



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

**ANDRÉ LUÍS PEREIRA ARAÚJO**

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS NOS SINTOMAS  
DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**CAMPINA GRANDE  
2019**

ANDRÉ LUÍS PEREIRA ARAÚJO

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS NOS SINTOMAS  
DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, no formato de revisão Sistemática em cumprimento às exigências legais para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

**Área de concentração:** Atividade Física e Saúde.

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Giselly Felix Coutinho

**CAMPINA GRANDE  
2019**

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.

A659i Araújo, André Luís Pereira.  
A influência da atividade física e seus efeitos nos sintomas da ansiedade [manuscrito] : uma revisão sistemática / André Luís Pereira Araújo. - 2019.  
27 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2019.  
"Orientação : Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho , Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Atividade física. 2. Exercício físico. 3. Ansiedade. I.  
Título  
21. ed. CDD 613.71

**ANDRÉ LUÍS PEREIRA ARAÚJO**

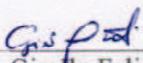
**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS NOS SINTOMAS  
DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

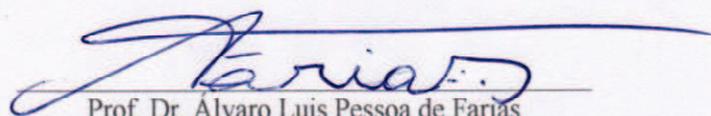
Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, no formato de revisão Sistemática em cumprimento às exigências legais para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

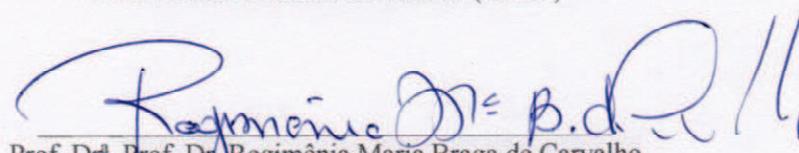
Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Aprovada em: 05/12/2019.

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Dr.ª Giseley Felix Coutinho (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr.ª Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Ao Deus todo poderoso por não me abandonar e me dar forças e animo pra prosseguir; aos meus irmãos por toda perseverança e união durante a vida e pelo apoio durante essa trajetória, DEDICO.

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	7
2	<b>OBJETIVO</b> .....	10
3	<b>METODOLOGIA</b> .....	10
3.1	<i>Tipo de estudo</i> .....	10
3.2	<i>Bases consultadas</i> .....	11
3.3	<i>Critérios de inclusão e exclusão</i> .....	11
4	<b>RESULTADOS</b> .....	12
5	<b>DISCUSSÃO</b> .....	18
6	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	22
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24

## A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS NOS SINTOMAS DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

### INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND ITS EFFECTS ON SYMPTOMS OF ANXIETY: A SYSTEMATIC REVIEW

André Luís Pereira Araújo\*  
André Luís Pereira Araújo\*\*

#### RESUMO

Com o avanço das pesquisas científicas, a literatura demonstra que a participação em varias formas de atividades físicas esta associada de forma positiva à saúde física e mental. A ansiedade é um transtorno mental presente na sociedade em um contexto geral, devido ao estilo de vida adotado nos dias atuais, juntamente com o estresse e a depressão, tornaram-se doenças diagnosticadas com elevada frequência. Sabe-se que a atividade física é um recurso não farmacológico utilizado para essa finalidade, seus efeitos benéficos desencadeados incluem melhora do estado físico e emocional. O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura acerca da temática sobre a influência da atividade física e seus efeitos, atuando no tratamento ou prevenção dos sintomas da ansiedade. Para tanto, foi utilizada uma investigação nas bases de dados LILLACS, SCIELO e Google Acadêmico. Estudos referentes aos anos de 2014 a 2019. A busca eletrônica inicial resultou em 366 manuscritos. Resultando em 20 artigos selecionados que preencheram todos os critérios metodológicos de seleção. Este estudo aborda de maneira geral a relação entre atividade física e os sintomas da ansiedade sem direcionar nenhum grupo específico, embora tenha sido mencionada a classe de adultos e idosos com maior frequência, e incidência maior de diagnostico desses sintomas em mulheres. Verificou-se que os artigos em questão se complementam, trazendo ideias semelhantes, onde a prática de exercícios aeróbios e de força muscular tem uma grande influência e importância como intervenção no tratamento e prevenção dos sintomas ansiolíticos, trazendo consigo efeitos positivos das ações psicológicas, biológicas, funcionais e sociais. Ressaltando a importância dessa influência, juntamente com o trabalho multidisciplinar para o tratamento, redução e prevenção dos sintomas da ansiedade.

**Palavras-Chave:** Atividade física; Exercícios físicos; Ansiedade.

#### ABSTRACT

With the advancement of scientific research, the literature shows that participation in various forms of physical activity is positively associated with physical and mental health. Anxiety is a mental disorder present in society in a general context, due to the lifestyle adopted today, along with stress and depression, have become very frequently diagnosed diseases. It is known that physical activity is a non-pharmacological resource used for this purpose; its beneficial effects triggered include improvement of physical and emotional state. This study aimed to conduct a systematic literature review on the theme of the influence of physical activity and its effects, acting on the treatment or prevention of anxiety symptoms. For this, an investigation was used in the databases LILLACS, SCIELO and Google Scholar. Studies from 2014 to 2019. The initial electronic search resulted in 366 manuscripts. Resulting in 20

---

\* Concluinte do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.  
E-mail: [andrelpjz14@gmail.com](mailto:andrelpjz14@gmail.com)

selected articles that met all the methodological selection criteria. This study broadly addresses the relationship between physical activity and anxiety symptoms without targeting any specific groups, although the most frequently mentioned class of adults and the elderly and the higher incidence of diagnosis of these symptoms in women were mentioned. It was found that the articles in question complement each other, bringing similar ideas, where the practice of aerobic and muscle strength exercises has a great influence and importance as an intervention in the treatment and prevention of anxiety symptoms, bringing with it positive effects of psychological, biological actions, functional and social. Highlighting the importance of this influence, along with the multidisciplinary work among Physical Education professionals, Psychologists and Psychiatrists for the treatment, reduction and prevention of anxiety symptoms.

**Keywords:** Physical activity; Physical exercises; Anxiety.

## 1. INTRODUÇÃO

Com o avanço das pesquisas científicas, a literatura demonstra que a participação em varias formas de atividades físicas esta associada de forma positiva à saúde física e mental. É fundamental compreender que a saúde mental e a saúde física são dois elementos da vida totalmente interligados e interdependentes, e, que tal como muitas doenças físicas, as perturbações mentais e comportamentais resultam de uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. A ansiedade é um transtorno mental presente na sociedade em um contexto geral, devido ao estilo de vida adotado nos dias atuais, juntamente com o estresse e a depressão, tornaram-se doenças diagnosticadas com elevada frequência.

