

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

BRUNA NÓBREGA DE PAIVA  
BRUNO FELIPE DA SILVA NASCIMENTO  
MARIA RITA TAVARES RODRIGUES

**EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PESSOAS  
COM ANSIEDADE**

RECIFE/2023

BRUNA NÓBREGA PAIVA  
BRUNO FELIPE DA SILVA NASCIMENTO  
MARIA RITA TAVARES RODRIGUES

## **EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PESSOAS COM ANSIEDADE**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação de Educação Física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

P142e Paiva, Bruna Nóbrega de.  
Efeitos dos exercícios físicos em pessoas com ansiedade / Bruna Nóbrega de Paiva; Bruno Felipe da Silva Nascimento; Maria Rita Tavares Rodrigues. - Recife: O Autor, 2023.  
13 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Ansiedade. 2. Exercício físico. 3. Tratamento. 4. Emoções. I. Nascimento, Bruno Felipe da Silva. II. Rodrigues, Maria Rita Tavares. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*“A busca pela melhora é uma jornada que requer paciência, mas cada passo nos aproxima da meta de uma vida vibrante e cheia de energia.”*

*(Autor Desconhecido)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	07
	09
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	09
2.1 Exercício Físico.....	10
2.2 Público.....	10
2.3 Benefícios.....	
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b>	11
<b>4 RESULTADOS E DISCURSSÕES.....</b>	12
4.1 Análise e discursões.....	16
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	20
<b>6 REFERÊNCIA .....</b>	20

## EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PESSOAS COM ANSIEDADE

Bruna Nóbrega de Paiva

Bruno Felipe da Silva Nascimento

Maria Rita Tavares Rodrigues

Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

**Resumo:** Este trabalho tem como objetivo investigar os efeitos dos exercícios físicos em pessoas com ansiedade. A ansiedade é um transtorno mental que afeta a qualidade de vida de muitas pessoas, e a prática de exercícios físicos tem sido estudada como uma estratégia não farmacológica no seu manejo. Foram abordados os conceitos de ansiedade, seus sintomas e a relação entre a prática de exercícios físicos e a redução dos sintomas ansiosos. A ansiedade é uma condição que afeta significativamente a vida das pessoas, e a busca por intervenções não medicamentosas, como os exercícios físicos, tem se mostrado promissora. Os resultados das pesquisas revisadas sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode ter efeitos benéficos na redução dos sintomas de ansiedade em diferentes grupos de pessoas. Diversos estudos têm evidenciado que a atividade física regular pode ser uma estratégia efetiva na redução dos sintomas ansiosos em diferentes faixas etárias e contextos clínicos. Diante dos resultados encontrados, fica evidente que a prática regular de exercícios físicos pode ser uma estratégia promissora no manejo da ansiedade em diferentes populações. Os exercícios físicos podem ser uma abordagem não farmacológica complementar no tratamento da ansiedade, contribuindo para o bem-estar mental dos indivíduos. Mais pesquisas são necessárias para fortalecer as evidências científicas nessa área e fornecer recomendações mais precisas para a prática clínica.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Exercício físico. Tratamento. Emoções

