho, sendo um processo de resposta-adaptação (General Adaptation Syndrome).

SINTOMAS GERAIS DA ANSIEDADE

- Dores musculares;
- Incapacidade de relaxar;
- Sensação de bolo na garganta;
- Falta de ar ou sensação de fôlego curto;
- Exaustão mental e fadiga fácil;
- Boca seca;
- Sentir-se constantemente assustado ou preocupado;
- Náuseas e diarreias;
- Irritabilidade, agressividade e frustração;
- Vertigens e tonturas;
- Sensações conflitantes;
- Palpitações;
- Redução da capacidade de concentração;
- Nervosismo e abatimento;
- Impaciência;
- Incapaz de tomar decisões;
- Sudorese, mãos frias e úmidas;
- Demonstração de medos (desmaio, colapso);
- Polaciúria (aumento de número de urinadas);
- Ausência de sentir prazer ou alegria;
- Dificuldade em dormir e manter o sono.

IMPORTANTE:

Recomenda-se a observar pelo menos “SEIS” dos sintomas descritos, quando freqüentemente presentes.

A ANSIEDADE E O ESTRESSE AFETAM O CONTROLE DE PESO?

Existe uma compensação oral, uma sensação de prazer, que a comida preenche. Mas não é somente o fator psicológico da compensação que afeta o controle de peso, existe um aumento de apetite, desencadeado por uma reação combinada de agentes químicos gerados pela ansiedade. É uma resposta fisiológica do organismo perante o estresse.

(Hess, 1997) afirma que, no processo evolutivo, o cérebro recebeu uma programação para procurar substâncias de sabor doce, como fonte de nutrientes e energia. Receptores do sabor doce transmitem uma mensagem ao cérebro, que libera endorfinas. O aumento da liberação desse neurotransmissor provoca saciedade e bem-estar. Esse é um fator que explica porque em períodos de tensão e ansiedade, muitas pessoas procuram substâncias doces.

Estima-se que dois terços dos obesos consomem carboidratos, não somente para aliviar a fome, mas para combater tensões, ansiedade, fadiga mental e depressão LAVIN *et al.* (1996).

Indivíduos obesos consomem mais alimentos em situação de estresse emocional. Essa teoria, chamada de Modelo Psicossomático da Obesidade (Faith *et al.*, 1997), afirma que as pessoas obesas, principalmente mulheres, comem excessivamente como mecanismo compensatório em situações de ansiedade, depressão, tristeza e raiva (MATCH, 2003).



Resposta fisiológica do organismo em contato com a ansiedade

A glândula de secreção (hipófise), situada no centro do cérebro, produz mais hormônio Adrenocorticotrófico (ACTH); este estimula a glândula supra-renal a produzir mais hormônio cortisol (uma cortisona natural).

O hormônio cortisol em excesso, inibe a produção da substância leptina, que age no hipotálamo, regulando o apetite. Ele também age aumentando a retenção de líquidos e, o acúmulo de gordura.

Outro fator é a dopamina, o neurotransmissor das sensações de recompensa e prazer; descobriu-se que pessoas com receptores normais de dopamina não engordam com facilidade, em compensação as com o centro de controle em desequilíbrio, descontam na comida a busca da sensação de prazer imediata.

Os sintomas da ansiedade variam de pessoa para pessoa, entretanto, por causa de alterações biológicas ou hormonais e por fatores sociais, mulheres apresentam mais ansiedade, depressão, desordens somáticas e distúrbios alimentares, em relação aos homens (LINZER, 1996).

COMO AS PRÁTICAS CORPORAIS PODEM AJUDAR?

Nos Estados Unidos, uma tese, defendida pelo fisiologista Hebert Benson, de Harvard nos anos 70, sobre os efeitos terapêuticos do relaxamento obtidos com técnicas de meditação, abriu uma nova perspectiva de compreensão das técnicas de origem oriental.

DATEY *et al.* (1969) observaram um efeito hipotensor e também melhoras subjetivas nos indivíduos submetidos ao treinamento em relaxamento, como: diminuição de cefaléia, tontura, ansiedade, irritabilidade e insônia, sendo que, em alguns casos, esses sintomas desapareceram completamente.

Segundo BENSON *et al.* (1974), a execução da técnica de relaxamento promove o aumento de ondas (alfa) e (teta) eletroencefalográficas, que resultam no aumento da atividade nervosa parassimpática e na redução da ativação nervosa simpática. Essas modificações levam à redução da taxa metabólica, caracterizada pela redução do consumo de oxigênio e da produção de dióxido de carbono.

As práticas corporais, como **Tai Chi Chuan** e **Yoga**, proporcionam a redução da ansiedade porque **relaxam e acalmam o sistema nervoso e promovem a sensação de paz interior, como também:**

- Melhoram a memória e o raciocínio;
- Tornam a pessoa mais pacífica consigo mesma e com o mundo;
- O praticante passa a se aceitar, a se controlar melhor e, conseqüentemente, a mantém a ansiedade a um nível tolerável;
- Melhoram a oxigenação de todos os órgãos;
- Aumentam a capacidade respiratória;
- Auxiliam no auto-controle;
- Diminuem os efeitos nocivos do estresse.