A palavra ansiedade tem origem do termo grego *Anshein* que significa sufocar, oprimir, conforme Nardi (2006). Segundo Alves (2014), a ansiedade é compreendida como uma reação emocional normal da vivência humana. Costuma ser notada como um estado de alerta, surgindo tensão e um gasto energético de nível moderado a elevado, associado a uma percepção do ambiente aumentada voltada a um perigo percebido conscientemente ou não. Ocorre uma mudança do estado físico e psíquico, com projeção de futuro muitas vezes negativa, porém, com possibilidade de modificação do curso de ação. O medo pode ser normal e ter seus benefícios, pois é uma reação emocional a uma ameaça percebida, resultando em energia e motivação. Porém, quando ocorre a antecipação de uma ameaça futura, estamos perante a ansiedade que pode ser prejudicial e interferir com o desempenho e com o cotidiano (Acres, 1998; DSM-V, 2014). A ansiedade possui várias definições, caracterizada como uma perturbação do espírito causada pela incerteza ou insegurança, angústia, aflição relacionada com qualquer situação de perigo. Para Ruiz (2001), a ansiedade também pode ser entendida como uma resposta adaptativa do organismo, caracterizada por um conjunto de alterações fisiológicas, cognitivas e comportamentais, surgindo um estado de ativação e alerta a um sinal de perigo ou ameaça à integridade física ou psicológica. No entanto, a ansiedade pode tornar-se patológica quando deixa de ser adaptativa, isto é, quando o perigo a que pretende responder não é real ou quando o nível de ativação e duração é desproporcional à situação objetiva, ou seja, apresenta-se com mais frequência e intensa, com sintomas que podem causar grande sofrimento e prejuízo na vida cotidiana.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS,2019) apontam que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade é de 3,6%. A população brasileira vem sofrendo cada vez mais com situações de descontrole emocional. Os dados recentes divulgados mostram que

9,3% dos brasileiros, mais de 19 milhões, apresentam os sintomas de ansiedade. Infelizmente, o Brasil é o líder mundial na patologia, apresentado números três vezes maiores que a média mundial. A população brasileira vem sofrendo cada vez mais com situações de descontrole emocional, os estresses diários, mudanças expressivas nos padrões sociais e nos níveis de organização das sociedades passaram a exigir do ser humano grande capacidade de adaptação física, mental e social. No geral acarretam uma série de malefícios para o ser humano, pois prejudica o indivíduo acometido de diferentes formas, e assim, comprometendo sua qualidade de vida. A ansiedade tende a ser diagnosticada com prevalência maior nos adultos, e segundo pesquisas, considerando gênero, ressaltam que a mulher é mais atingida assim conforme os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2016), por uma conjunção de fatores biológicos e culturais. A gravidez, a menopausa e o próprio ciclo menstrual provocam alterações hormonais que podem levar a manifestações dos sintomas. Elas também têm mais problemas na tireoide que é responsável pela produção de hormônios. Já os homens tem uma resistência maior em procurar atendimento médico e também de expressar os sintomas, por isso número de diagnóstico é menor. Sendo maior a prevalência em indivíduos com mais de 18 anos de idade (Holmes, 2001; Rodrigues, 2012). Existe também uma grande relação ao uso de drogas, álcool e nicotina, que, aumentam a ansiedade e pode agravar os casos de quem já possui tendência a desenvolver o transtorno.

No que se referem os sintomas segundo Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V 2014), no humor, engloba pânico, apreensão, irritabilidade e aparecimento de sentimentos de condenação e/ou desastre. Já quanto a sintomas cognitivos, envolvem preocupações recorrentes e exageradas, pensamentos que refletem a preocupação muitas vezes antecipatória, a distração é recorrente também. Quanto aos sintomas somáticos estes podem ser imediatos (exemplo: suor, boca seca, taquicardia, sensação de “falta de ar”) onde ocorre o alto nível de estimulação do sistema nervoso autônomo, podendo surgir numa fase posterior (se a ansiedade de longo prazo) fraqueza muscular, fadiga, colapso do sistema fisiológico e até problemas mais sérios (exemplo: cólica intestinal e úlceras). Os sintomas motores existem hiperatividade autônoma, agitação motora sem objetivo e respostas de susto exagerado na presença de ruídos súbitos, juntamente com a impaciência e inquietação. Nos transtornos da ansiedade fazem parte: Perturbação de Ansiedade de Separação; Mutismo Seletivo; Fobia Específica; Perturbação de Ansiedade Social (Fobia Social); Perturbação de Pânico; Perturbação da Ansiedade Generalizada; Perturbação de Ansiedade Induzida por substância/medicamento; Perturbação de Ansiedade devido à outra Perturbação Médica;

Perturbação da Ansiedade com Outra Especificação e Perturbação de Ansiedade Não Especificada (DSM-V, 2014).

Entre os avanços e as novas descobertas científicas para o controle e prevenção da ansiedade, está, a prática regular de atividade física como intervenção não farmacológica complementar. Seus efeitos têm recebido a atenção de pesquisadores em todo o mundo por ser um método eficaz tanto para a prevenção quanto para o controle da doença, além de proporcionar mudanças no estilo de vida das pessoas. Considerando os conceitos sobre atividade física, conforme Guiselini (2006), “o termo Atividade Física é caracterizado por qualquer tipo de movimento corporal, causado por uma contração muscular onde haja um aumento do consumo de energia produzido”. Existindo uma divisão possível de ser realizada que define a atividade física em não estruturada e estruturada. Onde a não estruturada são as atividades de rotina, como caminhar, andar de bicicleta, lavar e passar roupa, fazer compras, entre outras. Enquanto a atividade física estruturada seria todo exercício físico planejado, ou seja, um programa planejado de atividades físicas. (GUISELINI, 2006).

Neste contexto, estudos científicos apontam que a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da ansiedade. A prática regular de atividades físicas traz resultados positivos e importantes no tratamento desses sintomas proporcionando alguns benefícios físicos e psicológicos, além de promover para qualquer indivíduo benefícios cognitivos e sociais. Durante a realização de exercícios físicos ocorre liberação de endorfinas e de dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se um estado de equilíbrio psicoemocional mais estável frente às ameaças dos meios externos. As evidências apontam ainda para a ocorrência de uma redução dos níveis de ansiedade com a prática de atividade física, onde efeitos superiores são encontrados na realização de atividades físicas aeróbias, com duração mínima de 30 minutos (Long & Stavel, 1995 *cit. in* Rodrigues, 2012). Recentemente, um estudo transversal ao analisar a frequência de ansiedade e depressão entre praticantes e não praticantes de exercício em indivíduos de ambos os sexos com idades variáveis entre 18 e 45 anos, constatou uma maior prevalência de sedentarismo, diagnóstico de ansiedade e depressão no público feminino e que um estilo de vida ativo (atividades de 60 minutos de caminhada, trote ou ciclismo) proporcionou menores níveis destes transtornos mentais (KHANZADA et al.,2015). A atividade física está associada à redução da ansiedade (para formas aeróbicas de exercício), constituída a um auxílio terapêutico, numa visão de desconforto e tensão psicológica, sem serem atingidos ainda níveis clínicos (Clow & Edmunds, 2014; Faulkner & Taylor, 2005;

Cruz, 1996). O treino aeróbio é o mais recomendado (pela sua maior evidência científica); o programa inicial deve ser bem estruturado; inicialmente, a supervisão pode ser útil porque garante a adesão e favorece alguma interação social que também pode produzir benefícios motivacionais. Quanto à intensidade segundo o Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM, 2000), preconiza-se atividade com intensidade de 40 a 60% da frequência cardíaca de reserva com duração de 30 minutos e frequência de três vezes por semana; independente da duração do programa inicial é importante motivar os indivíduos a realizar atividade física de forma regular, sistematizadas, integrando-a como hábito de vida. Levando em consideração aspectos como o tipo de exercício e modalidade que o indivíduo desperta mais interesse de praticar, juntamente com os objetivos específicos e a avaliação dos riscos de lesão de cada indivíduo. Alguns dos principais exercícios físicos que ajudam a combater a ansiedade é a corrida e a caminhada.