## 1 INTRODUÇÃO

---

<sup>1</sup> Doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2022); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Tem experiência na área de Ciências do Esporte, e Ciência da Educação, com atuação nas problemáticas significativas, a saber: Teoria e História da Educação, História do Corpo, Educação do Corpo, Cibercultura e Educação Física, Fundamentos Sócio-históricos e antropológicos da Educação, e História da Educação Física. Atualmente é Docente do Centro Universitário Brasileiro ? UNIBRA, nos cursos de Graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) e em Pedagogia. Na Educação Física onde leciona as disciplinas: Fundamentos Filosóficos da Educação e da Educação Física, Fundamentos Socioantropológico da Educação e da Educação Física, Didática do Ensino Superior, Estrutura e Organização do Ensino, História da Educação Física, Pensamento Pedagógico Brasileiro, Ética profissional, Metodologia da Pesquisa Científica, Trabalho de Conclusão de Curso I e II e Elaboração de Projetos de Pesquisa I e II; No Curso de Pedagogia leciona a disciplina Fundamentos da Educação Inclusiva e Educação do Campo. Trabalhou no PROGRAMA DE PREVENÇÃO ÀS DST/AIDS ? SECRETARIA DE SAÚDE RECIFE/PE, coordenando as Ações Educativas e projetos de Prevenção nas esferas públicas e privadas. Trabalhou como Coordenador Geral da ONG CENTRO MACAMBIRA ? Jaboatão/PE (2010-2016), desenvolvendo ações culturais e educativas em comunidades de baixa renda, com projeto aprovado pela PETROBRAS; Coordenou o PROGRAMA SEGUNDO TEMPO (PST-Min. Esporte) de Jaboatão dos Guararapes, entre os meses de fevereiro a julho de 2013.

Ansiedade, sentimento desagradável de medo, apreensão, afetando os jovens, caracterizado por tensão ou desconforto geralmente ocasionado pela antecipação, seja ele de perigo ou algo que irá acontecer futuramente.

A ansiedade e o medo passam a ser patológicos quando são exagerados, sendo diferente dos estímulos que são considerados normais em relação naquela faixa etária, interferindo na qualidade de vida e no emocional daquele indivíduo, atrapalhando também nas atividades cotidianas. Algumas reações exageradas ao estímulo ansiogênico se desenvolve, geralmente em indivíduo com tendência neurobiológica herdada. (Castillo et al. 2001)

Em situações emocionais, o indivíduo pode passar por três fases de emoções principais, em resposta a uma situação ameaçadora: a cólera (raiva para fora), depressão (raiva contra si mesmo) e ansiedade ou medo. Ao detectar um estado de alerta, o organismo acaba reagindo com um comportamento de fuga ou ataque ao agente estressor. Apesar dessa reação ser provocada com uma grande quantidade de descarga hormonal mais elevada, poderá ser considerada normal, se alcançar o equilíbrio após a fase de excitação. No entanto, esta fase pode prolongar, envolvendo outros processos internos até a exaustão, desenvolvendo uma patologia como, os transtornos de ansiedade. (Araújo et al., 2007)

De modo geral, o tratamento consiste em uma abordagem multimodal, ou seja, requer o acompanhamento do profissional da área, o cuidado dos pais no cotidiano, uso de psicofármacos, tratamentos cognitivos entre outros. (Castillo et al., 2001)

Diante de várias abordagens de tratamento, temos um dos pontos fundamentais que é a prática do exercício físico para pessoas que sofrem com o transtorno da ansiedade.

A prática regular de exercícios físicos aeróbicos, podem produzir efeitos antidepressivos, aliviando e protegendo o organismo de efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. Com isso, a área de pesquisa envolvendo estudos que relacionam o aspecto psicobiológico com a prática de exercícios físicos tem mostrado resultados excelentes em termos de saúde pública, principalmente nas fases emocionais e em situações estressoras que podem desencadear o transtorno de ansiedade. (Araújo et al., 2007)

Estes tratamentos envolvem um custo elevado em termos de saúde pública, justificando os estudos que buscam novas formas de intervenção no tratamento dos transtornos de ansiedade através da prescrição de exercícios físicos. As realizações destes estudos têm sido muito importantes, porque tentam esclarecer diversos aspectos que ainda são ocultos em relação à prescrição de exercícios físicos em indivíduos com transtornos de ansiedade, como as discussões sobre o tipo de exercício (aeróbio ou anaeróbio) mais indicado, aliado aos fatores intensidade e duração, e também devido à alta prevalência. (Araújo et al., 2007).

Foram feitos estudos com corrida e caminhadas durante um certo período, e viram que teve uma melhora maior com indivíduos que já tinham um bom resultado de aptidão física.



