



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA VITORIA DE LAVOR SOUZA

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO
EM INDIVÍDUOS COM ANSIEDADE

FORTALEZA

2021

MARIA VITORIA DE LAVOR SOUZA

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO
EM INDIVIDUOS COM ANSIEDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. Bruno Feitosa Policarpo, como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

MARIA VITORIA DE LAVOR SOUZA

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO
EM INDIVIDUOS COM ANSIEDADE

Este artigo foi apresentado no dia 29 de novembro de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Orientador - UNIFAMETRO

Prof.a. Me. Mabelle Maia Mota
Membro – UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro - UNIFAMETRO

OS EFEITOS DO EXECICIO FÍSICO EM INDIVIDUOS COM ANSIEDADE

*Maria Vitoria de Lavor Souza¹
Bruno Feitosa Policarpo²*

RESUMO

A ansiedade é caracterizada por sentimentos de angústia, aflição, nervosismo e preocupações que leva o indivíduo a estimular o corpo a agir e se preparar para um acontecimento futuro. **O objetivo** geral desta pesquisa é compreender os efeitos e sintomas de indivíduos com ansiedade ao realizar exercício físico. Método: Trata-se de revisão integrativa, de abordagem qualitativa e natureza descritiva. Realizou-se uma busca nas bases de dados Google Acadêmico, a partir dos descritores ansiedade e exercício físico; e seus correlatos em inglês, anxiety e exercise. Foram selecionados somente artigos, nos idiomas português e inglês, publicados entre 2016 e 2021 e com texto completo disponível. As pesquisas aconteceram em agosto a novembro de 2021. Foram selecionados quinze artigos. Eles empregaram métodos similares para obtenção dos resultados de seus estudos, modificando os instrumentos e abordagens. Os principais resultados apontam respostas positivas e significativas em relação a diminuição da ansiedade em quem realizou e realiza atividade física, em todos os estudos. Podemos concluir que o exercício físico é uma maneira eficaz e de menor custo para amenizar, prevenir ou até auxiliar no tratamento de sintomas e transtornos de ansiedade.

Palavras-chave: exercício físico, ansiedade, efeitos.

ABSTRACT

Anxiety is characterized by feelings of anguish, distress, nervousness and worries that lead the individual to stimulate the body to act and prepare for a future event. The general objective of this research is to understand the effects and symptoms of individuals with anxiety when performing physical exercise. Method: This is an integrative review, with a qualitative approach and descriptive nature. A search was carried out in Google Academic databases, using the descriptors anxiety and physical exercise; and its English counterparts, anxiety and exercise. Only articles, in Portuguese and English, published between 2016 and 2021 and with available full text, were selected. The research took place from March to August 2021. Fifteen articles were selected. They used similar methods to obtain the results of their studies, modifying the instruments and approaches. The main results point to positive and significant responses in relation to the reduction of anxiety in those who performed and performed physical activity, in all studies. We can conclude that physical exercise is an effective and less costly way to alleviate, prevent or even help in the treatment of anxiety symptoms and disorders.

Keywords: exercise, anxiety, benefits

¹Graduanda No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ensino na saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é caracterizada por sentimentos de angústia, aflição, nervosismo e preocupações que leva o indivíduo a estimular o corpo a agir e se preparar para um acontecimento futuro, porém, tais sentimentos em excesso podem ocasionar preocupações sem motivo aparente e que se torna incontrolável, o que acaba impossibilitando a pessoa de ter o controle de suas emoções levando ao medo excessivo e a dificuldade de se concentrar em outras tarefas diárias.

A ansiedade pode ser definida como uma perturbação do espírito causada pela incerteza ou insegurança, angústia, aflição e está relacionada com qualquer situação de perigo. As crises ansiosas estimulam a pessoa a entrar em ação, mas, quando em excesso, acontece exatamente o contrário, impedindo a pessoa de reagir (BRASIL, 2014).

Uma pesquisa em maio de 2020 realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) 9,3% da população brasileira apresenta algum transtorno de ansiedade, e um estudo feito em outubro do mesmo ano realizada na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), concluiu que houve um aumento significativo de transtornos psicológicos, cerca 80% da população brasileira apresentou sintomas moderados a graves de ansiedade devido a pandemia causada pelo coronavírus (COVID-19), que acometeu o mundo todo gerando o aumento dessa e outras patologias.

A OMS em 2014, considera a prática regular de exercícios bastante relevante na prevenção de doenças cardiovasculares, promove um funcionamento mais harmônico de todos os órgãos e, claro, melhora a disposição e a forma física, entre muitos outros benefícios ao corpo.

Dentre os métodos utilizados como tratamento e prevenção de transtornos psicológicos, mais precisamente o transtorno de ansiedade, encontram-se os fármacos que são muito utilizados e ao decorrer do tempo o exercício físico vem se mostrando uma excelente ferramenta para tratar o problema já citado. Partindo

dessa premissa surge o questionamento: quais os efeitos o exercício físico em indivíduos com ansiedade?

Partindo do conhecimento empírico da autora do estudo em questão e do conhecimento acerca dos efeitos do exercício físico, formulou-se a seguinte hipótese: o exercício físico além de servir como prevenção de patologias crônicas como diabetes, hipertensão dentre outras, também pode ser capaz de prevenir ou amenizar os sintomas de ansiedade.

Dessa maneira, o objetivo geral desta pesquisa é compreender os efeitos do exercício físico em pessoas ansiosas. O objetivo específico busca entender o que é a ansiedade, suas causas e sintomas; os benefícios do exercício físico; a correlação entre exercício físico e a ansiedade; e se o exercício físico se mostra uma maneira eficaz de prevenir ou amenizar os sintomas ansiosos.

Cientificamente o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico como Google Acadêmico, onde foi verificado 15 estudos sobre o tema proposto, acerca da ansiedade e exercício. A ansiedade tem sido uma patologia crescente no mundo, e buscar o exercício físico como um tratamento ou prevenção pode ser uma ótima proposta para promoção da saúde da população.

De acordo com Aurélio e Souza (2020); pesquisar sobre os efeitos do exercício físico para prevenção e tratamento de depressão, ansiedade e outras fobias e doenças crônicas, é importante pois pode ser uma das formas mais acessíveis para a população.

Esta é uma pesquisa com um tema bastante relevante durante os acontecimentos recentes pelo mundo, e que os índices de ansiedade têm crescido e também a importância do exercício físico e seus benefícios na saúde física e mental. Um estudo que pode vir a ser consultado por pesquisadores futuros para bases de novos estudos. Desse modo, o estudo tem como fim avaliar os sintomas de ansiedade em pessoas fisicamente ativas

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Ansiedade – Conceitos e características

Dentre as definições que existem, a ansiedade pode ser definida como uma mistura de emoções, onde surge o nervosismo, preocupações e ânsia do que a de vir, frente a algum acontecimento presente ou futuro da vida da pessoa onde ativa um gatilho de ação para tal fato. A ansiedade não é uma condição médica, é emoção natural que é importante para a sobrevivência de um indivíduo que se encontra em perigo. (FELMAN 2020).

