



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RHAUL MATHEUS DA COSTA FREITAS

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO CONTROLE DA
ANSIEDADE DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL PROVOCADO PELO COVID-
19**

**Campina Grande – PB
2021**

RHAUL MATHEUS DA COSTA FREITAS

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO CONTROLE DA
ANSIEDADE DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL PROVOCADO PELO COVID-
19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Profa. Dra. Giselly Felix Coutinho.

**Campina Grande - PB
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

F862i Freitas, Rhaul Matheus da Costa.

A influência da prática de atividade física como controle da ansiedade durante o isolamento social provocado pelo Covid-19 [manuscrito] / Rhaul Matheus da Costa Freitas. - 2021.

18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Giselly Felix Coutinho. , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Exercício físico. 2. Ansiedade. 3. Benefícios. I. Título

21. ed. CDD 613.7

RHAUL MATHEUS DA COSTA FREITAS

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO CONTROLE DA ANSIEDADE DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL PROVOCADO PELO COVID-

19

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Profa. Dra. Giselly Felix Coutinho.

Aprovada em: 28/05/2021.

BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho
(Orientador) Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Ms. Anny Sionara Lima Moura Dantas.
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Dedico este trabalho a meus pais, maiores
incentivadores, e a todos que me
acompanharam e me apoiaram durante
minha jornada acadêmica.*

RESUMO

A pandemia do covid-19 deixou as pessoas impossibilitadas de sair de casa, obrigações diárias comprometidas, a prática do exercício físico deixou de ser executada. A ansiedade vem crescendo com o passar dos anos, a aparição da pandemia veio agravando ainda mais este problema. É irrefutável os benefícios que a prática de atividade física traz para o ser humano, no que tange a prevenção de doenças. O exercício físico, mais especificamente o exercício aeróbico, é um grande aliado do controle da ansiedade, sendo prescrito e orientado de acordo a individualidade biológica do indivíduo. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar a influência da prática de atividade física orientada de forma remota em pessoas diagnosticada com ansiedade. A metodologia utilizada foi relato de experiência de caráter descritivo, onde foram acompanhadas pessoas diagnosticadas com ansiedade em sua rotina de exercícios, a fim de identificar e controlar através de atividade física e seus benefícios, episódios de ansiedade. As atividades aconteceram no espaço da casa de cada indivíduo, por ser acompanhamento remoto utilizaram de computador e/ou celular para a transmissão online durante das atividades. Antes de iniciar as atividades foi aplicado o teste de Escala HADS (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão), em forma de entrevista, também por transmissão online, para identificar o nível de ansiedade dos alunos e apontar, no final, as possíveis melhoras dos indivíduos. Após o termino das atividades programadas durante os três meses, foi reaplicada a entrevista com a Escala HADS. Foi identificada melhoras no grau de ansiedade dos indivíduos em observação. Com o passar das semanas, os praticantes visivelmente demonstravam se desvencilhar pouco a pouco da tensão que causa a ansiedade, também relatavam que os sintomas vinham diminuindo de acordo com os dias praticados de atividade física. Mesmo havendo adversidades, conseguiu-se verificar melhoras no humor e, conseqüentemente, alívios nas dores mentais, na qualidade vida desses praticantes, contribuindo para a evolução do professor e da qualidade de futuras aulas, e para todos os alunos, que seja qual for o seu objetivo, o exercício irá lhe ajudar a alcançar a sua meta.

Palavras-chave: Exercício físico. Ansiedade. Benefícios.

