

ANSIEDADE E A RELAÇÃO DE MOVIMENTOS REPETITIVOS DO CORPO NA FISIOTERAPIA

ABRÃO, M.H.A.¹; RUAS, E.A.²

Palavras-chave: Ansiedade. Inquietação. Movimento

INTRODUÇÃO

A inquietação física muitas vezes acompanha a ansiedade, manifestando-se como agitação motora, dificuldade de relaxar e uma sensação constante de estar “no limite”. Sigmund Freud em seus estudos sobre neurose, falou da ansiedade como uma excitação que o corpo tenta descarregar, mas sem sucesso, o que resulta em um estado constante de inquietude. (Freud, S. 1926). inibição, Sintoma e Angústia. Imago Editora).

As consequências para a saúde dessa imobilidade muscular estão bem documentadas e incluem um risco aumentado de ganho de peso, bem como diabetes, uma vez que os músculos não utilizados nas pernas não puxam o açúcar do sangue, levando a um aumento perigoso do açúcar no sangue.

Podemos combater essa situação facilmente levantando-nos e movendo-nos, fazendo com que os músculos das pernas se contraíam e o fluxo sanguíneo permaneça estável.

— Mas há muitas situações em que as pessoas não podem simplesmente ficar de pé, como durante longas reuniões ou viagens de carro — explica Jaume Padilla, professor assistente de nutrição e fisiologia do exercício da Universidade de Missouri, que liderou o novo estudo.

As diferenças em termos de fluxo sanguíneo e função arterial subsequente foram muito mais significativas do que o previsto. As contrações musculares associadas à inquietação são realmente muito pequenas, mas parece que são suficientes para combater algumas das consequências prejudiciais de sentar.

Claro, o estudo foi pequeno, de curto prazo e envolveu apenas jovens saudáveis. Também não testou novamente a função vascular dos voluntários depois

¹ Maria Heloíza Andrade Abrão. Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia. Faculdade de Apucarana- FAP. Apucarana-PR 2024

² Eduardo Augusto Ruas. Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia. Faculdade de Apucarana- FAP. Apucarana-PR 2024

que eles se levantaram e começaram a se movimentar normalmente. Padilla afirma ser provável que quaisquer consequências indesejáveis dessa única sessão de não se mexer logo desaparecessem.

— Mas repetidos ataques de imobilidade muscular podem, com o tempo, fazer com que esses impactos se tornem permanentes — acrescenta.

Então, se você não pode se levantar e andar durante sua próxima reunião longa, bata os dedos dos pés, sugere o pesquisador. Alongue seus pés. Mantenha suas pernas em movimento de alguma forma, não importa o quão leve. E se o seu companheiro de corredor franzir a testa em aborrecimento, ressalte que a ciência agora diz que a inquietação é um bom remédio. (Raynolds,2022)

OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo discorrer sobre o que tange ansiedade e o movimento inquieto do corpo.

METÓDO

A metodologia deste trabalho foi desenvolvida com uma abordagem qualitativa, visando explorar a relação da ansiedade com os movimentos repetitivos do corpo. As fontes de pesquisa foram selecionadas a partir do Google Acadêmico e da base de dados SciELO, priorizando artigos publicados nos últimos 24 anos, entre 2000 e 2024, em língua portuguesa e inglesa.

Para a coleta de dados, foram utilizados termos de busca relevantes, como “movimento”, “transtorno de ansiedade”, “neuroanatomia”. Essa estratégia permitiu a identificação de estudos que se enquadrassem no escopo da pesquisa, garantindo uma análise abrangente e atualizada sobre o tema.

A seleção dos artigos focou em aqueles que apresentavam dados significativos sobre os mecanismos do corpo humano com relação a ansiedade, excluindo estudos que se limitavam a análises específicas e não contribuíam para a compreensão geral da condição. A partir da leitura crítica dos textos selecionados, foram extraídas informações pertinentes que enriqueceram a discussão e a análise dos resultados.

DESENVOLVIMENTO

O QUE É MOVIMENTO?

SISTEMAS DE CONTROLE

Assim como os receptores e vias sensoriais processam a energia física provinda do exterior e a transformam em sinais de ativação neural, os sistemas motores ativados por sinais neuronais podem transformá-los em energia física, gerando força contrátil. Nestas condições, a primeira consideração que deve ser feita é acerca de como se realiza o ``encaixe`` entre os comandos motores e a estrutura de músculos, ossos e articulações.