De forma semelhante, foram realizados outros estudos para avaliar a ansiedade e as variações na pressão arterial em função do exercício físico de resistência em ciclo ergômetro (aeróbio) e do exercício de força (anaeróbio). Os resultados apresentaram associação entre diminuição da ansiedade e da pressão arterial com o exercício aeróbio agudo, mas não com os exercícios de força, sendo que a avaliação foi realizada com atletas colegiais. Este resultado confirmou com um estudo realizado através de metanálise, na qual os autores concluíram que os exercícios aeróbios promovem efeitos positivos na redução da ansiedade e que este tipo de exercício é superior aos anaeróbios referente à ansiedade. (Araújo et al., 2007)

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 EXERCÍCIO FÍSICO**

O exercício físico é uma atividade fundamental para manter uma vida saudável e prevenir doenças. De acordo com a American Heart Association, a prática regular de atividade física pode reduzir o risco de doenças cardíacas, derrame, diabetes e vários tipos de câncer (AHA, 2022). Além disso, a atividade física também pode melhorar a função cerebral e reduzir o risco de depressão e ansiedade.

A escolha do tipo de exercício físico depende das físicas e das necessidades de cada pessoa. Os exercícios aeróbicos, como caminhar, correr, andar de bicicleta e nadar, são importantes para melhorar a saúde cardiovascular e respiratória. Já os exercícios de força, como a musculação, são importantes para aumentar a massa muscular e a força física. Segundo o American College of Sports Medicine, a combinação de exercícios aeróbicos e de força é a melhor opção para manter a saúde e o condicionamento físico (ACSM, 2018).

Além dos benefícios físicos, o exercício também pode ter efeitos positivos na saúde mental. A prática de exercícios físicos pode melhorar o humor, reduzir a ansiedade e a depressão e aumentar a autoestima. De acordo com um estudo publicado no Journal of Psychiatric Research, a prática regular de atividade física pode reduzir o risco de transtornos mentais em até 43% (Stubbs et al., 2018).

A frequência e a intensidade do exercício físico devem ser adaptadas às condições individuais de cada pessoa. Para obter os benefícios do exercício, é importante que a prática seja regular e duradoura. Segundo a American Heart Association, os adultos devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física intensa por semana (AHA, 2022).

A prática de exercícios físicos também pode ter efeitos positivos na qualidade de vida das pessoas idosas. Segundo a World Health Organization, a atividade física é uma das principais estratégias para manter a saúde e a autonomia dos idosos (OMS, 2022). A prática de atividades físicas pode melhorar a mobilidade, a força muscular, o equilíbrio e a flexibilidade, a preocupação com o risco de quedas e lesões.

Por fim, é importante lembrar que a prática de exercícios físicos deve ser seguida por profissionais compensados, como médicos e educadores físicos. É necessário realizar estimativas médicas e planejar um programa de exercícios adequados às condições e objetivos de cada pessoa.

## **2.2 PÚBLICO**

A ansiedade é um problema de saúde mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. É uma condição que pode ser desabilitante e ter um impacto significativo na qualidade de vida do indivíduo. Embora a ansiedade possa afetar qualquer pessoa, há certos grupos populacionais que são mais ansiosos a desenvolver essa condição.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade é mais comum em mulheres do que em homens. Além disso, a ansiedade é mais prevalente em adultos jovens, com idade entre 18 e 35 anos (OMS, 2017). A adolescência também é um período em que a ansiedade pode se manifestar, com uma em cada quatro crianças em idade escolar relatando sintomas de ansiedade (World Federation for Mental Health, 2018).

Além disso, pessoas com histórico familiar de transtornos de ansiedade, experiências traumáticas ou estressantes e aquelas que têm problemas de saúde física ou doenças crônicas são mais intensas a desenvolver ansiedade (Instituto Nacional de Saúde Mental, 2021). Pessoas que têm uma personalidade perfeccionista ou são altamente sensíveis também podem estar mais em risco de desenvolver ansiedade.