Segundo a Associação americana de psicologia (APA), a ansiedade é definida como emoções caracterizadas pela presença de tensões, pensamentos preocupantes e mudanças físicas. Quando em perigo o indivíduo se sente ameaçado e o corpo acaba por disparar alarmes, tais alarmes podem ser o aumento de batimentos cardíacos, suor e sensibilidade. Preparando a pessoa para o que está pela frente. (BROWNE 2020).

Pode ser entendida como um tipo de medo que se relaciona com o futuro:

“O medo é um sentimento que você tem quando vê alguma coisa que o assusta. A Ansiedade pode ser entendida como um tipo de medo que você vivencia quando está pensando ou se preocupando com alguma coisa em vez de estar experimentando algo concreto e real.” (MCKENZIE, 2015).

Cury 2013, em seu livro relata que o ser humano ensina várias habilidades de como agir em uma empresa, como dirigir um carro, como fazer um fogão funcionar, dentre outros meios essenciais do saber humano para a sobrevivência. Mas que ninguém nos ensina como administrar o nosso Eu, a como lidar com uma mente onde surge um turbilhão de pensamentos, como gerenciar as emoções mentais que volta e meia aparecem sem avisar, tomando conta da nossa vida. Para ele, a ansiedade não emerge de repente, e sim de um acumulado de experiências ao longo da vida do sujeito.

Os sintomas característicos são: inquietação, tremores pelo corpo todo, cansaço, dificuldade ou perda da linha de pensamento, trazendo à tona acontecimentos passados ou futuros, dor muscular, sensação de aperto ou dor no peito, dor nas costas, sensação que está com falta de ar, irritabilidade e problemas de sono como adormecer ou permanecer dormindo. (AURELIO 2020)

Segundo Ladeira-Fernandes (2007) a ansiedade é o resultado de uma atividade de um sistema neural saudável. Este sistema é responsável pelo processamento de estímulos de perigo presentes no mundo externo. Certo grau de ansiedade é importante para manter a segurança e sobrevivência humana. No entanto, se a ansiedade aparecer frequentemente e de forma exacerbada, as ações do indivíduo será prejudicada frente às situações que ele terá que enfrentar.

Os índices de sintomas ansiosos são mais presentes em pessoas de classe média baixa, principalmente no Brasil, onde há muitas preocupações em relação a contas para pagar, se haverá alimentação suficiente no próximo mês, se o emprego será mantido. Tais preocupações do cotidiano trazem as emoções de luta e fuga, a pressa de obter os bens para que não venha passar necessidades. E isso vem gerando o medo e a ânsia do que pode acontecer amanhã. (ARAGÃO, 2016).

Para Campos e colaboradores (2019), é na adolescência que surge problemas associados a psique, como por exemplo a ansiedade, nervosismo, estresse e preocupações com o vestibular, inserção no mercado de trabalho e o início da vida adulta. Varella (2014) relata que se o nível de ansiedade for desproporcional ao acontecimento que a de vir, causa muita tristeza e sofrimentos, interferindo na qualidade de vida, no convívio social e profissional do indivíduo. Ainda mais que o indivíduo não sabe como reagir pelo fato de se sentir paralisado pelo medo iminente, o que se torna um fato preocupante e a pessoa precisa procurar uma forma de tratar dos seus sintomas.

A pandemia da covid-19 em 2020, foi a época em que os casos de ansiedade mais cresceram devido o isolamento social que foi implementado no mundo como combate contra o vírus. Além do estresse das mudanças de rotina, enfrentar a nova realidade e o medo de ser acometido pela doença. (AURELIO e SOUZA, 2020).

O estado de transtorno ocorre devido o nosso inconsciente estar conectado a experiências traumáticas do passado, algum medo de infância ou um fato ruim que aconteceu, desse modo a pessoa busca evitar situações que pareçam com tais traumas, quando percebe alguma coincidência entre o que aconteceu no passado e o presente, a ansiedade carregada com seus sintomas negativos surgem para desestabilizar o indivíduo. (BRÁS 2014). O transtorno de ansiedade se manifesta em perturbações emocionais, como ataques de pânico, fobias, timidez, insônia, timidez, entre outros.

Segundo o manual de classificação de doenças mentais (DSM.IV), transtorno de ansiedade é:

(...) um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo e vem acompanhado por três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.

De acordo com o Ministério da Saúde (2015), para que o transtorno de ansiedade seja considerado uma patologia, o indivíduo deve ter apresentado os sintomas durante seis meses. Assim o diagnóstico será realizado com total certeza pelo profissional que irá dar o prognóstico.

Estudos mostram que dentre os tratamentos indicados, se encontram medicamentos e terapia cognitivo comportamental (TCC), que auxiliam na redução dos sintomas do transtorno de ansiedade. (Silveira, 2001). Desse modo se buscam novas maneiras de tratar os transtornos de ansiedade, considerando o exercício físico um tratamento possivelmente eficaz. (AURÉLIO e SOUZA, 2020).

2.2 Exercício físico e saúde

A OMS define atividade física toda atividade ou movimento corporal produzidos pela musculatura esquelética que requer gasto de energia; referindo-se a movimentos diários, como caminhar até o trabalho, ou limpar a casa. Também se considera que a atividade física regular ajuda a prevenir doenças não transmissíveis como a diabetes, acidente vascular cerebral e vários tipos de câncer. Além de manter o corpo saudável, melhora a saúde mental e traz qualidade de vida. (MCTIERNAN, 2019)

A atividade física sendo uma das formas mais acessíveis para a promoção da saúde, traz consigo benefícios físicos, mentais e sociais, contribuindo para o bem estar das pessoas. (AURÉLIO 2020).

Além disso, estudos apontam que o exercício físico é essencial para prevenção e controle de doenças cardiovasculares, osteopatias, obesidade e problemas posturais. Além de melhorar o condicionamento físico, regular o sono e trazer sensação de bem estar com a sua prática frequente. (CAMPOS et. al. 2019).

Godoy (2002), relata que ao fim do século XX e começo do XXI, ocorreu uma diminuição em pessoas que praticam exercícios físicos com frequência, aumentando então a incidência de patologias que poderiam ser prevenidas.

Sabe-se que o exercício físico moderado, faz com que haja um pequeno aumento da interleucina 6 (IL-6), exercendo efeito anti-inflamatório, melhora o metabolismo dos lipídios e glicose, e também age no sistema imunológico. (NIEMAN E WENTZ, 2019).