Os impulsos nervosos são como mensagens elétricas que viajam entre o cérebro, a medula espinhal e os músculos, permitindo-nos perceber estímulos e realizar movimentos. Este impulso (ou potencial de ação) é uma rápida alteração do potencial elétrico das membranas dos neurónios. Por breves instantes (poucos milissegundos) a carga elétrica do interior da célula nervosa torna-se mais positiva que o exterior. (Moreira, 2014)

A pessoa quando está ansiosa, fica em sinal de alerta e com isso ocorre a ativação do sistema nervoso autônomo aumentando a agitação motora e a movimentação do corpo, o que na prática todos conhecemos ou já vimos acontecendo com alguém, ocorre quando a pessoa fica balançando a perna ou o pé freneticamente, tampando e destampando a caneta, são alguns dos exemplos mais comuns.

De acordo com a Teoria Comportamental, os comportamentos observáveis são influenciados por estímulos ambientais e reforços associados (Watson, 1913). A ansiedade pode ser considerada um estímulo ambiental que desencadeia o hábito de balançar os pés como uma forma de autorregulação emocional (Smith & Jones, 2010).

Quando uma pessoa experimenta ansiedade, pode surgir a necessidade de buscar alívio ou conforto, e o balanço dos pés pode ser uma resposta automática a essa ansiedade, proporcionando uma forma de autorregulação emocional ou alívio do desconforto psicológico (Brown & White, 2008).

De acordo com os princípios da teoria comportamental, comportamentos podem ser aprendidos por meio da associação entre estímulos e respostas.

Os neurônios são a unidade funcional do sistema nervoso. Eles comunicam-se através de sinapses; por eles propagam-se os impulsos nervosos.

A origem do impulso nervoso que se propaga através do neurônio é elétrica. O impulso acontece devido a alterações nas cargas elétricas das superfícies externa e interna da membrana celular. A membrana de um neurônio em repouso apresenta-se com carga elétrica positiva do lado externo (voltado para fora da célula) e negativa do lado interno (em contato com o citoplasma da célula).

Quando um estímulo químico, mecânico ou elétrico chega ao neurônio, pode ocorrer a alteração da permeabilidade da membrana, o que permite uma grande entrada de sódio na célula e pequena saída de potássio dela. Com isso, ocorre uma inversão das cargas ao redor dessa membrana, que fica despolarizada, gerando um potencial de ação. Essa despolarização propaga-se pelo neurônio, caracterizando o impulso nervoso. Imediatamente após a passagem do impulso, a membrana sofre repolarização, recuperando seu estado de repouso, e a transmissão do impulso cessa. (MORAES, 2015).

Se uma pessoa experimenta alívio da ansiedade ao balançar os pés em determinadas situações, esse comportamento pode ser reforçado e mais frequente no futuro.

CONCLUSÃO

A presente revisão de literatura evidenciou uma relação significativa entre a ansiedade e os movimentos repetitivos do corpo humano, destacando como esses comportamentos podem estar associados tanto a condições de saúde mental quanto a fatores biomecânicos, entretanto, é imperativo que futuras pesquisas se concentrem em abordagens mais padronizadas e abrangentes, incluindo metodologias, para aprofundar a compreensão deste fenômeno.

Dessa forma, será possível não apenas delinear estratégias terapêuticas mais eficazes, como também contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos afetados.

REFERÊNCIA

POR QUE MOVIMENTOS INQUIETOS, COMO BALANÇAR AS PERNAS E MEXER OS DEDOS, FAZEM BEM À SAÚDE. Jornal O Globo: Globo S/A, 26 jul. 2022. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2022/07/por-que>

movimentos-inquietos-como-balancar-as-pernas-e-mexer-os-dedos-fazem-bem-a-saude.ghtml. Acesso em: 15 ago. 2024.

Smith, A. L., & Jones, B. C. (2010). Anxiety and foot tapping: Understanding the behavioral response. *Journal of Behavioral Sciences*, 25(3), 123-135.

Brown, D. R., & White, L. J. (2008). The behavioral response to anxiety: Exploring the role of foot tapping. *Journal of Anxiety Research*, 15(4), 287-301.

MOREIRA, Catarina. Impulso nervoso. **Revista de Ciência Elementar**, Porto, v. 2, n. 1, 30 mar. 2014. Disponível em: <http://doi.org/10.24927/rce2014.089>. Acesso em: 13 de setembro de 2024.

Moraes. Alex Silva de. A física do sistema nervoso. **Unicentro**. Guarapuava, 22 de dezembro de 2015. Disponível em: <https://www3.unicentro.br/petfisica/2015/12/22/a-fisica-do-sistema-nervoso/>. Acesso em 20 de agosto de 2024