Os benefícios associados com a atividade física e o exercício regular contribuem para um estilo de vida independente e mais saudável, melhorando muito a capacidade funcional e o estilo de vida nesta população. Dessa forma o presente estudo tem como objetivo analisar a influência da prática de atividade física na ocorrência de sintomas da ansiedade, fazendo-se necessário analisar através de uma revisão sistemática nos últimos cinco anos, comprovações benéficas de prevenção ou tratamento dos sintomas da ansiedade através da prática de atividade física.

## **2. OBJETIVO**

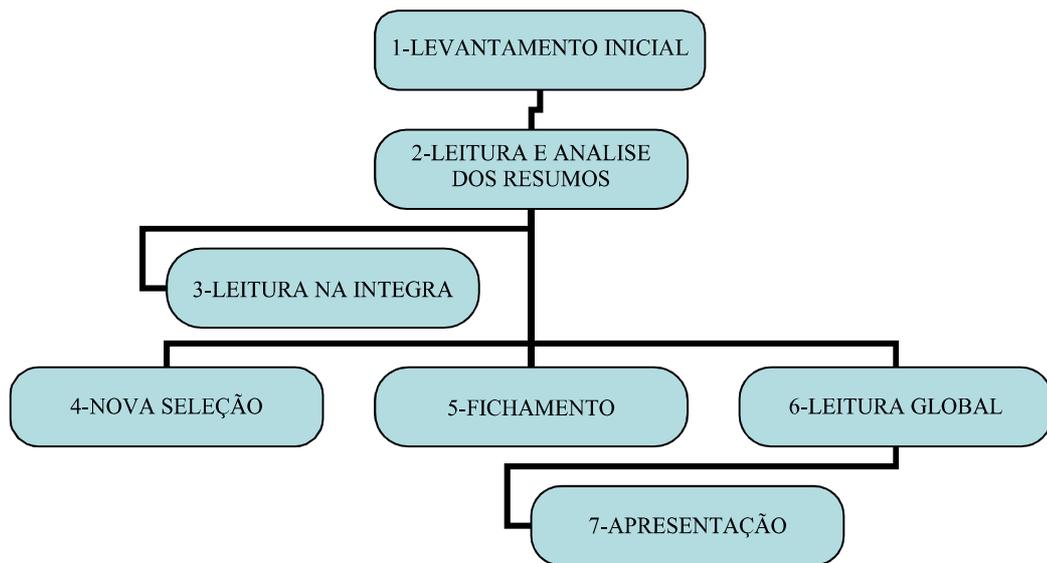
Analisar, através de uma revisão sistemática, a influência da atividade física e seus efeitos nos sintomas da ansiedade.

## **3. METODOLOGIA**

### **3.1 Tipo de Estudo**

Atualmente, a revisão sistemática é um dos tipos de estudos mais utilizados na produção de trabalhos científicos, a qual tem como principal objetivo, realizar um levantamento de estudos relevantes acerca de uma temática específica, tornando-se necessário e fundamental o desenvolvimento de estratégias de busca, seleção e análise dos estudos encontrados (Correia & Mesquita, 2014).

Portanto, o presente estudo se refere a uma revisão sistemática da literatura científica acerca da influência da atividade física e seus efeitos nos sintomas da ansiedade, produzidas nos últimos 5 (cinco) anos, no intervalo de 2014 a 2019, indexadas em bases de dados específicas. Para tanto, a presente pesquisa teve como base metodológica as ideias de Gough, Oliver e Thomas (2012), conforme demonstra a Figura 1:



**Figura 1:** Elaborada pelo autor, 2019.

### 3.2 Bases Consultadas

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura através das buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico. Como finalidade de responder a seguinte questão norteadora: “Qual a influência da atividade física e seus efeitos nos sintomas da ansiedade?”. A partir dos descritores “atividade física” “exercícios físicos” “ansiedade”. Importante destacar que foi utilizado como estratégia, o cruzamento destes descritores, como “atividade física e ansiedade ou exercícios físicos e ansiedade”.

### 3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Inicialmente foi realizado o levantamento de todos os artigos encontrados com os descritores propostos e dentro dos limites apresentados. Os mesmos foram avaliados quanto ao preenchimento ou não dos critérios de inclusão e exclusão determinados.

A pesquisa obedeceu aos critérios de inclusão: a) artigos disponíveis em texto completo (do tipo original) de forma gratuita; b) estudos que abordavam a temática específica para a população em geral; c) recorte temporal de 2014 a 2019; d) estudos disponíveis em idioma escrito em português do Brasil; e) artigos que relacionem a Ansiedade e a influência da prática de algum tipo de atividade, exercício ou treinamento físico no tratamento ou prevenção da doença; por fim, esses artigos deveriam trazer informações sobre a característica das atividades realizadas e a frequência.

Como critérios de exclusão: a) foram retirados trabalhos que foram recuperados em mais de uma base de dados (duplicatas); b) estudos que não respondiam a questão norteadora da pesquisa foram descartados pelas leituras dos títulos; c) que não atendiam a publicações do recorte temporal proposto. Após esta triagem, foram lidos os resumos de todos os artigos restantes, para a seleção daqueles que seriam lidos em sua forma completa. Por fim, foram analisados durante a leitura dos artigos completos no que corresponde ao atendimento dos critérios de inclusão citados a cima.

#### 4. RESULTADOS

A primeira realização de busca se deu em 14 de agosto de 2019, organizada a partir dos descritores citados anteriormente. A busca eletrônica inicial resultou em 366 manuscritos, sendo 64 artigos no LILACS, 65 no SCIELO e 237 no Google Acadêmico, conforme na tabela (1):

**Tabela 1:** Total de estudos encontrados, excluídos e selecionados.

<b>Bases Consultadas</b>	<b>Trabalhos Encontrados</b>	<b>Trabalhos Excluídos</b>	<b>Artigos Selecionados</b>
<i>LILACS</i>	64	56	8
<i>SCIELO</i>	65	58	7
<i>GOOGLE ACADÊMICO</i>	237	232	5
<b>TOTAL</b>	366	346	20

**Fonte:** Quadro elaborado pelo autor, 2019.

Para tanto, seguindo os critérios de pesquisa descritos na seção anterior, foram encontrados 366 artigos. Destes, 346 foram excluídos por que não correspondiam aos critérios de inclusão. Resultando em 20 artigos selecionados que preencheram todos os critérios determinados para a seleção. Os dados desses artigos são apresentados na tabela (2) e são objetos da discussão deste trabalho.

**Tabela 2:** Lista de artigos que preencheram todos os critérios de inclusão da pesquisa, como descrito na sessão Metodologia.