As minorias étnicas também podem ser mais apreciadas pela ansiedade. Em um estudo, o investigador descobriu que as minorias étnicas são menos propensas a procurar tratamento para transtornos de ansiedade e depressão do que a população branca (Alegría et al., 2008). Isso pode ser devido a barreiras culturais, estigma associado a problemas de saúde mental e falta de acesso a serviços de saúde mental.

É importante notar que a ansiedade pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua idade, gênero, etnia ou status socioeconômico. No entanto, esses grupos populacionais estão em maior risco de desenvolver ansiedade e precisam de um suporte adequado de profissionais de saúde mental. A conscientização sobre a ansiedade e o acesso aos serviços de saúde mental são fundamentais para ajudar a prevenir e tratar a ansiedade em todos os grupos populacionais.

## **2.3 BENEFÍCIOS**

O exercício físico regular é reconhecido como uma estratégia eficaz no manejo da ansiedade e na promoção do bem-estar mental. Pessoas que sofrem de ansiedade podem se beneficiar significativamente ao incorporar a atividade física em

suas rotinas diárias. Estudos demonstraram os efeitos positivos do exercício na redução dos sintomas de ansiedade e no aumento da qualidade de vida desses indivíduos.

De acordo com uma revisão sistemática publicada no *Journal of Clinical Psychology*, o exercício físico testado é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade em várias idades, incluindo adultos e adolescentes (Jayakody et al., 2014). A prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhadas, corridas ou natação, foi associada a uma diminuição significativa da ansiedade.

Um dos movimentos pelos quais o exercício físico beneficia pessoas com ansiedade é a liberação de endorfinas, substâncias químicas do cérebro que são conhecidas por melhorar o humor e reduzir a sensação de estresse e ansiedade. Além disso, o exercício físico promove a distração, ajudando a desviar o foco dos pensamentos e preocupações ansiosas (Asmundson et al., 2013).

A prática regular de exercícios também pode melhorar a qualidade do sono, outro aspecto importante para pessoas com ansiedade. Estudos têm demonstrado que o exercício físico pode ajudar a regular o padrão de sono, reduzir a insônia e melhorar a sensação de descanso ao acordar (Stanton et al., 2019).

É importante ressaltar que o exercício físico deve ser ouvido de forma segura e adequada às condições individuais. É recomendado que as pessoas com ansiedade consultem profissionais de saúde antes de iniciar um programa de exercícios, especialmente se tiverem alguma condição médica pré-existente.

Portanto, o exercício físico regular pode desempenhar um papel significativo no controle da ansiedade, proporcionando uma abordagem natural e saudável para reduzir os sintomas e melhorar o bem-estar mental. No entanto, é importante que cada pessoa encontre o tipo de exercício que lhe traga prazer e que se sente em sua rotina, para que seja mantido a longo prazo e gere resultados duradouros.

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Foi elaborado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já

executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para pessoas com ansiedade, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Google e Google Acadêmico. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: ansiedade, exercício físico, benefícios, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR

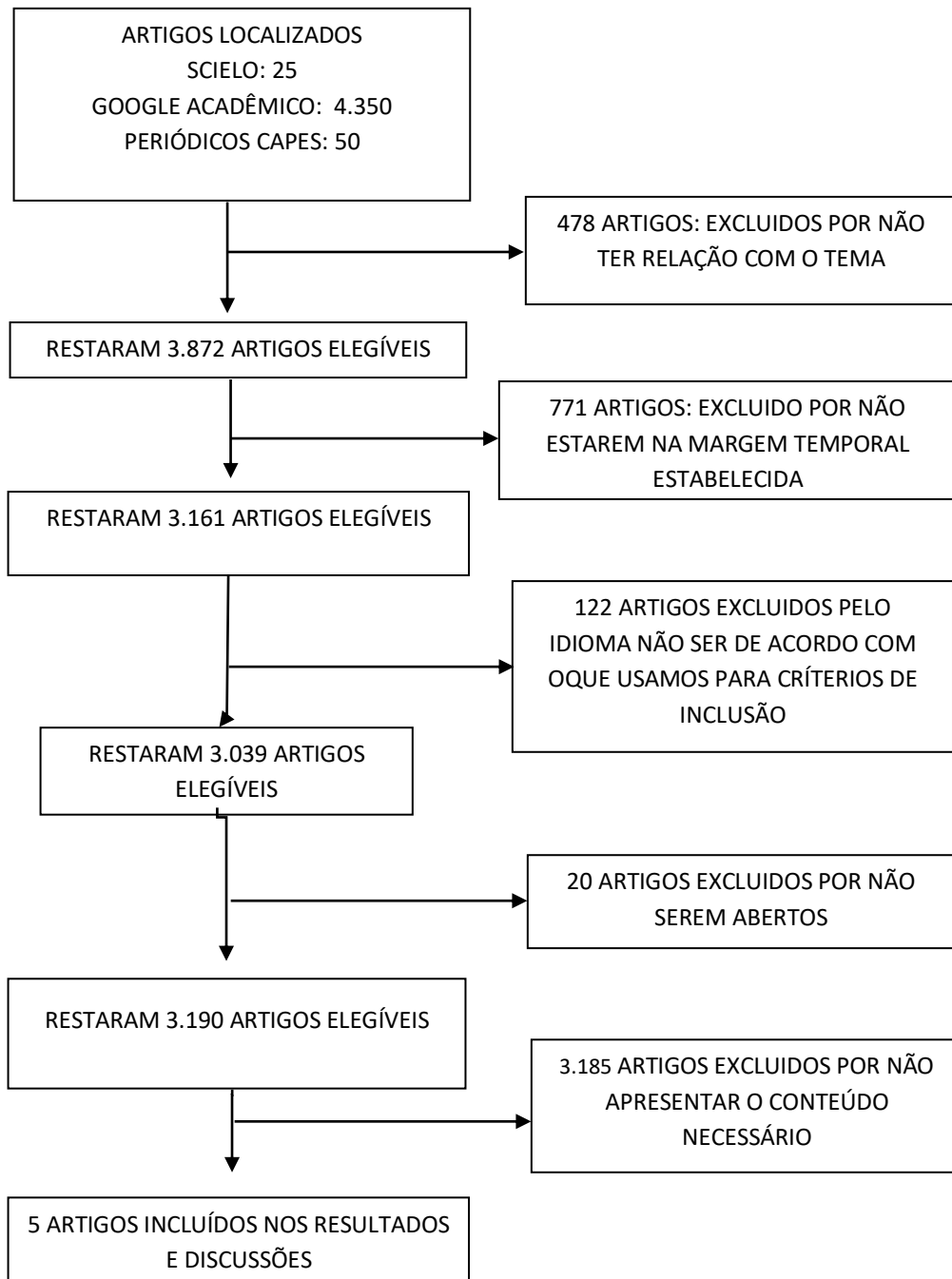
Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2001 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e Língua Inglesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Apresentamos abaixo o fluxograma dos sites e revisões feitas para escolha dos artigos utilizados na pesquisa.

**Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos**



Apresentamos o quadro de artigos que serão utilizados nos resultados.

**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Araújo; Mello; Leite (2007)	: A maioria dos estudos sobre os efeitos ansiolíticos do exercício físico, até meados da década de 90, foram realizados avaliando-se estados de ansiedade, com indivíduos jovens, universitários ou atletas, que podem ser considerados pré-condicionados, limitando a validade das conclusões para populações com ansiedade patológica. Na atualidade, o número de estudos envolvendo pacientes com transtorno de ansiedade aumentou. O presente estudo tem por objetivo a revisão de artigos que discutem a influência do exercício físico nos transtornos de ansiedade.	Experimental.	Não especificada	Os achados demonstraram desenhos heterogêneos assim como limitações metodológicas. As publicações mais recentes são promissoras e acenam para a utilização de exercícios físicos aeróbios como auxiliares das terapêuticas tradicionais no tratamento dos transtornos de ansiedade..
Costa, Soares, Teixeira (2007)	Discutir a importância da prática regular de exercícios	Experimental	Não especificada	As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos

	físicos como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da depressão, sendo o exercício físico uma importante abordagem não farmacológica que contribui para o desenvolvimento da auto-estima e da confiança do indivíduo.			benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto-estima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.
Veiga, Gonçalves (2009)	O objetivo desse estudo transversal é compreender o impacto da prática do exercício físico nos níveis de depressão, ansiedade e stress.	Experimental	De 20 a 55 anos	Os resultados obtidos nesse estudo reforçam a hipótese de que a prática de exercício físico promove a regulação dos níveis de depressão, ansiedade e stress. Assim e depois de interpretado os dados estatísticos verificamos que eles vão de encontro à produção científica por nós consultada.
Gomes, Andrade, Faria (2022)	coleta, a comparação e discussão de dados sobre os efeitos subjetivos da musculação nesses indivíduos.	Descritiva	Não especificada	A musculação é capaz de trazer melhoras nos sintomas, na intensidade dos sintomas ou na intensidade que eles aconteçam.
Mello, Boscolo, Esteves, et al (2005)	Trazer parte dos estudos sobre um assunto pouco explorado: a relação entre exercício físico e os aspectos psicobiológicos.	experimental	Não especificado	Diante dos estudos descritos anteriormente, verifica-se que o exercício físico sistematizado pode acarretar diversos benefícios tanto na esfera física quanto mental do ser humano, proporcionando

				<p>uma melhor qualidade de vida. No entanto, administrado de maneira equivocada e sem embasamento científico, pode alterar negativamente o nosso comportamento (por exemplo, a dependência de exercício físico e o uso de esteroides anabolizantes), prejudicando o nosso desempenho físico e cognitivo.</p>

#### 4.1 Análises e discussões (dos artigos selecionados)

##### Artigo 1

O autor começa destacando que a ansiedade é um problema de saúde mental que afeta muitas pessoas em todo o mundo, podendo causar sintomas como medo, preocupação, tensão muscular, sudorese, palpitações, entre outros. O tratamento convencional para transtornos de ansiedade envolve o uso de medicamentos e terapia psicológica, mas o exercício físico tem sido cada vez mais reconhecido como uma estratégia complementar e eficaz para auxiliar no tratamento desses transtornos.

O que podemos observar é uma revisão da literatura sobre os efeitos do exercício físico no tratamento de transtornos de ansiedade, abordando aspectos como a



fisiologia do exercício, os mecanismos de ação envolvidos, os tipos de exercícios mais indicados, as formas de prescrição e controle, entre outros.

Um dos principais pontos destacados no texto é que o exercício físico pode ser uma estratégia eficaz e segura para auxiliar no tratamento de transtornos de ansiedade. Isso porque o exercício físico pode reduzir os sintomas de ansiedade, melhorar o humor, aumentar a autoestima e a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, o exercício físico pode ter efeitos positivos sobre o sistema nervoso, o sistema cardiovascular, o sistema imunológico e outros sistemas do corpo, o que pode contribuir para a melhora da saúde mental e física dos pacientes.

E quando vemos a possibilidade de se utilizar o exercício físico como uma das estratégias para tratamento da ansiedade, pensamos será que há algum exercício em específico? Não há um tipo de exercício físico que seja mais indicado para o tratamento de transtornos de ansiedade. O importante é que o exercício seja realizado de forma regular e adaptada às necessidades individuais de cada paciente. Alguns exemplos de exercícios que podem ser úteis incluem caminhada, corrida, natação, ciclismo, yoga, pilates, entre outros.

Mesmo não havendo exercício físico específico os demais que serão praticados devem ser feitos sob a orientação de profissionais qualificados e competentes, e isso é muito importante na parte da prescrição dos exercícios que feitos ao decorrer do tratamento, A prescrição e o controle do exercício físico devem ser realizados por profissionais capacitados. É importante que o exercício seja adaptado às necessidades individuais de cada paciente, levando em consideração fatores como idade, condição física, presença de outras doenças, entre outros. Além disso, é importante que o exercício seja realizado de forma gradual e progressiva, para evitar lesões e fornecer melhora para o paciente.