ABSTRACT

The covid-19 pandemic left people unable to leave home, daily obligations compromised, the practice of physical exercise was no longer performed. Anxiety has grown over the years, the appearance of the pandemic has further aggravated this problem. The benefits that the practice of physical activity brings to the human being, regarding disease prevention, are irrefutable. Physical exercise, more specifically aerobic exercise, is a great ally in controlling anxiety, being prescribed and oriented according to the individual's biological individuality. Therefore, the objective of this study was to analyze the influence of the practice of physical activity guided remotely in people diagnosed with anxiety. The methodology used was a descriptive experience report, in which people diagnosed with anxiety were followed up in their exercise routine,, in order to identify and control, through physical activity and its benefits, episodes of anxiety. The activities took place in the space of each individual's home, as it was remote monitoring they used a computer and/or cell phone for online transmission during the activities. Before starting the activities, the HADS Scale (Hospital Anxiety and Depression Scale) test was applied, in the form of an interview, also by online transmission, to identify the level of anxiety of the students and point out, in the end, the possible improvements of the individuals. After the end of the programmed activities during the 3 months, the interview with the HADS Scale was reapplied. Improvements in the degree of anxiety of individuals under observation were identified. As the weeks went by, practitioners visibly demonstrated to untie themselves little by little from the tension that causes anxiety, they also reported that the symptoms had been decreasing according to the days practiced of physical activity. Even with adversities, it was possible to see improvements in mood and consequent relief in mental pain, in the quality of life of these practitioners, contributing to the evolution of the teacher and the quality of future classes, and for all students, whatever your goal, the exercise will help you achieve your goal.

Keywords: Physical exercise. Anxiety. Benefits.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	OBJETIVOS	8
3	REFERÊNCIAL TEÓRICO	9
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	12
4.1	Metodologia	12
4.2	Atividades Desenvolvidas	12
4.3	Avanços e Perspectivas.....	14
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
	REFERÊNCIAS	17

1 INTRODUÇÃO

O novo corona vírus se espalhou pelo mundo e provocou muitas mudanças na sociedade. O estilo de vida adotado pelas pessoas devido isolamento social provocado pela pandemia mundial é um agravante em relação ao número de pessoas diagnosticadas com o transtorno de ansiedade. Com as alterações psicológicas, pessoas ansiosas adquirem algumas características, como relação conturbada no meio social, provocando o próprio isolamento, ausência de autoconfiança, baixa auto-estima, sensação de vazio interior, que diminuem a qualidade de vida e saúde mental.

A pandemia do covid-19 deixou as pessoas impossibilitadas de sair de casa, obrigações diárias comprometidas, a prática do exercício físico deixou de ser executada. A ansiedade vem crescendo com o passar dos anos, a aparição da pandemia veio agravando ainda mais este problema, sem levar em conta os demais prejuízos trazidos pelo vírus, porém, não significa que os estudos sobre o tema sejam amplos. Segundo ARAÚJO et. al., 2006, é escassa a pesquisa sobre quais efeitos e mecanismos que o exercício irá interagir para promover melhoras psicológicas e fisiológicas no transtorno de ansiedade.

É irrefutável os benefícios que a prática de atividade física traz para o ser humano, no que tange a prevenção de doenças, melhoria da capacidade física e respiratória, manutenção e fortalecimento de músculos, ossos e articulações, oxigenação do corpo, sensação de bem-estar, gasto calórico, melhoras do corpo através da estética, com o ganho de massa muscular e perda de gordura e vigor físico para as atividades diárias. Com a liberação da endorfina, que é conhecido como o hormônio do prazer, o exercício físico induz melhoras significativas para a mente segundo a literatura. Sendo o nosso corpo um conglomerado de reações químicas apenas estando vivo, o exercício é um precursor de algumas reações, todas elas positivas quando devidamente prescrito.

O exercício físico, mais especificamente o exercício aeróbico, é um grande aliado do controle da ansiedade, sendo prescrito e orientado de acordo a individualidade biológica, sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar a influência da prática de atividade física orientada de forma remota em pessoas diagnosticada com ansiedade.

2 OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi analisar a influência da prática de atividade física orientada de forma remota em pessoas diagnosticadas com ansiedade.

Identificar benefícios da prática de atividade física em pessoas diagnosticadas com ansiedade.