O QUE É TAI CHI CHUAN?

É uma seqüência de movimentos leves e suaves que trabalham a concentração, a coordenação e o equilíbrio, pode ser traduzido como treinamento com adversário imaginário, ou inimigo interno. É também conhecido como “harmonia em movimento”, ou “meditação em movimento” (CHUEN, 1999).

Essa seqüência de movimentos lentos e contínuos, destinados a relaxar e trabalhar todo o corpo, tem como objetivo desenvolver a força interna, a flexibilidade e prevenir doenças.

O Tai Chi originou-se na China antiga e foi mantido em segredo durante anos, cada estilo possui o nome do seu mestre. Os cinco estilos mais conhecidos são: Chen, Yang, Wu, Shin e Ng.

Tradicionalmente, ele é praticado ao ar livre, logo pela manhã, mas pode ser praticado em qualquer lugar e horário, e quase todos os exercícios só precisam de uma área em que se possa movimentar os braços livremente.

Para realizar a prática são necessários apenas: roupas largas e confortáveis, sapatos macios, sem salto, ou ainda com os pés descalços ou com meias. Não é necessário aprender chinês para compreender a prática. Tai Chi Chuan não é uma religião, ou seita, e não requer nenhum envolvimento religioso.

CONHECENDO O YOGA

Embora haja um crescente aumento do número de praticantes do Yoga, existe ainda muita confusão pela falta de informações acuradas sobre o que é o Yoga. Pode parecer exagero, mas há muito pouco tempo, em meados do século XX, ainda se pensava que o yogin (praticante de Yoga) fosse dotado de “poderes mágicos”. Isso ocorria devido à existência de poucas investigações científicas nesse campo de conhecimento.

Pensava-se, por exemplo, que o bom praticante de Yoga fosse capaz de fazer o coração parar de bater, que pudesse ficar sem respirar o tempo que desejasse, ou ainda, que se alimentasse de prana e não necessitasse de comida orgânica. As revistas confundem ainda mais, ao publicarem, em suas capas, fotos de posturas complicadas e difíceis, reduzindo o Yoga a apenas um contorcionismo.

Muitas formas de Yoga apareceram e muitas delas não preservaram a essência original, o que leva a confusão sobre o que realmente é Yoga. Ele não deve ser pensado como técnicas exclusivas para monges, nem que se devam modificar hábitos e tradições próprios de uma cultura para poder praticá-las e, muito menos, confundir com religião.

No Brasil, existem algumas pesquisas sobre os efeitos de Yoga, por exemplo, para pessoas com esclerose múltipla, pessoas com distrofia muscular de Duchene, DTM (Disfunção Tempero-Mandibular), controle da ansiedade, hipertensão arterial.

As práticas do Yoga caracterizam-se pela permanência numa condição de controle e conforto, sugerindo relaxamento e prazer ao praticante, de tal forma que cada praticante respeite o seu limite durante toda a prática. Não é estimulado um padrão de execução e nem são colocadas metas de desempenho motor, mas deixa-se claro que cada praticante é um ser único e isso faz com que a prática também seja.

O Yoga em si não provoca um estado de saúde, mas cria uma atmosfera interna que permite ao indivíduo atingir o equilíbrio dinâmico que leva à saúde. Diz-se ainda que a característica do Yoga é a transformação, intensificando a consciência individual para a perfeição. Além disso, permite que o estado de saúde natural e integral existente em cada pessoa possa se manifestar e se tornar uma realidade.

A palavra Yoga é um substantivo masculino de origem sânscrita. O sânscrito, língua da família indo-européia, floresceu na Índia antiga, a partir provavelmente do século XX a.C. O termo é proveniente de uma raiz sânscrita, YUJ, que significa “atrelar, unir, juntar” e é correlata do latim *iugo*, do português “jungir”, do inglês *yoke*, etc. Logo, yoga pode significar “junção”, “união”, ou também “jugo” (GULMINI, 2001, p.17).

Segundo (KOZASA, 2002), após a prática de exercícios respiratórios do Yoga associados à meditação, ocorrem melhoras nos estados de ansiedade. GARVIN *et al* (1997) constataram redução dos níveis de estado de ansiedade após a prática do relaxamento do Yoga.

Segundo (LEITE, 1999), os “exercícios respiratórios” conhecidos como pranayama, que envolvem a regularização e o controle da respiração, são de grande importância para a prática do Yoga. As respirações praticadas podem ser rítmicas, uniformes e regulares, rápidas e tônicas ou lentas e prolongadas. Esse controle respiratório das inspirações e expirações envolve, inclusive, o treino de apnéia, tanto no final da inspiração quanto da expiração, durante períodos determinados. Os pranayamas são praticados na posição sentada, em posturas estáticas. Por serem movimentos respiratórios voluntários, evocam a atenção, a concentração e a habilidade motora.

Estudos relacionados com o Yoga constataram que após um treinamento de Yoga houve aumento da capacidade vital respiratória, diminuição do ritmo respiratório e o aumento na tolerância do estresse físico. Da mesma forma, a prática de pranayamas, de relaxamento e a visualização mental do Yoga melhoraram o estado de ansiedade (WOOD, 1993), com menor tendência para reagir com agressividade.