## **Artigo 2**

Segundo a revista do departamento de psicologia, após pesquisas sobre os benefícios da atividade física para o tratamento da depressão, foi visto que, houve um aumento de endorfina que é bastante importante nesse processo pois acaba sendo uma resposta positiva do nervo central, ou seja, traz o prazer, o bem estar

assim ajudando na evolução dos indivíduos com esse transtorno. Vale lembrar que a atividade física não anula o tratamento farmacológico nem acompanhamentos com psicólogos, mas sim serve como um acompanhamento, para ajudar nos resultados positivos. Com isso, as práticas regulares de exercícios regulares ajuda tanto na questão fisiológicas como psicológicas, trazendo uma melhora no humor, uma sensação de bem estar, uma boa auto-estima, assim aliviando o estresse e a tensão que a depressão apresenta.

### **Artigo 3**

O estudo tem como objetivo investigar a relação entre a prática de exercícios físicos e a redução da ansiedade, depressão e stress em uma amostra da população portuguesa.

O estudo foi realizado por meio de uma pesquisa quase-experimental, identificando-se com o paradigma quantitativo que apresenta uma concepção global positivista, hipotético-dedutivo e orientado para os resultados e confirmação das hipóteses propostas neste estudo. A amostra foi composta por 1000 indivíduos, sendo 52,5% mulheres e 47,5% homens, com idades entre 18 e 65 anos.

Os resultados indicaram que a prática regular de exercícios físicos está relacionada a níveis significativamente inferiores de ansiedade, depressão e stress. Além disso, a escala EADS-21, utilizada para medir os níveis de ansiedade, depressão e stress, foi adaptada à população portuguesa e apresentou boa confiabilidade e validade.

Em resumo, o estudo sugere que a prática regular de exercícios físicos pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os níveis de ansiedade, depressão e stress na população em geral.

### **Artigo 4**

Foram avaliados os efeitos subjetivos da musculação (como exemplo de exercício físico) em mulheres com transtorno de ansiedade. Para isso, foram utilizados critérios de diagnóstico do DSM-5 e um formulário do Google para coletar informações de 78 mulheres.

Os resultados indicaram que todas as mulheres praticantes de musculação relataram uma sensação de melhora nos sintomas de ansiedade. Além disso, muitas delas também relataram outros benefícios, como melhora na autoestima, na qualidade do sono e na capacidade de lidar com situações estressantes.

Os autores da pesquisa destacam que a musculação pode ser uma alternativa eficaz e segura para o tratamento de transtornos de ansiedade em mulheres. No entanto, ressaltam que mais estudos são necessários para confirmar esses resultados e entender melhor os mecanismos pelos quais a musculação pode afetar a saúde mental.

## **Artigo 5**

Realizou-se uma pesquisa sobre a relação entre exercício físico e aspectos psicobiológicos. É necessário entender a relação a relação entre esses dois aspectos, diante disso vem sendo realizado diversos estudos para que possamos entender essa relação, sendo na década de 70 o início dos escritos literais.

Quando se trata de exercício físico precisamos entender a correlação com o ciclo circadianos que envolve desde o sono a alterações hormonais. O exercício físico é altamente eficaz na melhora do sono, a termorregulatória, a conservação de energia em busca de um balanço energético positivo, e a ação restauradora ou conservadora que durante a atividade reduz a reserva energética sendo necessário o sono para favorecer a atividade anabólica.

Já em relação a ansiedade foram realizados experimentos. Segundo McAuley e Rudolph, o exercício aumenta o transporte de oxigênio para o cérebro, a degradação e síntese de neurotransmissores, a diminuição da PA do colesterol e triglicérides, a inibição e agregação plaquetária, o aumento da capacidade funcional, gerando assim uma melhora na qualidade de vida.

Dentro desse estudo também é possível ver uma melhora significativa em pessoas que ingerem álcool, melhorando a resistência geral do organismo, auxiliando na manutenção muscular que podem estar reduzida em dependentes alcoólicos.