Nieman e Wentz (2019) ainda afirmam que:

(...) A atividade física pode reduzir as taxas de infecção de outros tipos de doenças virais e bacterianas, mas são necessários mais dados. Vários estudos epidemiológicos sugerem que a atividade física regular está associada à redução das taxas de mortalidade e incidência de influenza e pneumonia.

Exercícios aeróbicos que podem ser praticados em casa, como dança e ginástica são recomendados para manutenção da aptidão cardiovascular, metabólica e musculoesquelética (Barene et al., 2014 , 2016 ; Connolly et al., 2020) e também reduz a gravidade dos sintomas de depressão (NOROUZI et al., 2019).

Desde 2020 o mundo vive uma pandemia causada pelo Covid-19, uma síndrome respiratória que ataca os pulmões e outros sistemas do corpo. Desse modo estudos estão sendo realizados para saber se a prática de exercício físico é capaz de aumentar a imunidade das pessoas, e se é possível verificar se indivíduos ativos fisicamente possuem maior resistência. (NOGUEIRA et; al. 2020)

Desse modo, Nogueira e colaboradores (2020) relatam que a prática de exercícios físicos frequente atua de forma benéfica para a melhora da imunidade, tratamento e prevenção de doenças crônicas e infecções virais. A proteção imunológica que o exercício físico concede ao organismo, é de grande importância para prevenir a covid-19 e também proporciona sintomas mais amenos.

Com a pandemia da Covid-19, o Ministério da Saúde recomenda que as pessoas tentem permanecer realizando exercícios em casa, de forma segura e com auxílio de um profissional de educação física especializado no assunto, e assim mantendo o fortalecimento dos ossos e músculos, além de melhorar a capacidade funcional principalmente em idosos, melhora a autoestima, o sistema cardiorrespiratório, o sono, humor e reduz os sintomas de ansiedade. (AURÉLIO e SOUZA 2020).

Segundo as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), o exercício físico regular irá diminuir a inflamação crônica de baixo grau e melhorar as respostas imunológicas e inflamatórias em vários estados de doenças, incluindo o câncer, HIV, doenças cardiovasculares, diabetes, complicações mentais e obesidade. (SIMPSON et; al. 2020).

Zhao e colaboradores em 2015 realizaram uma revisão sistemática onde analisaram se alguns protocolos de treinamento de resistência teriam algum benefício ou melhora em mulheres com osteopatias. Encontrou-se que protocolos de exercícios de resistência combinados parecem eficazes na preservação da densidade mineral óssea do colo femoral e da coluna lombar em mulheres na pós-menopausa.

A revisão da literatura de Weisgerber e colaboradores (2003), mostrou resultados de que a natação demonstra ter benefícios definitivos na melhoria da aptidão cardiorrespiratória em crianças asmáticas. A natação demonstrou ser menos asmogênica do que outras formas de exercício.

Barbosa e Agner (2016), realizaram um estudo sobre os benefícios do treinamento resistido em idosos com Alzheimer. Os resultados sugerem que programas de treinamento contra resistência, ou seja, utilizando pesos, promovem melhorias na mobilidade, no equilíbrio, na força muscular, na função cognitiva e aprimoram atividades de vida diária.

Machado e Ruffeil (2012) a partir de seus estudos e pesquisas concluíram que:

(...) através da natação a criança é capaz de conhecer seu corpo e busca desenvolver ao máximo sua capacidade motora, afetiva e cognitiva, explorando e vivenciando suas possibilidades, além de melhorar seu sistema cardiorrespiratório, tônus muscular, coordenação, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, habilidades tais como lateralidade, percepção tátil, auditiva e visual, noção espacial, temporal e ritmo, além da sociabilidade e auto confiança.

Diante das evidências citadas acima, o exercício físico demonstra ser um aliado bastante acessível para as pessoas em geral como forma de prevenção, tratamento e melhora de doenças crônicas, cardiovasculares, problemas articulares, além de melhorar a autoestima, regular o sono e amenizar dores e sintomas de diversas patologias. (TAVARES, 2015; ARAGÃO, 2016; AURELIO E SOUZA 2020).

2.3 Ansiedade e exercício físico

Psiquiatras e psicólogos recomendam que os pacientes com sintomas de transtornos de ansiedade incluam o exercício físico e a boa alimentação na sua rotina, afim de diminuir tais sintomas. Pois existem efeitos significativos como a melhoria da estabilidade emocional, a imagem corporal positiva, o aumento do autocontrole psicológico, a melhora do humor, a interação, a diminuição da insônia e da tensão (ANDRADE, 2001)

Segundo Pereira (2013), é fisiologicamente e cientificamente comprovado que a atividade física faz o cérebro liberar, hormônios e outros neurotransmissores associados ao bem-estar, os exercícios, segundo os especialistas, parecem estimular o crescimento de células nervosas no hipocampo, área que regula o humor e que em pacientes com depressão e ansiedade, os sintomas são amenizados.

Tavares (2007), relata que em suas pesquisas encontrou evidências de que exercício aeróbico de leve a moderada intensidade, com duração de até 40 minutos podem reduzir os sintomas de estresse e tensões, trazendo sensação de alívio e bem estar.

Erickson e colaboradores (2015) em suas pesquisas, encontraram que em 1 ano de exercícios aeróbicos de intensidade moderada melhorou significativamente a memória e o volume do hipocampo em idosos saudáveis, revertendo efetivamente a perda de volume relacionada à idade em 1-2 anos.

Para Luwisch (2007), a prática do exercício físico se tornou uma das melhores maneiras de tratar e prevenir transtornos emocionais como depressão, ansiedade, síndrome do pânico e outras patologias mentais, além de amenizar os sintomas de tais transtornos.

Estudos realizados em 2014 e 2020 encontraram que o exercício físico melhora a qualidade de vida, a capacidade física, social e mental de idosos com Alzheimer. (MORENO e CHAGAS (2020) e TAVARES et al. (2014)

A atividade física altera a progressão de neuropatologias, otimizando os níveis de neurotransmissores, fatores neurotróficos, endorfinas, cortisol e proteína derivada muscular. Além disso, a atividade física regular otimiza processos envolvidos na neurogênese, aumento da função imunológica e ocorre a diminuição do estresse. (PHILLIPS, 2017).

Desse modo, pessoas que praticam exercícios físicos regularmente, tem em seu organismo endorfina, que tem seus níveis elevados nas fendas sinápticas, onde encontra seus receptores em áreas cerebrais que associam as emoções de prazer. (ARAGÃO 2016; PAGLIARIN 2016).

Girdwood e colaboradores (2011) relatam que exercícios de intensidade moderada melhoram o fluxo sanguíneo para o cérebro e ajuda regular as substâncias do sistema nervoso. Diminuindo o uso de medicamentos em casos leves de transtornos mentais como a ansiedade, depressão e suas fobias.