3 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Ansiedade é um problema psicológico que a pessoa possui um sentimento negativo sobre si mesmo, que é o referente a medo. Em situações emocionais, o ser humano pode experimentar basicamente três emoções principais em resposta a uma situação ameaçadora: raiva dirigida para fora (o equivalente à cólera), raiva dirigida contra si mesmo (depressão) e ansiedade ou medo. Com o indivíduo se encontrando em estado de alerta, seu organismo reage com um comportamento de fuga ou de ataque ao agente estressor. Ainda que esta reação seja exacerbada com uma descarga de hormônios mais elevada, poderá ser considerada normal, se logo após esta fase de excitação retornar a seu estado de equilíbrio. No entanto, esta fase pode perdurar, envolvendo outros processos internos até a exaustão; desenvolva-se, então, uma patologia como, por exemplo, os transtornos de ansiedade. (ARAÚJO et. al., 2006)

Como disse ARAGÃO (2016), a frequência de vários acontecimentos infelizes, problemas com relacionamento são causadores de ansiedade, deixando o indivíduo numa condição de maior ou menor preocupação com acontecimentos dessa condição. Portanto, o modo como tratamos de nossos problemas e situações durante nossa vida irá de certa forma contribuir para um eventual desenvolvimento de ansiedade.

O modo como uma pessoa desenvolve a comorbidade se torna um fator muito importante, pois se torna algo cada vez mais comum, como WEGNER (et al., 2014 apud MARTINS, 2017) coloca em seu estudo que ansiedade e depressão são as doenças psicológicas que possui maior frequência em número de diagnóstico, impactando gravemente na vida das pessoas.

O termo ansiedade é geralmente reservado a um estado de tensão ou apreensão cujas causas não são necessariamente produtoras de medo, mas sim da expectativa de alguma coisa (nem sempre ruim) que acontecerá num futuro próximo, sendo assim, ansiosos são pessoas que sofrem por antecipação, como relatam os mesmos. Seja a participação em alguma festa dentro de alguns dias, ou algum acontecimento num programa de televisão que esteja acompanhando, o ansioso irá esperar cada segundo com tensão o tão esperado momento. De acordo com o manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentias 5 (DSM- 5) medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a

antecipação de ameaça futura associada à tensão muscular e aos comportamentos de cautela ou esquiva, deixando muito próximos ambos as condições, e o que torna a ansiedade um quadro psicológico grave, pois indivíduo sofre por algo que não existe naquele momento. (LOBO, et. al., 2017)

Corroborando com os autores citados, a ansiedade não é algo simples, que facilmente pode ser excluído da realidade de alguém. É um problema que deve sim ser levado a sério, e infelizmente a sociedade que não compreende a doença a ignora. Seu tratamento não é suficiente apenas por via medicamentosa, existem também outros aliados.

O exercício físico vive entrelaçado à qualidade de vida do ser humano. Quando falamos de atividades diárias e a capacidade do nosso corpo de realiza-las vem logo em questão a saúde desde corpo, principalmente quando o rendimento físico se encontra baixo. A convivência com doenças sejam elas degenerativas ou não, são cada vez mais aparentes em indivíduos sedentários, juntamente com acúmulo de gordura corporal e obesidade, enfraquecimento de ossos e músculos, falta de energia para a realização de qualquer movimento, são problemas que irão ser corriqueiros com o sedentarismo. Estes fatos citados são comprovados na literatura. GIRDWOOD (et al, 2011 apud ARAGÃO, 2016) em seu estudo coloca que o exercício físico tem a capacidade de aumentar a autoestima, como também a expectativa de vida e tem o poder de diminuir riscos de doenças como diabetes, obesidade, hipertensão arterial e também problemas psicológicos.

Alguns estudos sobre respostas positivas do exercício no controle da ansiedade têm sido realizados e esses fatos vêm sendo comprovados. De acordo ARAÚJO et. al., 2006, a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. Juntamente com seus colaboradores, foram analisados efeitos do exercício físico sobre o transtorno de ansiedade através dos principais resultados de sua busca, que mostrou que o exercício físico, por provocar alterações semelhantes às que o indivíduo experimenta durante o ataque de pânico, poderia ser o agente estressor que vai desencadear um processo biológico-psicológico de avaliação e preparo de reação (alterações fisiológicas), podendo, desta maneira, vir a contribuir para o tratamento psicoterápico de exposição gradual e sistemática por meio de treinamento físico específico.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2017 apud MARTINS, 2017,