AUTOR	AMOSTRA / POPULAÇÃO	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
(SILVA <i>et al</i> , 2014)	A amostra foi composta por 99 adultos jovens (58 homens; 24,7±6,5 anos de idade. Todos os indivíduos que compuseram a amostra eram universitários de uma Universidade privada da cidade de Natal – RN, Brasil.	Foram submetidos à avaliação do nível de ansiedade físico-social por meio da Escala de Ansiedade Físico-Social e aptidão aeróbia através do Teste de Banco. Por fim, a amostra foi dividida em quartis (percentis 25, 50 e 75) pelo consumo máximo de oxigênio (Vo2máx).	Adultos jovens com maiores valores de Vo2máx apresentam menores níveis de ansiedade físico-social. Deste modo, melhorar a aptidão aeróbia parece ser uma boa estratégia para diminuir níveis de ansiedade físico-social em adultos jovens.
(BARRETO <i>et al</i> , 2015)	A população feminina com idade entre 40 e 60 anos. A amostra composta por 60 mulheres, sendo que 30 destas eram praticantes de exercícios físicos supervisionados no parque municipal Nova Potycabana (grupo praticante) e 30 não praticavam exercícios físicos regulares (grupo não praticante).	Estudo transversal que compreendeu 60 mulheres entre 40 a 60 anos, sendo 30 praticantes de EF e 30 não praticantes. Utilizaram-se dois questionários, sendo um inerente às características sociodemográficas e clínicas, e o <i>Women's Health Questionnaire</i> (WHQ), que permite avaliar a saúde e a qualidade de vida de mulheres no período do climatério.	As mulheres praticantes de EF apresentaram menor sintomatologia climatérica e melhor estado de saúde que as mulheres não praticantes. Observou-se que dentre os domínios do WHQ, a depressão, os sintomas somáticos, os vasos motores, a ansiedade, os problemas com o sono e a memória/concentração foram os que mostraram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) entre os grupos.
(FIDELIX <i>et al</i> , 2015)	Adolescentes obesos foram recrutados na área metropolitana da grande Recife, no Brasil, de 2010 a 2013, por meio de anúncios em canais de televisão, jornais e rádios locais. Os critérios de inclusão foram: 12 a 18 anos, estágio púbere (3 e 4),(14) e índice de massa corporal (IMC) > percentil 95 de sexo e idade.	A intervenção incluiu consultas clínicas (mensal), aconselhamento nutricional e psicológico (uma vez/semana), e treinamento aeróbio supervisionado (três vezes/semana). As variáveis estudadas foram peso, altura, índice de massa corporal, composição corporal (dobras cutâneas), aptidão cardiorrespiratória (análise direta de gases), perfil lipídico e sintomas auto relatos de transtornos alimentares (bulimia, anorexia e compulsão alimentar), ansiedade, depressão, insatisfação com a imagem corporal e qualidade de vida. A análise estatística incluiu regressão	Aderiram ao programa 73,7% dos adolescentes. A maior chance de desistência foi observada entre aqueles com mais de 15 anos ( <i>odds ratio</i> de 0,40; IC95%: 0,15-0,98), com mais sintomas de anorexia ( <i>odds ratio</i> de 0,35; IC95%: 0,14-0,86) e com hipercolesterolêmica ( <i>odds ratio</i> de 0,40; IC95%: 0,16-0,91) no início do estudo.

		logística binária e teste <i>t</i> de Student independente	
(LAMEGO <i>et al</i> , 2016)	Dez mulheres sedentárias diagnosticadas com transtorno de pânico (TP).	Realizaram 36 sessões de exercícios aeróbicos contínuos (70 a 75% Vo2max) em esteira, 3x por semana, durante 12 semanas. Uma avaliação cardiopulmonar (teste ergoespirométrico) definiu a intensidade do treinamento, bem como estabeleceu valores de Vo2max pré e pós-treinamento. A avaliação dos sintomas de ansiedade nos três momentos (controle, 6° e 12° semana), foi realizada utilizando os questionários IDATE-T (Inventário do Traço de Ansiedade), IDATE-S (Inventário do Estado de Ansiedade) e SUDS (Unidades Subjetivas da Escala de Aflição).	Os resultados mostraram redução do IDATE-T na 6° e 12° semanas de exercício; no entanto, o IDATE-S e o SUDS mostraram uma redução apenas na 12° semana. O Vo2max apresentou melhora significativa após 12 semanas de intervenção em relação à linha de base.
Freitas, (2016).	Estudo composto por 55 pacientes com asma moderada a grave e obesidade grau II (IMC $\geq 35$ e $< 39.9$ kg/m <sup>2</sup> ).	Foram alocados em 2 grupos: programa de perda de peso + placebo (PP+P) ou programa de perda de peso + exercícios (PP+E), sendo que o programa de perda de peso incluiu terapia nutricional e psicológica (12 sessões semanais de 60 minutos cada).	Foram analisados os resultados de 51 pacientes que foram reavaliados. Comparado com o grupo PP+P, os pacientes que realizaram exercício apresentaram melhora no controle clínico da asma (- 0,7 [-1,3 - -0,3] vs. -0,3 [-0,9 - 0,4] escore ACQ; p=0,01) e nos FSRQV (0,8 [0,3 -2,0] vs. 0,4 [-0,3 - 0,9] escore AQLQ; p=0,02), respectivamente. Essa melhora parece ter sido consequência do aumento do condicionamento físico.
(BATISTA <i>et al</i> , 2016)	Pessoas com os transtornos de ansiedade e depressão.	Este trabalho caracteriza-se como uma revisão bibliográfica qualitativa.	Com bases nos artigos pesquisados observa-se que a prática de exercícios físicos constitui importante via terapêutica no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, além de propiciar melhoras significativas em outros parâmetros fisiológicos.
(PUPULIN <i>et al</i> , 2016)	Foram selecionados para o estudo 14 pacientes com HIV/AIDS que participam do projeto Núcleo de Estudos e Apoio ao Paciente HIV/AIDS do Departamento de Ciências Básicas da Saúde/Universidade Estadual de Maringá (PR).	Foram usados como critérios de inclusão no trabalho, pacientes que usavam terapia antirretroviral e apresentavam taxa de linfócitos T CD4+ estável por um ano. Os pacientes eram convidados a participar das atividades físicas e de lazer após explicação do trabalho. Uma vez que aceitavam, escolhiam o grupo de que gostariam de participar: Grupo I --- Participação em atividades de exercício físico, Grupo II --- Participação em atividades de lazer.	Observamos na atividade física e de lazer possibilidades de contribuição para uma melhoria na qualidade de vida e atenção às pessoas com HIV/AIDS em busca proporcionar outros caminhos para obtenção e promoção da saúde
(MOTA <i>et al</i> , 2016)	Seis pessoas com diabetes participaram	Os participantes foram avaliados por meio de	Foi identificada diferença significativa nos níveis de