O exercício físico mostra ser um método eficaz como terapia e prevenção de doenças como depressão e ansiedade. Pois quando praticamos exercício, ocorre a liberação de substâncias na corrente sanguínea que dão sensação de prazer e bem estar. Alguns neurotransmissores que são responsáveis: dopamina (sensação de prazer), noradrenalina (reação ao estresse), serotonina (regula o sono) e a endorfina que atua antes e depois do exercício como um analgésico natural que alivia dores, diminui as tensões e os estresses. (AURÉLIO E SOUZA, 2020)

Dentre os tratamentos que podem ser eficazes para os transtornos de ansiedade se encontram os medicamentos e terapias como a terapia cognitiva comportamental (TCC). Os fármacos são muito utilizados pelos psiquiatras e neurologistas afim de amenizar os sintomas, mas muitas pessoas não conseguem se acostumar devido as reações e efeitos colaterais dos remédios, como a sensação de letargia como maior parte do tempo. (ARCOS et; al. 2014)

Desse modo, um método de prevenir ou diminuir os sintomas de ansiedade e outras fobias associadas a mesma, pode ser o exercício físico, sejam esses aeróbicos ou anaeróbicos. Praticados de forma segura e orientado por um profissional de educação física. (ARCOS et; al. 2014).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

Trata-se de uma Revisão Integrativa da literatura. Segundo Ercole e colaboradores (2014), A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. Foram seguidas as quatro etapas: 1 – definição do tema da pesquisa, 2 – busca e seleção dos estudos em sítios eletrônicos, 3 – separação dos estudos a serem analisados, 4 - apresentação da revisão.

3.2 Descritores/estratégia de busca

Para a elaboração desse trabalho de conclusão, procedeu-se a uma busca eletrônica nas bases bibliográficas nas bases de dados, Google Acadêmico, entre os meses de agosto a novembro de 2021, visando a coletar artigos originais publicados

em periódicos indexados com fator de impacto. O critério de busca quanto ao período se limitou a artigos originais, publicados a partir de 2016. A intenção é de cobrir um espaço temporal não maior que 5 anos.

Para definir os descritores e palavras-chave foram consultados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Para esta busca foram aplicados os seguintes descritores/palavras-chave: em português, ansiedade e exercício físico, efeitos; e seus correlatos em inglês, anxiety e exercise. As pesquisas aconteceram em agosto a novembro de 2021. Como critérios de inclusão foram elencados: textos publicados nos idiomas inglês e português, entre os anos 2016 e 2021, em formato de artigo e com texto completo gratuito. Os critérios de exclusão foram artigos que fugiram da temática e que apresentavam algum outro tipo de transtorno mental associado ao transtorno de ansiedade.

3.3 Período da pesquisa

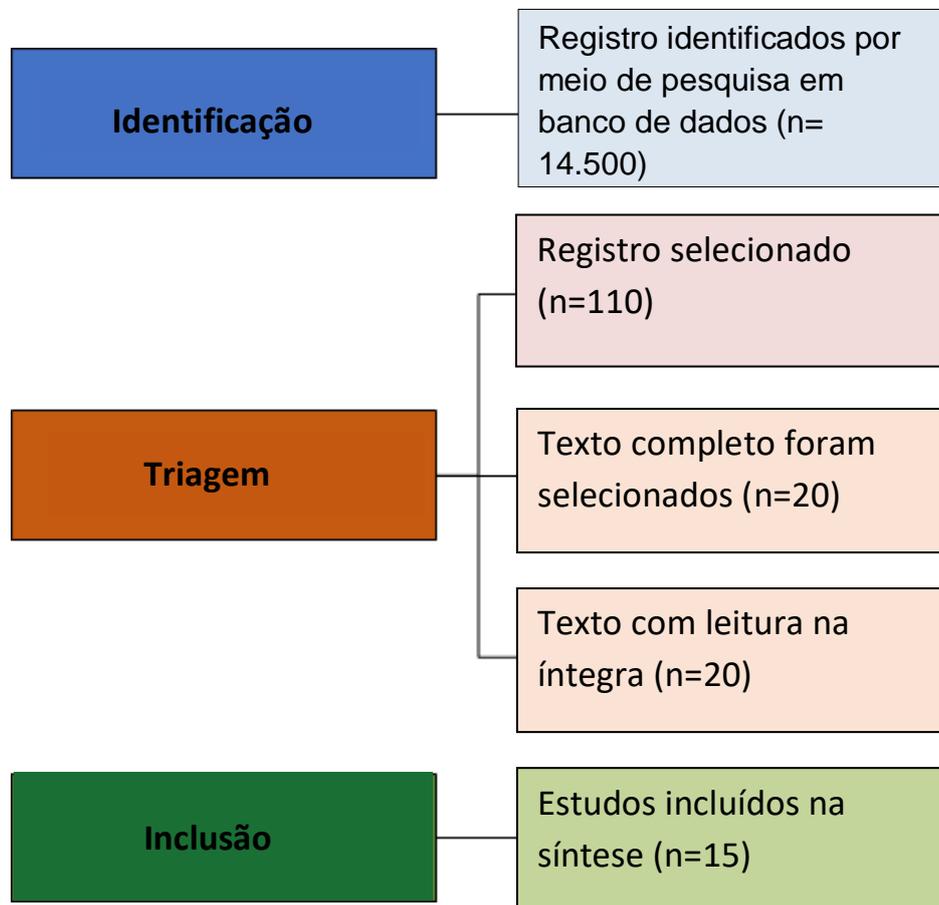
A pesquisa foi realizada entre agosto a novembro de 2021.

3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisar no período de 2016 a 2021, nos idiomas, inglês e português, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 14.500 estudos, apresentados, na plataforma Google Acadêmico. Após a busca na base de dados, foi feita a triagem, onde se excluiu estudos que não se relacionavam com a pergunta norteadora e nem com o tema deste trabalho, ficando então 110 estudos a serem analisados das 10 primeiras páginas, onde foram excluídos 86 estudos através do título que não se enquadravam nesta pesquisa, selecionando então 16 artigos. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 20 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos cinco estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 15 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora, abordando a temática do exercício físico e seus benefícios para pessoas com ansiedade. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2016 a 2021 nos idiomas: português, inglês e espanhol. Também foram incluídas teses, dissertações ou monografias, que estivessem relacionados com a temática.

Foram excluídos resumos, editoriais, e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; objetivos do estudo; principais resultados e conclusões.