PROGRAMA DE YOGA NA ESCOLA

Existe um movimento “Pesquisa de Yoga na Educação”, surgido na França em 1978, que propõe a aplicação de yoga em centros de ensino como uma metodologia pedagógica alternativa, que favorece os processos de aprendizagem e que pode ser utilizada pelos próprios docentes.

A proposta é a de apresentar um método concreto de exercícios de yoga para guiar os jovens para um melhor aproveitamento de sua energia, relaxando quando for necessário e ensinando os alunos a aprenderem a controlar o estresse, a despertar sua criatividade e a ganhar a autoconfiança.

Na sala de aula nos defrontamos com diversas dificuldades: a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, etc., que se vêem refletidos nas crianças e nos professores. O yoga nos dá ferramentas que nos ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula.

Este programa foi baseado nas etapas de Patanjali e possui 6 etapas: viver junto, eliminar toxinas e pensamentos negativos, adotar uma postura correta, respirar bem e ter calma, relaxamento e concentração.

Indicação:

“Crianças que triunfam: o yoga na escola” livro da Professora Micheline Flak.

CONCLUSÃO

Vimos nesse capítulo como podemos ter uma vida mais calma e saudável através das práticas orientais tradicionais, como tai chi chuan e yoga, que contribuem para o equilíbrio físico e emocional, ajudando assim, a diminuir nossa ansiedade. Ansiedade esta, que afeta nossa saúde como um todo, inclusive interferindo na manutenção do peso corporal.

Outro aspecto essencial é a importância da multiplicação deste conhecimento; um exemplo disso é a aplicação em um ambiente escolar, melhorando assim a criatividade, a autoconfiança, a concentração e a diminuição do estresse e ansiedade nos alunos.

BIBLIOGRAFIA

ARENAZA, D.E.M. O yoga na escola. Relatório de pesquisa da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Santa Catarina, 2002.

HAYES, N.; STRATTAN, P. Dicionário de Psicologia. São Paulo: Pioneira, 1994.

CHUEN, L. K. Tai chi Passo a Passo. São Paulo: Manole, 1999.

CLARK, A. Tai Chi, a Practical Approach to the Ancient Chinese Movement for Health and Well-Being. Boston: Element, 2000.

SELYE, H. History and Present Status of the Stress Concept. New York: The Free Press, 1982.

AMERICAN PSYQUIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders - DSM-IV. Washington, DC, 1994.

ANDRADE, T.M. Estudo psicológico de crianças e adolescentes obesos. São Paulo: Fundação BYK, 1995.

ANDRADE, L.H.S.G.; GORESTEIN, C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. Revista de Psiquiatria Clínica, 25, 1998: p. 285-90.

BENSON, H.; BERNARD, A.R.; MARZETTA, B.R. Decreased blood pressure in borderline hypertensive subjects who practiced meditation. Journal of Chronic Diseases. v.27, 1974, p.163-169.

DATEY, K.K.; DESHMUKH, S.N.; DELVI, C.P.; VINEKAR, S.L. Shavasana: a yogic exercise in the management of hypertension. Angiology, v.20, 1969, p.325-333.

FAITH, M.S.; ALLISON, D.B.; GELIEBTER, A. Emotional eating and obesity: Theoretical considerations and practical recommendations. In: Dalton S. Overweight and weight management. Maryland: Aspen Publishers, 1997: p.439-65.

HESS A.H. Taste: the neglected nutritional factor. J Am Diet Assoc, 1997: 205S-07S.

GARVIN, A.W.; KOLTYN, K.F; MORGAN , W.P. Influence of acute physical activity and relaxation on state anxiety and blood lactate in untrained colleg males. Journal of Sports Medicine. V18, p. 470-476, 1997.

GULMINI, L.C. O Yogasutra de Patañjali - tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos. Dissertação (Mestrado em lingüística) - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2001. p.396.

KOZASA, E.H. Efeitos de exercícios respiratórios e de um procedimento de meditação combinados em voluntários com queixas de ansiedade. Tese de doutorado apresentada à Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina, São Paulo, 2002.

LAVIN, J.H; WITTERT G.; SUN, W.M. Appetite regulation by carbohydrate: role of blood glucose and gastrointestinal hormones. Am J Physiol Endocrinol Metab, 1996: 209E-14E.

LEITE, M.R.R. Estudo dos padrões do movimento respiratório e do comportamento cardiovascular em mulheres idosas praticantes de Yoga. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1999. p.3-7.

MATCH M.; GERER J.; ELLGRING H. Emotions in overweight and normal-weight women, immediately after eating foods differing in energy. Phys Behav, 2003. 80 (2-3); 102(5): 697-9.

SCHNEIDER, R.H; STAGGERS, F; ALXANDER, C.N.; SHEPPARD, W. et al. A randomized controlled trial of stress reduction for hypertension in older African Americans. USA: 26(5), nov.1995, 820-27p.

WOOD, C. Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and Yoga. Journal of the Royal Society of Medicine. Oxford, v.86, may, 1993.