	das intervenções, todas do sexo feminino, com idade média de 59 anos (sendo a idade mínima 51 anos e a máxima 65 anos).	entrevistas (anamnese), exames laboratoriais e médicos visando identificar se poderiam se submeter às atividades físicas. Também foram realizados testes de flexibilidade, teste de caminhada de 1.600 metros e medidas (antropometria). A Escala Beck Anxiety Inventory (Beck-BAI) foi aplicada a cada seis meses de intervenção.	ansiedade pós-intervenção, indicando a potencialidade desse tipo de trabalho.
Giesta, L. (2016)	Participaram 164 estudantes com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos	Os dados foram recolhidos com recurso a um questionário sociodemográfico, à Versão Portuguesa da Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) e Escala Continuum de Saúde Mental (MHC-SF) e à Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) e ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ	A amostra apresenta baixos níveis de psicopatologia, altos níveis de saúde mental positiva e níveis de atividade física muito homogêneos. Contrariamente ao esperado, não foi encontrada uma associação significativa entre a saúde mental (quer ao nível da psicopatologia quer da saúde mental positiva) e o nível de atividade física. Verificou-se, contudo que, quando os níveis de bem-estar aumentam os níveis de doença mental diminuem e vice-versa, demonstrando assim a importância da promoção do bem-estar /saúde mental positiva, na prevenção da doença mental.
(MEDEIROS et al, 2017)	Esta pesquisa é baseada na coleta de dados sobre os fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular em Vitória da Conquista-BA.	A pesquisa possui caráter descritivo, quanto à natureza da pesquisa é quantitativa. A pesquisa foi desenvolvida município de Vitória da Conquista/BA. A coleta de dados foi realizada na Faculdade Independente do Nordeste. Os participantes do presente estudo foram selecionados por faixa etária de 19 a 25 anos, em estudantes da área da saúde.	Os resultados revelaram a presença de ansiedade em quase metade na população acadêmica pesquisada, com um índice mais elevado de ansiedade entre as mulheres, que apresentaram leve ansiedade em 28,8% da amostra, ansiedade moderada em 9,6% e ansiedade severa 2,7%. Cabe destacar que esses dados que estão em conformidade com a ampla maioria dos estudos de mesma ordem, tanto a nível nacional como internacional.
(LOURENÇO et al, 2017)	Amostra desta revisão constituiu-se de oito artigos.	A revisão integrativa (RI)7 da literatura científica, é um método de investigação que viabiliza a busca, avaliação crítica e síntese das evidências disponíveis sobre determinado assunto, neste caso a eficácia terapêutica da AF em pessoas com transtorno mental.	Concluiu-se que as implicações para o cuidado de enfermagem surgem da eficácia terapêutica da atividade física por pessoas com transtorno mental, acrescentando benefícios individuais e coletivos que proporcionam a socialização e a promoção de bem-estar.
(ARAÚJO et al, 2017)	Quarenta mulheres, 20 treinadas e 20 não treinadas participaram do estudo.	O estudo comparou níveis de ansiedade e depressão de mulheres treinadas em exercício resistido e de sedentárias. As participantes responderam a escala HAD com 14 questões relacionadas aos níveis de ansiedade e depressão. O GC apresentou escores mais elevados de depressão e ansiedade que o GT.	Pode-se concluir que mulheres de meia idade que participaram de programa de exercícios resistidos apresentaram melhor estado de saúde mental verificados por menores níveis de depressão e ansiedade do que mulheres sedentárias.

(LOPES et al, 2017)	Estudo transversal realizado em 2015, com 47 universitários, em Ituiutaba, Minas Gerais, Brasil.	Aplicou-se questionário semiestruturado, auto responsivo, com questões sobre dados sócios demográficos, hábitos de vida, aspectos clínicos de diabetes <i>mellitus</i> , hipertensão arterial sistêmica, obesidade e qualidade do sono. Além disso, coletaram amostras de sangue para análise do perfil bioquímico, além de medidas antropométricas e pressão arterial.	Encontrou-se prevalência de 64% (n=20) do sexo feminino, 53% (n=25) do grupo étnico racial branco e 55% (n=26) da faixa etária entre 18 e 19 anos. No decorrer de um ano, observou-se aumento na prevalência de prática de atividade física, refletindo na melhora da pressão arterial, na fração de colesterol de alta densidade (HDLc) e na qualidade do sono. Além disso, houve diminuição de 6,4% (n=3) tanto na circunferência da cintura aumentada quanto na circunferência da cintura substancialmente aumentada e diminuição de 21,2% (n=10) na relação cintura quadril dos estudantes. A frequência de estresse, humor deprimido e ansiedade também apresentaram redução.
(GOUVEIA et al, 2017)	Com uma amostra por conveniência composta por 20 idosos de ambos os gêneros.	Avaliados por meio do teste de agilidade, escala de equilíbrio e inventários de depressão, ansiedade e questionário de qualidade de vida. Os idosos participaram de um programa de atividade física caracterizado como Dança Sênior, por um período de três meses.	Intervenção apresentou melhores escores na maioria das variáveis, com resultados significativos apenas para a ansiedade classificada como estado emocional temporário. Sendo assim, a Dança Sênior foi efetiva como exercício físico na melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos.
(OLIVEIRA et al, 2017)	Amostra foi composta por 93 idosos que frequentavam clubes de dança na cidade de Maringá, PR, Brasil.	Utilizou a Escala de Estresse Percebido, Escala de Autoestima, Inventário de Ansiedade Geriátrica, Escala de Satisfação com a Vida e o questionário SF-12. Para análise dos dados foram utilizados os testes de <i>Kolmogorov-Smirnov</i> (normalidade dos dados), U de <i>Mann-Whitney</i> e <i>Kruskal-Wallis</i> (comparação das variáveis psicológicas em função das variáveis sociodemográficas e de saúde), Correlação de <i>Spearman</i> e Regressão Linear Multivariada (relação entre as variáveis).	Os idosos apresentaram perfil saudável, sendo que a ansiedade e a depressão foram os principais fatores psicológicos e emocionais a influenciar negativamente a satisfação com a vida desses idosos.
(LEÃO et al, 2018)	Foram investigados estudantes maiores de 18 anos, regularmente matriculados nos cursos da área da saúde (Biomedicina, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Odontologia) e que frequentavam o primeiro ano do curso (primeiro e segundo semestres).	Trata-se de um estudo transversal analítico, realizado numa instituição de ensino superior do Nordeste do Brasil. Foi aplicado um questionário elaborado pelos pesquisadores, além do Inventário de Depressão Beck (BDI), na sua adaptação e padronização brasileira, e o Inventário de Ansiedade Beck (BAI), também na sua adaptação e padronização brasileira.	As prevalências de ansiedade e depressão entre os estudantes da área da saúde foram muito superiores às da população em geral, tendo os estudantes do curso de Fisioterapia apresentado o resultado mais alto.

(LAUX et al, 2018)	Grupo de estudo foi constituído por 36 servidores técnicos dos setores administrativos entre 18 e 50 anos de idade.	Essa pesquisa caracterizou-se como experimental. Após trinta e seis aulas, durante um período de doze semanas, três vezes por semana do PEFAT realizou-se o teste de ansiedade. Programa de exercício físico no ambiente de trabalho foi desenvolvido utilizando exercícios de flexibilidade, reforço muscular, relaxamento e alongamento. Cada aula teve duração de 10 minutos, três vezes por semana em um período de 12 semanas, totalizando 36 aulas (6 horas de atividades).	Os resultados apontaram uma diminuição da ansiedade dos sujeitos na comparação entre pré e pós-teste no grupo experimental ( $p < 0,010$ ), sendo que não ocorreu o mesmo no grupo controle ( $p = 0,348$ ).
(LOBO et al, 2018)	Foram selecionados dezenove (19) artigos através de uma revisão sistemática da literatura em relação aos efeitos do exercício físico e à influência transgeracional das características epigenéticas em quadros de transtornos de ansiedade.	Realizou-se uma pesquisa bibliográfica em Literatura científica nacional e internacional, nas bases eletrônicas: Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Public Medline (PubMed). Na busca, sem limitação de período de tempo, utilizaram-se as seguintes palavras-chave, em português/inglês: "Ansiedade"; "Ansiedade e exercício físico"; "Treino de força e Transtorno de Ansiedade"; "Transtorno do Pânico"; "Transtorno de Ansiedade Generalizada"; "Epigenética".	Notou-se que, nos quadros de transtornos de ansiedade, os ajustes fisiológicos ao qual o organismo se torna submetido extrapolam o âmbito do sistema nervoso autônomo e atingem o sistema endócrino e imunitário, tornando-se duradouro. A prática de exercício físico e a epigenética demonstraram relevante papel na modificação dos principais sinais e sintomas dessa psicopatologia.
(ALVES et al, 2019)	Amostra composta por 256 praticantes de atividade física aeróbica regular foi comparada à amostra de 256 sedentários (grupo controle).	Escores de ansiedade foram quantificados por meio do Inventário de Ansiedade Estado-Traço de Spielberger (Idate). Os escores dos grupos foram comparados por meio dos testes t de Student e qui-quadrado para dados paramétricos e não paramétricos, respectivamente. A correlação entre escores de diferentes variáveis foi realizada pelo teste de Pearson	Houve diferença significativa entre os escores médios de ansiedade ( $p < 0,001$ ) e o teste qui-quadrado comprovou haver maior prevalência de escores de ansiedade intensa ( $p < 0,001$ ) no grupo de sedentários. Idade não se correlacionou com piores escores de ansiedade ( $p < 0,05$ ). Em relação ao sexo, mulheres apresentaram maior prevalência de escores de ansiedade intensa.
(DE OLIVEIRA et al, 2019)	Estudo com 200 idosos de ambos os sexos, divididos em dois grupos.	Os instrumentos utilizados para avaliação das atividades físicas, qualidade de vida, ansiedade e depressão foram, respectivamente: o questionário de Becker modificado; o Questionário de Qualidade de Vida (SF-36); e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão	Os achados sugerem uma correlação entre baixos níveis de atividade física e sintomas de ansiedade e depressão em idosos que vivem na comunidade.