3.5 Coleta de dados

Os dados foram selecionados utilizando o Google Acadêmico. A plataforma Google Acadêmico é uma ferramenta do website Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas serão organizadas em uma tabela e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste tópico apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões,

Os estudos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2016 a 2021, apresentados na tabela 1. Dos quinze trabalhos, 14 foram publicados no Brasil e 1 em Portugal. 10 destes eram artigos completos onde 8 foram pesquisas com seres humanos com testes e avaliações, e 2 foram revisão sistemática e integrativa, 4 desses são monografias para conclusão de graduação e 1 dissertação de mestrado. Os quinze manuscritos foram publicados em português, e dentro desses além do português, três foram em inglês.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: Objetivos do estudo; principais resultados e conclusões (quadro 1);

Quadro 1 – Variáveis relacionadas aos estudos: objetivos e estado/país de realização do estudo.

Dos quinze estudos selecionados para esta pesquisa, todos tiveram por objetivo direta ou indiretamente avaliar e analisar a importância do exercício e atividade física em pessoas com transtornos ansiosos ou psíquicos. Com diferentes abordagens e métodos, sejam esses realizados em seres humanos ou realizados por meio de revisões de literatura.

Estudo	Autor/ano	Objetivos	Resultados	Considerações finais 19
Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar.	Rosa e Melo, 2016	Qual o impacto a prática de exercício físico tem na adolescência ao nível do bem-estar, autoestima e rendimento escolar.	A prática de exercício físico extracurricular potencia os níveis de bem-estar, autoestima e rendimento escolar dos/as adolescentes.	Os jovens apresentam atitudes mais positivas no que diz respeito ao gosto e importância atribuídos à disciplina e à prática de exercício físico.
Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade.	Santiago, 2017	Mostrar que a atividade física pode servir como aliada na prevenção e controle da depressão e ansiedade.	Acredita-se que o exercício físico por ter grande poder na melhora do humor, acaba amenizando o estado de depressão e ansiedade.	O exercício físico é uma intervenção acessível, viável, barata e eficaz. O mesmo tem sido indicado como um grande motivador e aliado na terapêutica convencional com antidepressivos, colaborando para melhoras no perfil do estado de humor, a breve e longo prazo.
Exercício resistido melhora a ansiedade e depressão de mulheres de meia-idade	Araújo; et al. 2017	Comparar os níveis de ansiedade e depressão entre mulheres de meia-idade praticantes de exercício resistido com pesos e sedentárias;	apontaram uma diminuição da ansiedade dos sujeitos na comparação entre pré e pós teste no grupo experimental.	portanto, que a intervenção com exercícios físicos no ambiente de trabalho melhorou a ansiedade dos funcionários técnico-administrativos.
Nível de ansiedade estado de idosos	Abiko et al; 2017	Verificar o nível de ansiedade estado em	As mulheres praticantes de exercício resistido apresentaram	Pode-se concluir que mulheres de meia idade que

praticantes de musculação		idosos praticantes de musculação.	menor pontuação nos escores de ansiedade e depressão que as mulheres sedentárias. Esse resultado demonstra o papel positivo do exercício resistido na melhora dos sintomas de ansiedade.	participaram de programa de exercícios resistidos apresentaram melhor estado de saúde mental verificados por menores níveis de depressão e ansiedade do que mulheres sedentárias
Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física	Toti et al. 2018	Analisar a associação entre a prática de atividade física no lazer e os sintomas de ansiedade e depressão em jovens universitários.	nota-se a importância da realização da musculação para o idoso quanto aos aspectos físicos e psicológicos evidenciados nos estudos sobre envelhecimento ativo, para obtenção de uma melhor qualidade de vida.	Conclui-se que os idosos praticantes de musculação apresentam baixos níveis de ansiedade estado, sugerindo melhor qualidade de vida na dimensão emocional, não apresentando diferenças significativas em relação ao sexo.
Epigenética e exercício físico: influencia em transtornos de ansiedade	Lobo et al. 2018	Avaliar os efeitos do exercício físico e à influência transgeracional das características epigenéticas em	Em relação à ansiedade, os sintomas de ansiedade foram associados aos indivíduos mais jovens e às mulheres, e com maior probabilidade	Os resultados para praticantes de atividades físicas no lazer, de forma regular, com

		quadros de transtornos de ansiedade.	em indivíduos inativos fisicamente.	mais de 150 minutos semanais, apresentaram menor probabilidade de ter depressão e ansiedade.
Comparação da ansiedade e da capacidade cognitiva entre idosos praticantes de caminhada e musculação	Abiko et al; 2018	comparar os níveis de ansiedade e capacidade cognitiva entre idosos praticantes de musculação e caminhada.	a prática de exercício físico e a epigenética demonstraram relevante papel na modificação dos principais sinais e sintomas da ansiedade.	Demonstrou o benefício alcançado pela prática de exercício físico nos quadros de transtorno de ansiedade, mas não possibilitaram delinear que tipos e metodologias são os mais adequados.
Efeito de um programa de exercício físico no Ambiente de trabalho sobre a ansiedade.	Laux, Hoff, Antes, Cviatkovski, Corazza, 2018	Verificar o efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho sobre a ansiedade dos funcionários técnicos administrativos.	Os idosos que praticavam musculação apresentaram melhores escores de memória.	Conclui-se que não existem diferenças significativas nos níveis de ansiedade e capacidade cognitiva entre os idosos praticantes de musculação e caminhada, sendo assim, infere-se que ambas as atividades podem contribuir para o envelhecimento ativo.
Associação entre o nível de atividade	Oliveira et al. 2019	Avaliar a associação entre o nível de atividade física e o estresse em	A associação entre o nível de atividade física e o nível de estresse mostrou que	Houve uma associação estatística significativa

física e o estresse em pré-vestibulandos		pré-vestibulandos	os mais ativos possuíam menores níveis de estresse que os inativos.	entre o nível de atividade física e o nível de estresse nos pré-vestibulandos avaliados, ou seja, ser mais ativo está associado com os menores níveis de estresse.
Efeito do exercício físico sobre sintomas de ansiedade e depressão em mulheres.	Araújo, 2019	Avaliar o efeito de um programa de exercício físico aeróbico de leve intensidade na modalidade de dança sobre os sintomas de ansiedade e depressão em mulheres	Os resultados do presente estudo indicam que em mulheres com depressão, o treinamento aeróbico de leve intensidade produz uma melhora substancial nos sintomas em um curto espaço de tempo.	No geral, os escores de depressão e de ansiedade foram significativamente reduzidos no final do programa de treinamento. Portanto, a prática de exercício físico aeróbico de leve intensidade promoveu melhoria nos sintomas de depressão e ansiedade em mulheres de meia idade e idosas.
Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental	Campos, 2019	Investigar o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental	Os resultados sugerem que os participantes considerados mais ativos apresentaram um maior conhecimento em relação aos proveitos	Os resultados sugerem que o conhecimento pode ser um fator protetor contra o sedentarismo e