Diante de todo estudo vemos que a prática de exercícios físicos regular pode trazer diversos benefícios físicos e mentais, gerando uma melhor qualidade de vida, porém

se aplicado de forma equivocada pode alterar negativamente o indivíduo como a dependência de exercícios e uso de esteroides prejudicando assim o desempenho físico e cognitivo.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, trouxemos um método de baixo custo benefício e que auxilia no tratamento do transtorno de ansiedade. Através de resultados mostrados, podemos dizer que, a prática dos exercícios físicos irá trazer benefícios, melhorando a saúde mental, o bem estar, como também prevenir doenças. Concluindo que, por meio de nossas pesquisas os exercícios aeróbicos mostraram mais eficácia do que treinamento de força, mas não descartamos a serventia que ele também nos traz.

## REFERÊNCIAS

ARAUJO, U. A. M. **Máscaras inteiriças Tukúna**: possibilidades de estudo de artefatos de museu para o conhecimento do universo indígena. 1985. 102 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) –Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo, São Paulo, 1986. **[exemplo de dissertação]**

BRAYNER, A. R. A.; MEDEIROS, C. B. Incorporação do tempo em SGBD orientado a objetos. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE BANCO DE DADOS, 9., 1994, São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, 1994. p. 16-29. **[exemplo de artigo de anais]**

GOMES, L. G. F. F. **Novela e sociedade no Brasil**. Niterói: EdUFF, 1998. **[exemplo de livro]**

GURGEL, C. Reforma do Estado e segurança pública. **Política e Administração**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 15-21, set. 1997. **[exemplo de artigo de revista]**

ROMANO, Giovanni. Imagens da juventude na era moderna. In: LEVI, G.; SCHMIDT, J. (Org.). **História dos jovens 2**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996. p. 7-16. **[exemplo de capítulo de livro]**

ASMUNDSON, GJ, FETZNER, MG, DEBOER, LB, POWERS, MB, OTTO, MW e SMITS, JA (2013). **Vamos ficar físicos: uma revisão contemporânea dos efeitos ansiolíticos do exercício para a ansiedade e seus distúrbios**. *Depressão e Ansiedade*, 30(4), 362-373.

JAYAKODY, K., GUNADASA, S., & HOSKER, C. (2014). **Exercício para transtornos de ansiedade: revisão sistemática**. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 187-196.

STANTON, R., REABURN, P., & HAPPELL, B. (2019). **Intervenções de exercícios para o tratamento de transtornos afetivos: uma revisão sistemática**. *Journal of Clinical Medicine*, 8(6), 660.

ALEGÍA, M., CHATTERJI, P., WELLS, K., CAO, Z., CHEN, CN, TAKEUCHI, D., ... & MENG, XL (2008). **Disparidade no tratamento da depressão entre populações de minorias raciais e étnicas nos Estados Unidos**. *Serviços Psiquiátricos*, 59(11), 1264-1272.

Instituto Nacional de Saúde Mental. (2021). **Transtornos de Ansiedade**. Recuperado de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

Federação Mundial de Saúde Mental. (2018). **Dia Mundial da Saúde Mental 2018**. Recuperado de <https://wfmh.global/world-mental-health-day-2018/>

Organização Mundial de Saúde. (2017). **Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde**. Recuperado de [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/)

Disponível em: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/physical-activity-and-cardiovascular-health> . Acesso em: 28 abr. 2023.

ACSM. Colégio Americano de Medicina Esportiva. **Diretrizes do ACSM para Teste de Esforço e Prescrição**. 10ª ed. Filadélfia: Wolters Kluwer/L

## **AGRADECIMENTOS**

É com grande alegria que, agradecemos as nossas famílias e amigos, pelo apoio e admiração que nos foi dado ao longo do nosso percurso.

Agradecemos também aos professores e nosso orientador Prof. Dr. Edilson Laurentino pela força, pela dedicação, pela paciência e pelo carinho, assim nos proporcionado este momento.