		(HADS). Os dados foram analisados por testes <i>t</i> de Student, Pearson ( <i>r</i> ) e análise de variância (ANOVA), com <i>odds ratio</i> e nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).	
--	--	---	--

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

## 5. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar através de uma revisão sistemática, a influência da atividade física e seus efeitos nos sintomas da ansiedade. Diante os resultados, verificou-se que os artigos selecionados se complementam, trazendo definições e ideias semelhantes, onde a pratica de atividade física tem influência e importância satisfatória como intervenção no tratamento e prevenção dos sintomas da ansiedade.

No que se refere à especificidade do público-alvo, este estudo aborda de maneira geral a relação entre atividade física e os sintomas depressivos sem direcionar nenhum grupo específico, foram regatados estudos com pessoas do sexo masculino e feminino com idades diversificadas, embora tenha sido mencionada a classe de adultos e idosos com maior frequência. Dos artigos selecionados apenas o estudo de Fidelix et al (2015) associa a atividade física e seus efeitos aos sintomas de ansiedade em adolescentes. Dos estudos selecionados, 4 (quatro) deles, foram direcionados a melhoria da qualidade de vida e autoestima junto ao tratamento e prevenção dos sintomas da ansiedade em idosos, através da pratica regular de atividade física (ARAÚJO *et al*, 2017; OLIVEIRA *et al*, 2017; GOUVÊA et al, 2017; OLIVEIRA et al, 2019). Segundo os autores, dentre as mudanças que ocorrem com o avanço da idade a que mais atinge a vida dos idosos é a diminuição da capacidade funcional, a qual acarreta maior dificuldade em realizar tarefas diárias antes feitas independentemente, levando assim, ao surgimento dos sintomas ansiosos. Conforme Gouvêa et al (2017) a capacidade cognitiva também é um dos determinantes da qualidade de vida na velhice, uma vez que perdas nas funções cognitivas podem resultar em prejuízo no funcionamento físico, social e emocional da pessoa idosa. Entretanto, a atividade física bem orientada tende a ser bem aceita a esse publico gerando melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos.

Grande parte dos estudos relata que os sintomas da ansiedade são diagnosticados com maior prevalência em mulheres por uma conjunção de fatores biológicos e culturais. A

gravidez, a menopausa e o próprio ciclo menstrual provocam alterações hormonais que podem levar a manifestações dos sintomas. Elas também têm mais problemas na tireoide que é responsável pela produção de hormônios. Já os homens tem uma resistência maior em procurar atendimento médico e também de expressar os sintomas, por isso o número de diagnóstico é menor. As mulheres revelam uma maior preocupação com o aspecto físico atribuindo uma maior importância às alterações estéticas, gerando um discurso mais negativo. O grau de inatividade física prevalece bem maior também nessa população. No estudo de Araújo et al (2017) as mulheres participaram de programa de exercícios resistidos apresentaram melhor estado de saúde mental verificados por menores níveis de depressão e ansiedade do que mulheres sedentárias. Os estudos selecionados demonstram que os sintomas da ansiedade foram mais prevalentes em grupo sedentário. O estudo de Alves et al (2019) corrobora com essa informação, onde, obteve diferença significativa entre os escores médios de ansiedade e o teste qui-quadrado o mesmo foi comprovado maior prevalência de escores de ansiedade intensa no grupo de mulheres sedentárias.

Vale ressaltar a importância da presença de estudos nos quais a intervenção da atividade física teve grande influência no tratamento dos sintomas da ansiedade associados a outras patologias. Importância essa, já que o indivíduo ao ser diagnosticado com certa patologia recebe um grande impacto na sua vida, afetando suas condições físicas e mentais, acarretando assim ao surgimento de sintomas de ansiedade. Dos seguintes estudos selecionados associando a temática a outras doenças, foram eles: Freitas (2016), estudo composto por 55 pacientes com asma moderada a grave e obesidade grau II, no qual um programa multidisciplinar observou através da prática de atividades físicas reduziu bastante os níveis de ansiedades nessa população; Pupulin et al (2016), observaram na atividade física e de lazer possibilidades de contribuição para uma melhoria na qualidade de vida e atenção às pessoas com HIV/AIDS em busca proporcionar outros caminhos para obtenção e promoção da saúde física e mental, diminuindo os sintomas da ansiedade; Mota et al (2016) foi identificada diferença significativa nos níveis de ansiedade pós-intervenção, indicando a potencialidade desse tipo de trabalho em seis pessoas com diabetes.

O que mais chama atenção é que grande parte dos estudos selecionados relatam o grande índice de prevalência dos sintomas da ansiedade em estudantes universitários, devido à sobrecarga no dia a dia da vida acadêmica. Os estudantes do ensino superior são uma população de suma importância nesta temática, pois é a partir dos 17/18 anos que existe uma baixa adesão à participação em atividades físicas (o início da vida universitária, o aumento da exigência e dedicação a esse nível educativo, a possível deslocação de localidade) favorecem

bastante a retirada dos alunos da prática físico-desportiva, o que promove a perda dos efeitos e benefícios físicos e psicológicos do exercício e da atividade física (Cruz, et al., 1996; Rodrigues, 2012). Entre os estudos selecionados com essa ideia, foram eles: Medeiros et al (2017), onde os resultados revelaram a presença de ansiedade e inatividade física em quase metade na população acadêmica pesquisada, com um índice mais elevado de ansiedade entre as mulheres, que apresentam leve ansiedade; Giesta (2016) onde, participaram 164 estudantes com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos. Verificou-se que, através da prática de atividade física os níveis de bem-estar aumentam e os níveis de doença mental como a ansiedade diminuem, demonstrando assim a importância da promoção do bem-estar /saúde mental positiva, na prevenção da doença mental; Leão et al (2018) na qual, as prevalências de ansiedade e depressão entre os estudantes da área da saúde foram muito superiores às da população em geral, tendo os estudantes do curso de Fisioterapia apresentado o resultado mais alto; Lopes et al, (2017), observou-se aumento na prevalência de prática de atividade física, refletindo na melhora da pressão arterial, na fração de colesterol de alta densidade (HDLc) e na qualidade do sono. A frequência de estresse, humor deprimido e ansiedade também apresentaram redução.