aponta que existem várias evidências em relação ao efeito positivo do exercício para a saúde mental, de que o mesmo é um importante aliado para o tratamento de doenças mentais, porém pode-se afirmar que ainda não é corriqueiro que os psicólogos usem frequentemente o exercício físico como parte dos tratamentos. Fato esse, que nos entristece. Sendo hoje em dia a informação e tecnologia para nos auxiliar tão fácil de ser consultada. Existem várias evidências de que a prática de exercício físico regular modula diferentes funções cerebrais, como melhora da função cerebral, reestabelecimento das habilidades mentais, aprimoramento da função cognitiva e prevenção das disfunções psiquiátricas. Os benefícios neuro protetores que o exercício físico proporciona, porém ainda existe a ignorância a cerca desse tema, e vindo de outras profissionais da mesma área. (LOBO et. al., 2018, p.185)

O tratamento da ansiedade é um processo em que a ausência do auxílio do exercício físico irá inviabilizar o sucesso na cura. É vasta a comprovação em estudos de seus benefícios, os resultados positivos acontecem desde as primeiras seções das atividades.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 METODOLOGIA

Relato de experiência de caráter descritivo. Foram acompanhadas pessoas diagnosticadas com ansiedade em sua rotina de exercícios, a fim de identificar e controlar através de atividade física e seus benefícios, episódios de ansiedade. O diagnóstico de cada indivíduo foi feito por seu respectivo especialista clínico. As atividades aconteceram no espaço da casa de cada indivíduo, por ser acompanhamento remoto utilizaram de computador e/ou celular para a transmissão online durante das atividades.

4.2 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Foi feita a introdução do exercício físico na vida de pessoas diagnosticadas com ansiedade, para que fosse possível identificar uma eventual melhora no controle do distúrbio psicológico. Segundo ARAÚJO et. al. 2006, a relação entre exercício físico e seus efeitos benéficos sobre transtornos de humor é comprovada por estudos que abordam a prática regular de atividade física e seus benefícios psicológicos.

Como foi uma experiência vivida em tempos de isolamento social, e as possibilidades de variações de exercícios são amplas, toda a amostra não teve a prática do mesmo exercício em relação ao seu movimento.

Um grande problema enfrentado para o desenvolvimento do trabalho foi à questão da motivação para a hora das atividades propostas. O fato de que, o maior número era de pessoas sedentárias, e o momento vivido de isolamento social ter agravado o comportamento sedentário, a ausência de uma dieta ou alimentação balanceada, dificultou bastante o desempenho das atividades.

Segundo AURÉLIO (2004 apud ARAGÃO, 2016) ansiedade pode ser conceituada como angústia, aflição, desejo ardente, anelo, impaciência, e lidar com pessoas que muitas vezes se encontram deprimidas não é uma tarefa fácil. Ansiosos também são pessoas em alguns casos de baixa autoestima, e que qualquer palavra

mal colocada irá ser prejudicial para a atividade. Identificamos assim, que o próprio problema atrapalhava em seu tratamento.

Antes de iniciar as atividades, no dia 02/01/2021 (dois de janeiro de dois mil e vinte e um), foi aplicado o teste de Escala HADS (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão), em forma de entrevista, também por transmissão online, para identificar o nível de ansiedade dos alunos e apontar, no final, as possíveis melhoras dos indivíduos. Esta escala é constituída de duas listas de perguntas, sendo uma parte destinada a ansiedade e a outra destinada à depressão. São sete questões de múltipla escolha sobre sintomas depressivos e ansiosos. Para cada questão o paciente deve responder sobre a presença ou a frequência dos sintomas, existindo quatro possibilidades de resposta. A pontuação varia de 0 a 3 pontos para cada questão, quão maior for a intensidade dos sintomas, mais alta será a pontuação. Dessa forma, o escore total da HADS varia de 0 a 21 pontos para cada lista, somando um total de 42 pontos. (enfrete.com.br)

As entrevistas foram feitas, e as atividades iniciaram, no dia 04/01/2021 (quatro de janeiro de dois mil e vinte e um). Aconteceram nos meses de janeiro, fevereiro, março, e abril de 2021, se encerrando no dia 03/04/2021 (três de abril de dois mil e vinte e um). A frequência das seções das atividades foi dividida alternando os dias da semana entre segunda-feira, quarta-feira, e sexta-feira, as aulas aconteciam às 17:00 horas e tinham a duração de 30 minutos. Os dias alternados foram importantes, para proporcionar um descanso suficiente entre as atividades. O acompanhamento remoto acontecia através de vídeo chamada pelo aplicativo GoogleMeet.