			do exercício físico sobre a saúde mental.	a inatividade física.
Relações entre suporte familiar, exercício físico e Sintomas ansiosos em adolescentes	Cavalcanti; Sardinha; Lemos. (2020)	descrever e discutir sobre as relações entre exercício físico, suporte familiar e sintomas de ansiedade em adolescentes.	Encontrou que tanto o suporte familiar, quanto a prática regular de exercício físico, prescrito por profissionais da Educação Física e Psicólogos do Esporte são importantes para melhorar os sintomas de ansiedade.	conclui-se que, o suporte familiar adequado e associado a prática regular do exercício físico podem ser aliados ao tratamento coadjuvante na melhora de sintomas ansiosos em adolescentes.
Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do covid-19: uma revisão de literatura	Aurelio e Souza, 2020	buscar na literatura estudos sobre a prática de atividade física e seus benefícios para redução da incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19	A prática regular de atividade física possui inúmeros benefícios, psicológicos, físicos e sociais, sendo considerada uma ferramenta terapêutica não farmacológica no tratamento da ansiedade e depressão.	E a prática de atividade física durante a pandemia do COVID-19 mostrou-se um método acessível e eficaz na redução da incidência dos casos de depressão e ansiedade.
Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e	Borges e schmidt; 2021	Identificar os principais fatores que levam os jovens a desenvolver transtornos ansiosos e	a atividade física se demonstrou eficiente como tratamento não farmacológico para reduzir e estabilizar	O exercício físico se mostrou eficaz no controle dos altos níveis de

depressão em adultos jovens		depressivos, e como a atividade física pode reduzir e/ou prevenir esses transtornos.	quadros de sintomas de ansiedade e depressão.	ansiedade-estado. Isso pode ser especialmente benéfico para estudantes com estágio de ansiedade mais elevado.
Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade: Uma revisão integrativa	Marques GC et al. 2021	Evidenciar a influência do exercício físico em pessoas com ansiedade.	Foi identificado que a prática de exercícios físicos proporciona impactos positivos nas esferas física e mental, além dos fatores econômicos, sociais e estilo de vida.	O exercício físico foi potencializado na melhoria do transtorno de ansiedade, possuindo efeitos ansiolíticos, melhorando o bem estar e a qualidade de vida.

Abaixo encontra-se as principais discussões e resultados deste estudo.

Os resultados desta pesquisa obtiveram respostas positivas e significativas em relação a diminuição da ansiedade em quem realizou e realiza atividade física em todos os estudos. O que comprova que o exercício é sim uma maneira benéfica e eficaz de prevenir ansiedade e outros transtornos psicológicos.

No estudo de Rosa e Melo, (2016) onde foi avaliado o rendimento escolar e bem estar associado ao exercício físico, foi encontrado que os adolescentes praticantes de exercício físico demonstraram ter índices superiores de bem-estar psicológico, e aparentou terem uma auto percepção de competências mais elevadas quando comparados com os jovens que não praticam exercício físico. Também foi encontrado que as meninas obtiveram maiores índices de ansiedade e angústia, quando

comparadas aos rapazes do estudo. Foi concluído que os jovens escolares que praticam exercício físico, possuem menos sintomas de ansiedade e de outras condições psicológicas, além de melhorar seu rendimento na escola e em atividades diárias.

No estudo de Araújo et, al. (2017), onde avaliou 40 mulheres de meia idade, sendo separadas em grupo controle (não praticavam exercício), grupo treinado (praticantes do treinamento de força), foi encontrado que o grupo treinado obtiveram menores índices de ansiedade e outros transtornos psicológicos quando comparado com o grupo controle, este resultado vem nos mostrar o papel positivo do exercício na melhora dos sintomas de ansiedade de mulheres de meia-idade como uma abordagem preventiva e, possivelmente terapêutica. (ARAÚJO, et al. 2017).

O exercício físico tem se mostrado um aliado a respeito do estado de ansiedade e depressão, diminuindo os sintomas que esses transtornos causam. Assim como foi encontrado no estudo de Santiago (2017), a pratica de atividades físicas são capazes de liberar substancias no cérebro que proporcionam a sensação de bem estar e calma, sendo liberado hormônios como a endorfina, responsáveis por essas sensações benéficas. Corroborando com os achados de Lobo et, al. (2018), onde há evidencias de que a pratica de exercício físico regular, modula funções cerebrais, trazendo benefícios neuroprotetores, melhora da função cerebral, reestabelecimento de habilidades e prevenção de transtornos psíquicos.

Abiko e colaboradores (2017), realizou dois estudos com o público idoso, onde o primeiro buscava verificar o nível de ansiedade em idosos praticantes de musculação, o qual foi encontrado que para a população idosa, a pratica regular de musculação trazem ótimos índices de melhora psíquica, o que se torna benéfico pois possibilita menores níveis de tensão e apreensão e consequente melhora a qualidade do sono.

Já na sua segunda pesquisa Abiko, et al; (2018). buscou comparar os níveis de ansiedade em idosos praticantes de caminhada e musculação, encontrou que o exercício aeróbio pode melhorar a ansiedade (ARAÚJO et al., 2007). Os exercícios aeróbios de intensidade até o limiar de lactato demonstraram ser apropriados para o tratamento de pessoas com ansiedade patológica. E também foi encontrado que idosos praticantes de musculação apresentaram uma maior força muscular dinâmica

e isométrica tanto em membros superiores e inferiores quando comparados com sedentários. (ABIKO et, al. 2018).

Sabe-se que a adolescência é uma fase onde inicia-se as preocupações acerca do futuro da vida adulta, mudanças e problemas como relacionamentos, personalidade, inserção no mercado de trabalho, a chegada ao ensino médio e o vestibular onde vem as cobranças e pressões sociais. (ARAGÃO ET, AL. 2009 e FREITAS, 2020). Tais acontecimentos levam os adolescentes a terem estresses e como consequência, a ansiedade e angústia. (OLIVEIRA et, al. 2019).

Corroborando com a pesquisa de Freitas, (2020). Onde foi encontrado que adolescentes do ensino médio possuem mais probabilidade de ter transtornos ansiosos. Oliveira et, al. (2019), verificou que escolares pré vestibulandos que praticavam exercício físico regularmente, apresentaram menores índices de estresse e ansiedade, quando comparado com os inativos fisicamente onde o estresse era mais intensificado devido as pressões. Desse modo, em sua pesquisa foi concluído que os adolescentes em fase final do ensino médio, que eram ativos fisicamente, tiveram melhor rendimento escolar, melhora da saúde mental e física. (OLIVEIRA et, al; 2019).