As pressões do mercado de trabalho associada às poucas horas de lazer têm acarretado em diversos distúrbios psicológicos, dentre eles a ansiedade, que influencia no bem estar do trabalhador, afetando até mesmo o seu rendimento profissional. Com base no estudo de Laux et al (2018) destaca bem essa relação através do efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho sobre a ansiedade dos funcionários técnicos administrativos. O grupo de estudo foi constituído por 36 sujeitos com idade média de  $33,81 \pm 1,45$  anos, enquadrados como sedentários ou insuficientemente ativos. O programa de exercício físico no ambiente de trabalho foi desenvolvido utilizando exercícios de flexibilidade, reforço muscular, relaxamento e alongamento. Cada aula teve duração de 10 minutos, três vezes por semana em um período de 12 semanas, totalizando 36 aulas.

As escalas de avaliação da ansiedade servem como recurso necessário ao processo de investigação, pois a avaliação dos sintomas é, de fato, muito importante tanto na fase do diagnóstico em si, como no acompanhamento e na mensuração mais objetiva das intervenções durante o processo. O Inventário de Ansiedade Beck (BAI) foi o mais utilizado nos estudos criado com o objetivo inicial de medir a intensidade dos sintomas de ansiedade, sendo amplamente utilizado tanto para pacientes psiquiátricos, como para a população em geral. É constituído por 21 itens que devem ser avaliados numa escala de quatro pontos, refletindo níveis de gravidade crescentes, absolutamente não, levemente, moderadamente, gravemente,

sendo que o escore total é a soma dos escores dos itens individuais. Dentre outras foram utilizadas, como por exemplo: A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (DASS-21) que tem função de avaliar a severidade dos sintomas centrais da depressão, ansiedade e stress através de 21 itens; a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão – HADS A e D, que possui 14 itens, dos quais sete são voltados para a avaliação da ansiedade (HADS-A) e sete para a depressão (HADS-D) em pacientes de hospitais clínicos não psiquiátricos. Cada um dos seus itens pode ser pontuado de zero a três, compondo uma pontuação máxima de 21 pontos para cada escala. No que se refere à avaliação dos níveis de atividades físicas, foram mais variadas entre os autores. Uns avaliaram o nível de atividade física dos indivíduos através de entrevista individual. Também houve os que utilizaram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) que é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer.

Sabendo que prática de atividade física regular é vista como um benefício, onde, favorecer as ações funcionais, de humor, o relacionamento interpessoal e o domínio de novos hábitos. Bem como, a atividade física causa efeitos biológicos e fisiológicos como mudanças na concentração de endorfinas, que podem agir benéficamente sobre a depressão, diminuindo a ansiedade, tensão e estresse. Estudos como os de Batista et al (2016); Araújo et al (2017) e Leão *et al*, (2018) corroboram com a mesma ideia ao citar em seus estudos a teoria dos neurotransmissores, na qual, ocorre liberação de endorfina e dopamina pelo organismo ao praticar atividade física, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante, que, frequentemente, se beneficia de um efeito relaxante e, em geral, consegue manter um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo, aliviando assim os sintomas da ansiedade.

Em relação aos tipos de atividade física para obtenção de resultados positivos para o tratamento e redução dos sintomas da ansiedade, foram citados exercícios aeróbios, atividades em grupo, como também exercícios individuais de força e resistência, sendo que os exercícios aeróbios aparecem com mais frequência. Os exercícios físicos aeróbios são os mais indicados para promover melhora da aptidão física e dos sintomas normalmente observados, mas desde que prescritos no limiar ventilatório 1 com um volume (tempo ou distância) baixo ou moderado, ou seja, sem ultrapassar o limiar de lactato, aplicados na forma de um programa de treinamento físico aeróbio progressivo e controlado. Os resultados dos exercícios aeróbios nos sintomas da ansiedade devem-se aos efeitos fisiológicos e comportamentais, entendendo que após os exercícios a uma sensação de prazer e bem-estar que afetam positivamente os

sintomas da ansiedade. Portanto, devem ser acompanhados de monitoramento da intensidade do exercício de acordo com o nível de aptidão física de cada indivíduo, além de avaliação clínica e psiquiátrica regular. Observou-se também que a prática de atividade física orientada pode contribuir na redução dos sintomas depressivos em todos os públicos, principalmente em idosos e portadores de outras patologias. Quanto à intensidade, frequência e duração variaram entre os estudos. Foram executados os programas físicos individualizados e em grupos que tiveram a duração de 12 semanas a um ano, sendo realizados numa frequência de pelo menos três vezes por semana, com duração entre 20 e 40 minutos com atividades moderadas, tanto de resistência aeróbia, como a união dos dois tipos, aeróbio e de força muscular.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, compreende-se que a atividade física no complemento do tratamento da ansiedade o, vem sendo cada vez mais utilizada e bem aceita, tanto pelos profissionais como pela população em geral. Ressaltando que esta traz consigo os efeitos positivos das ações psicológicas (amenização dos pensamentos negativos, confiança e autocontrole), biológicas (melhora nas dores corporais e a liberação de neurotransmissores, os quais auxiliam na sensação de bem-estar), funcionais que são caracterizadas pela agilidade nas atividades do dia-a-dia, e sociais (interação, concentração). Sendo assim existe uma ampla diversidade de atividades e exercícios físicos que podem ser utilizados com essa população com sintomas, porém, vale ressaltar que sejam planejados de forma e sistematizada, respeitando a individualidade biológica de cada um.

Neste contexto, se torna interessante a estimulação de práticas de ensino, pesquisa e extensão nos cursos de Educação Física visando qualificar tais profissionais para o atendimento desta população em que como vimos nos dados só tende a se propagar esse crescimento em nosso meio. Os profissionais de Educação Física podem lidar com grupos especiais. Onde o mesmo tem um papel importante visando à saúde física e mental. Com conhecimento, a atuação desse profissional foi mais que comprovado nos achado que pode se torna útil e mis do que necessário, inclusive exercendo a função em lugares onde existem equipes multidisciplinares. A pesquisa científica é importante para se adequar as ações dos professores de Educação Física. Com argumentos fundamentados podem-se construir programas eficientes de intervenção, seja em escolas, faculdades, hospitais, ou qualquer centro de apoio à saúde mental.

Os estudos envolvidos mostraram melhoras a partir de poucas semanas de atividade, diminuindo sintomas e promovendo alívio emocional aos praticantes deixando, desta forma, a proposta da realização do exercício físico como um complemento terapêutico no tratamento de tais transtornos. Observa-se também que o uso do exercício físico mostra-se como importante fator de proteção na melhoria da autoestima, sensação de prazer e interação social. Por fim, vale lembrar que, a prática do exercício físico, devidamente monitorada por profissional da área, não apresenta nenhum tipo de contraindicação além de promover confiança convertida em benefícios para a saúde dessa população em geral.

A alta prevalência de sintomas ansiolíticos em adultos, jovens e idosos reforça a importância da investigação científica, por estarem associados a outras doenças médicas e ao risco de evolução de outras doenças mentais, como a depressão. A promoção e a manutenção da saúde devem ser ressaltadas para a população, que necessita cada vez mais, incluir uma prática diária de exercícios, em favor da saúde e da funcionalidade física e mental.