Eram propostas atividades de forma dinâmica, porém com limitações de espaço e de equipamentos, que foram adaptados de acordo com a possibilidade de cada um participante. Utilizavam de exercícios com peso do corpo como também pesos adicionais (halteres, muitas vezes substituídos por quilos de alimento), aparelhos como cordas, colchonetes (substituído por toalha), e até cadeiras. Exemplificando o dinamismo das aulas, os alunos faziam atividades de deslocamento, exercícios com saltos, de contração dinâmica e contração isométrica. As atividades foram elaboradas, com a prática de exercícios aeróbicos e resistidos, diversificando os exercícios, ou seja, os exercícios de MMSS (membros superiores), MMII (membros inferiores), e o CORE (músculos do tronco), mantendo o equilíbrio de força e volume muscular, também propiciando oxigenação muscular no corpo em

geral.

Exercícios de baixa a moderada intensidade, são os mais recomendados para os sintomas da ansiedade, portanto, as atividades eram sempre demonstradas e fixadas para melhor acompanhamento didático e de acordo com a preconização do Colégio Americano de Medicina do Esporte. (2018)

Nas primeiras semanas aconteceram alguns imprevistos, como: alguns dias os participantes não se sentiam bem para fazer as atividades, e como se tratavam também de sedentários, como fala SANTOS, 2019, a falta de exercício físico ou a inatividade física impacta muito na saúde mental do indivíduo, enquanto acontece à diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar e da sociabilidade. Sabendo que o sedentarismo acarreta também em aumento significativo do estresse, ansiedade e possivelmente da depressão, as aulas também eram adaptadas em função do humor da turma.

Apesar dos contratemplos, todas as atividades foram realizadas, não deixando faltar nenhuma atividade programada.

Após o término das atividades programadas durante os 3 meses, no dia 04/04/2021 (quatro de abril de dois mil e vinte e um) foi reaplicada a entrevista com a Escala HADS.

4.3 AVANÇOS E PERSPECTIVAS

Propiciar eventuais melhoras para os indivíduos participantes que foram acompanhados em suas atividades. Foi identificada melhoras no grau de ansiedade dos indivíduos em observação. Com o passar das semanas, os praticantes visivelmente demonstravam se desvencilhar pouco a pouco da tensão que causa a ansiedade, também relatavam que os sintomas vinham diminuindo de acordo com os dias praticados de atividade física.

Estudos (CHEIK et.al., 2003; PEREIRA, 2013) afirmam que a execução do exercício físico traz benefícios às pessoas com essas enfermidades, pois, durante a prática sucedem um processo de liberação da dopamina e endorfina pelo organismo, hormônios do prazer juntos com serotonina e ocitocina, proporcionando um efeito tranquilizador e analgésico no praticante regular.

Como consequência da continuidade dos exercícios e a evolução dos dias, foi

notória a melhora na aptidão física dos envolvidos, o que tinha seu valor em relação ao fator psicológico e motivação, e o quanto era gratificante para eles perceber sua melhora individual.

Após toda a supervisão, foram conferidas as entrevistas feitas com a Escala HADS. Foram conferidas as respostas entre primeira e segunda entrevista e foi feita uma comparação entre elas. Como era previsto, os participantes relataram melhoras no controle da ansiedade através de suas respostas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade é um mal considerável, levando em conta o estado em que o indivíduo pode chegar, a quantidade de problemas que podem desenvolver na sua vida, pessoal e social, como também afetar a saúde física e psicológica.

Vimos que, a prática de exercício físico é um forte aliado no combate da ansiedade, seja qual for a modalidade a ser praticada, contanto que seja corretamente orientada, acarreta em melhoras no grau de ansiedade do indivíduo.

É impossível negar o quanto o profissional de educação física é importante para a sociedade, não só durante o treinamento, mas orientando, motivando, socializando.