Em 2020 o mundo viveu a pandemia causada pelo COVID-19, onde as pessoas tiveram que se manter em quarentena e isolamento social para evitar a propagação do vírus, e com essa medida houve um aumento significativo de pessoas com transtornos de ansiedade e síndromes do pânico. (NOGUEIRA et; al. 2020)

Dessa maneira, Aurelio e Souza (2020), realizaram um estudo acerca dos benefícios do exercício físico para redução da incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19. Foi observado um aumento de uso de aparelhos eletrônicos nesse período, desde o público infantil ao idoso, o que contribui para o aumento de ansiedade. Contudo, nesse estudo foi encontrando que o treinamento físico se mostra um método não farmacológico de terapia para depressão e ansiedade, devido as evidencias de liberação de hormônios de prazer e bem estar físico e mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a análise dos estudos, pode se verificar que há sim efeitos positivos e eficazes quando o indivíduo mantém uma rotina regular de exercícios e atividade física, adotando uma qualidade de vida melhor, amenizando sintomas de estresse e ansiedades corriqueiras.

Durante o processo de pesquisas e análises deste estudo, podemos perceber que há tempos a ansiedade já vem sendo um grande problema na sociedade em geral, mas somente agora após a pandemia da COVID-19 se tornou algo a ser combatido com mais intensidade. Foi percebido que após este período angustiante, uma boa parte da população tem procurando realizar atividades físicas por questões de saúde física e mental, estão dando maior atenção ao mundo fitness, o que abre oportunidades para os profissionais de educação física entrarem em ação.

Diante dos resultados encontrados, podemos concluir que o exercício físico é uma maneira eficaz e de menor custo para amenizar, prevenir ou até auxiliar no tratamento de sintomas e transtornos de ansiedade. Pois tem sido indicado como uma maneira de motivação e aliado na terapêutica convencional, colaborando assim para melhoras no perfil do estado de humor, a breve e longo prazo. Em síntese, o exercício físico também se mostrou eficaz em reduzir o estresse, melhora o humor e aumenta a autoestima, além de controlar os níveis de pressão arterial, glicemia e melhorar a composição corporal.

Seria interessante realizar mais estudos práticos com seres humanos e com diferentes abordagens acerca dessa temática, visto que em sua maioria há muitas revisões de literatura de estudos antigos, e para melhor corroborar com as evidências científicas, pesquisas mais atuais podem vir auxiliar ainda mais outros profissionais acerca da temática ansiedade.

Desse modo, é importante procurar um Profissional de Educação Física para orientar de maneira correta os treinamentos. E cabe ao profissional de educação física sempre demonstrar a importância de realizar exercício físico, e que é um método eficaz para ter menos pensamentos ansiosos, incentivando sempre a pessoa a buscar uma atividade onde haja mais afinidade por parte do cliente.

O governo poderia realizar ações em praças públicas para demonstrar que a atividade física além de prevenir doenças como diabetes, pressão alta e entre outras, também é capaz de produzir efeitos de bem estar e prazer, reduzindo as ansiedades

e outros transtornos como a depressão, trabalhando em conjunto com profissionais de educação física e psicólogos. Cartilhas e outdoors incentivadores também poderiam ser uma opção de informar a população para que busquem uma qualidade de vida com um método de baixo custo e bem acessível, que é o exercício físico regular.

REFERENCIAS

ABIKO, R. et al. **COMPARAÇÃO DA ANSIEDADE E DA CAPACIDADE COGNITIVA ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE CAMINHADA E MUSCULAÇÃO**. Enciclopédia biosfera, [s. L.], v. 15, n. 27, 2018. Disponível em: <https://conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/613>. Acesso em: 18 nov. 2021

ABIKO, R.; TAMURA, S.; BERTOLINI, S.; **NÍVEL DE ANSIEDADE ESTADO DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**. In: Anais do encontro internacional de Produção Científica, 2017. Anais eletrônicos. Campinas, Galoá, 2017. Disponível em: <https://proceedings.science/epcc/papers/nivel-de-ansiedade-estado-de-idosos-praticantes-de-musculacao> Acesso em: 20 set. 2021.

American Psychiatric Association. Anxiety Disorders. [Internet] APA; Jan. 2017. [acessado em: 4 abr. 2021]. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxietydisorders/what-are-anxiety-disorders>

ARAGÃO, L. N. C. **O EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE**. 2016. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Curso de Educação Física, Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba., São Jose dos Campos, 2016.

Araujo, KC de M. et, Al. **EXERCÍCIO RESISTIDO MELHORA A SAÚDE MENTAL DE MULHERES DE MEIA-IDADE**. Journal of Physical Education , 28 (1), e-2820. Obtido em <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/31435>

ARAÚJO, B. G. **EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM MULHERES**. 2019. 68 f. Monografia (Especialização) - Curso de Residência Multiprofissional em Atenção Básica, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Caicó, 2019.

ARCOS, J. et al. **APLICAÇÃO DA MUSCULAÇÃO EM PESSOAS COM ANSIEDADE, DEPRESSÃO E SÍNDROME DO PÂNICO**. 51 f. Monografia (título de Bacharel em Educação Física) Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium - UNISALESIANO, Penápolis-SP, 2014. Disponível em: Acesso em: 28 MARÇ 2021.

AURÉLIO, S. S.; SOUZA, F. **ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE A INCIDÊNCIA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA PANDEMIA DO COVID-19: UMA REVISÃO DE LITERATURA**. 2020. 17 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituição Superior, Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul., Santa Catarina, 2020.

BENEVIDES, S. A.; SIQUEIRA, J. R. M. **ANSIEDADE DOS ALUNOS AGUARDAM DA EXPECTATIVA DO EXAME VESTIBULAR**. Paidéia (online). 2010, 20 (45), 57-62

[fecha de Consulta 02 de Abril de 2021]. ISSN: 0103-863X. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305423775008>

BORGES, I. S.; SCHMIDT, A. **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADULTOS JOVENS**. Orientador: Ademir Schimidt. 2021. 13 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em educação física) – Pontifícia universidade católica de Goiás – PUC Goiás, Brasil, 2021. DOI <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1836>

BRASIL, Ministério da Saúde, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA - Projeto Diretrizes. **Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento**. Brasília DF, 2008. Disponível em: Acesso em: 10 março 2021.

CAMPOS, C. G.; et; al. **CONHECIMENTO DE ADOLESCENTES ACERCA DOS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE MENTAL**. Revista Ciências e saúde coletiva, publicado em 05 Ago 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017> Acesso em: 25 de março 2021.

CASTILLO, A. R. et al. **TRANSTORNOS DE ANSIEDADE**. Rev Bras Psiquiatr. Porto Alegre – RS, v. 2000, n. 22, 2000. Disponível em: . Acesso em: 04 de abril 2021

Cavalcanti, P., Sardinha, L., & Lemos, V. (2020, junho 2). **RELAÇÕES ENTRE SUPORTE FAMILIAR, EXERCÍCIO FÍSICO E SINTOMAS ANSIOSOS EM ADOLESCENTES**. Diálogos Interdisciplinares, 9(4), 84-90.