Sendo assim, o presente trabalho traz comprovações científicas voltadas para área, no qual, os resultados obtidos estão de acordo com os objetivos e aos demais estudos dos autores que corroboraram com a temática, proporcionando melhor conhecimento das questões que retratam as doenças mentais em destaque a ansiedade e seus sintomas juntamente com a atividade física como intervenção. Sugerindo aos estudantes e profissionais de educação física, saúde mental e áreas afins, que procurem aprofundar e realizar novas pesquisas que contribuam para o enriquecimento literário e produção científica.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**, 7th ed, Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins, 2006
- ARAÚJO, Karlisson César de Melo et al . **Resistance exercise improves anxiety and depression in middle-age women**. J. Phys. Educ., Maringá , v. 28, e2820, 2017 .
- ALVES, T. (2014). **Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde**. *Revista De Medicina*, 93(3), 101-105. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105>
- ALVES, Dalton Gonçalves Lima et al. **O impacto positivo da atividade física na redução dos escores de ansiedade: um estudo piloto**. *Rev. Assoc. Med. Bras. São Paulo*, v. 65, n. 3, p. 434-440, março de 2019.
- BARRETO, Hellen & Alves, Talita & Soares, Nathanael & Silva, Vernon & Cabral, Patrícia. (2015). **Atividade física na saúde e qualidade de vida de mulheres climatéricas**. *Cinergis*. 16. 10.17058/cinergis.v16i3.6324.
- BATISTA, Jefferson Isaac; DE OLIVEIRA, Alessandro. **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão**. *Corpoconsciência*, [S.l.], p. 1-10, oct. 2016. ISSN 2178-5945.
- DE OLIVEIRA, Lucineide da Silva Santos Castelo Branco et al . **The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community**. *Trends Psychiatry Psychother.*, Porto Alegre , v. 41, n. 1, p. 36-42, mar. 2019 .
- FIDELIX, Yara Lucy et al . **Intervenção multidisciplinar em adolescentes obesos: preditores de desistência**. *Einstein (São Paulo)*, São Paulo , v. 13, n. 3, p. 388-394, Sept. 2015 .
- FREITAS, Patrícia Duarte. **Efeito do treinamento físico associado a um programa de perda de peso no controle clínico e nos fatores de saúde relacionados à qualidade de vida em asmáticos obesos**. 2016. Tese (Doutorado em Fisiopatologia Experimental) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. doi:10.11606/T.5.2016.tde-22062016-093200.
- GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2006.
- GIESTA, L.; Fonte, C.. 2016. **"Saúde mental e nível de atividade física em estudantes do ensino superior [Mental health and physical activity level in students of higher education]."**, *Revista Psicologia Educação e Cultura*, 1: 153 - 171.
- GOUVÊA, José Alípio Garcia et al. **Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos**. *Northeast Network Nursing Journal*, V. 18, N. 1, 2017.
- KHANZADA F, Soomro N, Khna S. **Association of physical exercise on anxiety and depression amongst adults**. *J Coll Physicians Surg Pak*. 2015.

LAMEGO, Murilo Khede et al. **O exercício aeróbico reduz os sintomas de ansiedade e melhora a aptidão em pacientes com transtorno do pânico.** MedicalExpress (São Paulo, online), São Paulo, v. 3, n. 3, M160306, junho de 2016.

LOURENCO, Bruno da Silva et al . **Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem.** Esc. Anna Nery, Rio de Janeiro , v. 21, n. 3, e20160390, 2017 .

LOPES, P. D.; Rezende, a. A. A.; Calábria, I. K. **Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários.** Rev Bras Promoção Saúde, v. 30, n. 4, p.1-11, 2017.

LEAO, Andrea Mendes et al . **Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil.** Rev. bras. educ. med., Brasília , v. 42, n. 4, p. 55-65, Dec. 2018 .

LAUX, Rafael & Hoff, Karoline & Antes, Danielle & Cviatkovski, Aline & Corazza, Sara. (2018). **Efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade.** Ciencia & trabajo. 20. 80-83. 10.4067/S0718-24492018000200080.

LOBO, Mariana & Krier, Felipe & Tibana, Ramires & Prestes, Jonato. (2018). **Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade?.** Journal of Health & Biological Sciences. 6. 182. 10.12662/2317-3076jhbs.v6i2.1439.p182-188.2018.

MEDEIROS PP, Bittencourt FO. **Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular.** Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia 2017;10(33):43-55

MOTA, Jessica Maires Severino et al . **Redução de ansiedade com grupo de diabéticos: interfaces físicas e psicológicas de uma intervenção.** Gerais, Rev. Interinst. Psicol, Juiz de fora , v. 9, n. 2, p. 312-323, dez. 2016 .

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE-OMS. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento: diretrizes diagnósticas e de tratamento para transtornos mentais em cuidados primários.** Porto Alegre: Artes Médicas; 2006.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al . **Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão.** Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro , v. 20, n. 6, p. 797-804, Dec. 2017.

PUPULIN, Aurea Regina Telles et al . **Efeito de exercícios físicos e de lazer sobre os níveis de cortisol plasmático em pacientes com Aids.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre , v. 38, n. 4, p. 328-333, Dec. 2016 .

SILVA, O.V Envelhecer no Brasil, uma aventura. A terceira idade. 1996, 12(9): 44-9.

SILVA, Wesley Quirino Alves da et al. **Nível de aptidão aeróbia e ansiedade físico-social em adultos jovens.** RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, [S.l.], v. 8, n. 48, out. 2014. ISSN 1981-9900.

PUPULIN, Aurea Regina Telles et al . **Efeito de exercícios físicos e de lazer sobre os níveis de cortisol plasmático em pacientes com Aids.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre , v. 38, n. 4, p. 328-333, Dec. 2016 .

## AGRADECIMENTOS

Ao meu Deus pelo dom da vida, por guiar meus passos e me amparar em todas as situações

A minha Vó Maria Flor (*in memoriam*), que dedicou sua vida pra criar seus netos, e que com certeza estaria muito orgulhosa nesse momento marcante.

Ao meu irmão Anderson, por ser fonte de inspiração e motivação pra mim, por me apoiar em todos os aspectos, por estar sempre comigo em todos os momentos, superando todas as dificuldades e por acreditar na minha capacidade durante essa jornada.

A minha mãe Ivete e meu pai José Pereira, por contribuírem na minha criação.

Ao meu irmão Alexandre, junto com minha cunhada Viviane e meu sobrinho Enzo, por todo apoio desde o início do curso e por acreditarem e torcerem por mim.

A professora orientadora Giselly Felix Coutinho, por ter despertado o meu interesse pela pesquisa. Agradeço por toda orientação, paciência e conhecimento transmitido.

A todos os professores do departamento de Educação Física da UEPB, por todo conhecimento fornecido para minha formação acadêmica.

Aos professores Álvaro Farias e Regiménia, por aceitarem o convite de participar da minha banca.

Ao meu irmão de vida Yuri, pelo apoio de sempre e pelas conversas motivacionais as quais me alegam e me mantiveram forte.

A minha aluna de estágio e amiga Lorena, por compartilhar comigo sua experiência e conhecimento, juntamente com suas sinceras palavras que me ajudaram muito.

Aos meus familiares e amigos que acreditam e sempre torcem por mim.

Aos meus amigos de graduação, em especial Sabrina, Carlos, Jorge, Allan, Valeska, Cris, Felipe, Amanda e Vandinaldo, os quais dividiram muitos momentos bons durante o curso.

Aos funcionários da UEPB, pela presteza e atendimento quando necessário.

Enfim, a todos que de algum modo me ajudaram direta ou indiretamente para a realização dessa conquista.