A Educação Física não é só culto ao corpo, hipertrofia muscular, e corpo estético, Educação Física é cultura, saúde, bem-estar, e qualidade de vida.

O monitoramento das atividades mostrou-se importante na socialização dos envolvidos na prática de atividade física orientada e supervisionada.

Os praticantes em particular, os envolvidos nesse relatório foram muito prejudicados pela condição do isolamento social. Essa condição provocou dificuldades no acompanhamento das atividades, pois, remotamente não se consegue chegar a mesma performance do presencial, mas isso, não impediu que houvesse benefícios advindos da prática de atividade física.

Dificuldades encontradas já eram esperadas, mas, possibilitou melhor enfrentamento nas metodologias aplicadas, de acordo com o objetivo estabelecido.

Dessa forma, convém ressaltar a relevância de trabalhos que levem em consideração práticas ativas junto a essa parcela da população, as quais podem promover benefícios à qualidade de vida, conforme proposto pela Organização Mundial da Saúde.

Com todas as adversidades, conseguiu-se verificar melhoras no humor e, conseqüentemente, alívios nas dores mentais, na qualidade vida desses praticantes, contribuindo para a evolução do professor e da qualidade de futuras aulas, e para todos os alunos, que seja qual for o seu objetivo, o exercício irá lhe ajudar a alcançar a sua meta.

REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, Lucas Nicolas Carvalho. **O Exercício Físico na Depressão e Ansiedade**. 2016. Universidade do Vale do Paraíba. Faculdade de Educação e Artes. Curso de Educação Física. 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.univap.br/dados/000035/0000357e.pdf>>.
- ARAÚJO, S. R. C. DE; MELLO, M. T. DE; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 29, n. 2, p. 164–171, 27 nov. 2006.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**. Anxiety. 2017. Disponível em: <http://www.apa.org/topics/anxiety/index.aspx>. Acesso em: 08 abr. 2017.
- AURÉLIO, dicionário. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa** corresponde à 3ª. edição, 1ª. Impressão. Editora Positivo, revista e atualizada do Aurélio Século XXI, O Dicionário da Língua Portuguesa, 2004.
- CHEIK, N.C et.al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**. 2003. 45-52.
- Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 10. ed. Guanabara Koogan, 2018.
- ENFRENTA. **Escala hospitalar de ansiedade e depressão (HADS)**. Disponível em: <https://enfrente.com.br/escala-hospitalar-de-ansiedade-e-depressao-hads/>. Acesso em: 10/05/2021.
- GIRDWOOD, V. M. O., ARAUJO, I. S., PITANGA, C. P. S. Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher. **Revista Baiana de Saúde Pública**. v. 35, n. 3, p. 537-547, 2011
- LOBO, M.O., KRIER, F.C., TIBANA, R.A., PRESTES, J. Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade? **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 6, n. 2, p. 182–188, 2018.

PEREIRA, Ana Luiza Souza. Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão. 2013. **Centro Universitário de Formiga. Curso de bacharelado em Educação Física**. 2013. Disponível em:

<<https://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/xmlui/bitstream/handle/123456789/221/TCC%20Ana%20Luiza%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

PRATI, José Eduardo Lattari Royal. **Efeitos do exercício aeróbio sobre a ansiedade e atividade cortical em pacientes com transtorno de pânico**. 2017 Universidade Federal do Rio de Janeiro Centro de Ciências da Saúde - CCS Instituto de Psiquiatria - IPUB. [s.l.] , 2017. Disponível em:
<<http://objdig.ufrj.br/52/teses/855786.pdf>>.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. V.18, N. 2, P.108-115. São Paulo. 2019. Disponível em:

<<https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106/5117>>. Acesso em: 10 maio. 2021.

WEGNER, M. et al. Effects of Exercise on Anxiety and Depression Disorders: Review of Meta- Analyses and Neurobiological Mechanisms. **CNS & Neurological Disorders - Drug Targets**. V.13, n.6, p.1002-1014, ago 2014. Disponível em:
<<http://www.ingentaconnect.com/content/ben/cnsnddt/2014/00000013/00000006/art00012>>. Acesso em: 20 mai 2017.