FELMAN, Adam; BROWNE, Dillon. **WHAT TO KNOW ABOUT ANXIETY**. 2020. 1 f. 2020. Disponível em: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454#what-is-anxiety>. Acesso em: 11 MAR. 2021.

GIRDWOOD, V. M. et, al. **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO NA MULHER**. Revista Baiana de Saúde Pública. v. 35, n. 3, p. 537-547, 2011

LAUX, R. C. et al. **EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO SOBRE A ANSIEDADE**. Ciencia y trabajo, Santa Catarina/ Brasil, ano 20, n. 62, p. 80-83, 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000200080>. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/328436984>. Acesso em: 21 set. 2021.

LOBO, M. O. *et al.* **EPIGENÉTICA E EXERCÍCIO FÍSICO: INFLUENCIA EM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE**. Revista de saúde e ciências biológicas, Brasília - Brasil, v. 6, ed. 2, 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v6i2.1439.p182-188.2018>. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1439>. Acesso em: 5 out. 2021

LUWISCH, M. **EXERCICIO FÍSICO E DEPRESSÃO**. Disponível em: <https://consultoriodepsicologia.blogs.sapo.pt/5751.html> Acesso em: 25 de março de 2021

MARQUES, G. C. et al. **EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**. Journal of Multiprofessional Health Research., Brasil, ano 21, v. 02, ed. 01, 2021.

MACHADO, B.R. **NATAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO EM CRIANÇAS DE DOIS A SEIS ANOS DE IDADE**. Orientador: Roberto Ruffeil. 2012. 15 p. TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (GRADUAÇÃO) – EDUCAÇÃO FÍSICA, [S. l.], 2012.

MCKENZIE, Professor Dr. Kwame. **ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO**. São Paulo, SP: Editora Fundamento Educacional Ltda., 2015.

MC Weisgerber, M. Guill, JM Weisgerber & H. Butler (2003) **BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NA ASMA: EFEITO DE UMA SESSÃO DE AULAS DE NATAÇÃO SOBRE SINTOMAS E TFPs** com Revisão da Literatura, *Journal of Asthma*, 40: 5, 453-464, DOI: 10.1081 / JAS-120018706

NIEMAN, D. C.; WENTZ, L. M.. **THE COMPELLING LINK BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE BODY'S DEFENSE SYSTEM**. *Journal Of Sport And Health Science*. v.8, n. 3; pág. 201-217. Estados Unidos, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>. Acesso em: 06 abr. 2021.

NOGUEIRA, C. J.; et, al. **PRECAUÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA EXERCÍCIOS FÍSICOS FRENTE AO COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**. Scielo Scientific Electronic Library Online, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.504> ; Acesso em: 10 de abril de 2021.

Oliveira, E.M. de, & Benetti, M. (2021). **EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO, O CÂNCER E COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(272), 65-80. Recuperado de: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i272.2518>

OLIVEIRA, V. et al. **ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTRESSE EM PRÉ-VESTIBULANDOS**. *Revista brasileira de fisiologia do exercício*, Brasil, v. 18, ed. 1, p. 9-16, 2019

PAGLIARIN, T; LAZZAROTTO, A. R. **EXERCÍCIO AERÓBIO E O NÍVEL DE DEPRESSÃO: ESTUDO DE CASOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE**. R. Min. Educ. Fís., Viçosa, v. 15, n. 2, p. 130-143, 2007

PEREIRA, Ana Luiza Souza. **EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO**. 33 f. Monografia (Título de bacharel em educação física) Centro Universitário de Formiga – UNIFOR, Formiga – MG, 2013. Disponível em: < <http://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/1313.pdf>>. Acesso em: 20 de março 2021

PHILLIPS, C.; **PHYSICAL ACTIVITY MODULATES COMMON NEUROPLASTICITY SUBSTRATES IN MAJOR DEPRESSIVE AND BIPOLAR DISORDER**. *Revista Hindawi Neural Plasticity Department of Physical Therapy*, V. 2017, pág. 1-37 Estados Unidos; publicado em: 26 Abril 2017 Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2017/7014146>. Acesso: 05 de abril 2021

QUADROS, A. C. J. et al. **RELAÇÕES ENTRE ANSIEDADE E PSICOLOGIA DO ESPORTE**. *Revista digital*, Buenos Aires, Ano 11, n. 98, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso: 14 de março de 2021

ROSA, V. A. G.; MELO, M. **IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES: BEM-ESTAR, AUTOESTIMA E RENDIMENTO ESCOLAR**. 2016.

102 f. Dissertação (Doutorado) – Curso de Psicologia, Escola de Ciências Sociais, Universidade de Évora, Évora, 2015. Disponível em: HTTPS://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/19436/1/TESE_Final_Vanessa. Acesso em: 29 ago. 2021

SANTIAGO, J. O.; CUNHA, L. P. C.. **OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE**. 2017. 40 f. TCC (Graduação) – Curso de Educação Física, Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Paraná, 2017. Disponível em: <HTTPS://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789>. Acesso em: 10 set. 2021.

SILVEIRA, LD. **NÍVEIS DE DEPRESSÃO, HÁBITOS E ADERÊNCIA À PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS DE PESSOA COM TRANSTORNO DEPRESSIVO**. 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, Santa Catarina, 2001.

Simpson RJ. **EXERCISE, IMMUNITY AND THE COVID-19 PANDEMIC**. [Internet] ACSM; 30 Mar 2020. [acessado em: 11 abr. 2021]. Disponível em: <https://www.acsm.org/home/featured-blogs---homepage/acsm-blog/2020/03/30/exercise-immunity-covid-19-pandemic>

TAVARES, P. S. *et al.* **EXERCÍCIO ESTRESSE ANSIEDADE DEPRESSÃO**. 2007. 25 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituição Superior, Universidade São Francisco, Bragança Paulista, 2007.

TOTI, T. G. *et al.* **FATORES ASSOCIADOS À ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**. *Revista Saúde Física & Mental*, Rio de Janeiro, ano 2018, v. 6, ed. 2, 2018. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3488/URL%20remoto>. Acesso em: 20 set. 2021.

World Health Organization. Depression. **Key facts**. [Internet]. WHO; 30 Jan. 2020. [acessado em: 09 abril. 2021]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>

World Health Organization. **BE ACTIVE DURING COVID-19**. [Internet] Western Pacific: WHO; 27 Mar 2020. [Acesso em: 02 abr. 2021]. Disponível em: <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/be-active-during-covid19#:~:text=During%20the%20COVID%2D19,with%20family%20and%20friends>

Zhao, R., Zhao, M. & Xu, Z. **OS EFEITOS DOS DIFERENTES MODOS DE TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA NA PRESERVAÇÃO DA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA: UMA META-ANÁLISE**. *Int* 26, 1605–1618 (2015). <https://doi.org/10.1007/s00198-015-3034-0>.

