



CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCISCO DA SILVA GALDINO

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA EM
INDIVÍDUOS QUE APRESENTAM SINTOMAS CARACTERÍSTICOS
DE SÍNDROMES ANSIOSAS**

**SUMÉ - PB
2022**

FRANCISCO DA SILVA GALDINO

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA EM
INDIVÍDUOS QUE APRESENTAM SINTOMAS CARACTERÍSTICOS
DE SÍNDROMES ANSIOSAS**

Monografia apresentada ao Curso Superior de Educação Física da UNICIR - Faculdade do Cariri, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Professora Esp. Jocilda de Azevedo Rodrigues e Ramos.

**SUMÉ - PB
2022**

G149i Galdino, Francisco da Silva.
Influência do exercício físico na qualidade de vida em indivíduos que apresentam sintomas característicos de síndromes ansiosas. / Francisco da Silva Galdino. - Sumé - PB: [s.n], 2022.

19 f.

Orientadora: Professora Esp. Jocilda de Azevedo Rodrigues e Ramos.

Monografia – UNICIR – Faculdade do Cariri; Curso de Educação Física.

1. Atividade Física. 2. Transtornos psicológicos. 3. Ansiedade. 4. Qualidade de vida. 5. Síndromes ansiosas I. Ramos, Jocilda de Azevedo Rodrigues e. II. Título.

CDU: 796.15.59

FRANCISCO DA SILVA GALDINO

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA EM
INDIVÍDUOS QUE APRESENTAM SINTOMAS CARACTERÍSTICOS
DE SÍNDROMES ANSIOSAS**

Monografia apresentada ao Curso Superior de Educação Física da UNICIR - Faculdade do Cariri, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

**Professora Esp. Jocilda de Azevedo Rodrigues e Ramos.
Orientadora - Unicir – Faculdade do Cariri**

**Professora Ma. Fabrícia Gomes Lopes.
Examinadora Interna - Unicir – Faculdade do Cariri**

**Professor Me. Davi Augusto Cordeiro da Mota.
Examinador Interno - Unicir – Faculdade do Cariri**

Trabalho Aprovado em: 21 de novembro de 2022.

SUMÉ - PB

RESUMO

Introdução: As síndromes ansiosas acometem grande parte da população mundial, configurando-se como um dos fatores condicionantes para o declínio na qualidade de vida, gerando, assim, uma maior demanda por atendimentos. Entretanto, sabe-se que alguns indivíduos não respondem adequadamente ao tratamento especializado padrão, fato que tem instigado a procura por formas de intervenção alternativas e/ou complementares. **Objetivo:** Investigar a influência do exercício físico sobre a qualidade de vida de indivíduos que apresentam sintomatologia característica de síndromes ansiosas. **Metodologia:** O presente estudo qualitativo descritivo acerca da influência do exercício físico sobre a qualidade de vida de indivíduos que apresentam sintomatologia característica de síndromes ansiosas, foi realizado por meio de uma revisão integrativa. Como fonte de coleta de dados secundários foram utilizadas as bases PubMed, SciELO e LILACS, no período de setembro de 2022, utilizando os termos “Physical exercise” OR “Physical activity” AND “Anxiety disorders”. Foram incluídos artigos publicados na íntegra nos anos de 2003 a 2022, em língua portuguesa e inglesa e excluídos resumos, textos incompletos, revisões, relatos e estudos de caso. **Resultados e Discussão:** A partir das associações de descritores, encontrou-se 3153 estudos. Após a filtragem relativa ao ano, idioma e texto completo, restaram 1171 estudos e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram apenas 6 estudos. Os estudos demonstraram que o exercício físico promove alterações sobre os quadros de ansiedade produzindo efeitos ansiolíticos ou ansiogênicos de acordo com a intensidade dos exercícios. **Conclusão:** O exercício físico exerce influência positiva ou negativa sobre a qualidade de vida de indivíduos ansiosos obedecendo à uma relação intensidade-resposta, o que se justifica em razão da ação do exercício sobre a sintomatologia ansiosa.

Palavras-chave: Atividade física; Transtornos psicológicos; Ansiedade.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety syndromes affect a large part of the world's population, being one of the conditioning factors for the decline in quality of life, thus generating a greater demand for care. However, it is known that some individuals do not respond adequately to standard specialized treatment, a fact that has instigated the search for alternative and/or complementary forms of intervention. **Objective:** To investigate the influence of physical exercise on the quality of life of individuals who present symptoms characteristic of anxiety syndromes. **Methodology:** This qualitative descriptive study about the influence of physical exercise on the quality of life of individuals who present characteristic symptoms of anxiety syndromes was carried out through an integrative review. As a source of secondary data collection, the databases PubMed, SciELO and LILACS were used, in the period from September 2022, using the terms “Physical exercise” OR “Physical activity” AND “Anxiety disorders”. Articles published in full between 2003 and 2022, in Portuguese and English, were included and abstracts, incomplete texts, reviews, reports and case studies were excluded. **Results and Discussion:** From the descriptor associations, 3153 studies were found. After filtering by year, language and full text, 1171 studies remained and, after applying the inclusion and exclusion criteria, only 6 studies remained. Studies have shown that physical exercise promotes changes in anxiety conditions, producing anxiolytic or anxiogenic effects depending on the intensity of the exercises. **Conclusion:** Physical exercise exerts a positive or negative influence on the quality of life of anxious individuals following an intensity-response relationship, which is justified due to the action of exercise on anxious symptoms.

Keywords: Physical activity; Psychological disorders; Anxiety.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	8
3	METODOLOGIA.....	11
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
	REFERÊNCIAS.....	17

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser descrita como emoção direcionada a eventos futuros potencialmente aversivos, responsável por gerar reações afetivas, comportamentais e fisiológicas que incitam o indivíduo a acautelar-se perante o risco de possíveis ameaças e se intensifica em função das demandas, pressão e estresse da vida cotidiana. Entendida como uma reação natural de adaptação, a ansiedade pode ser considerada síndrome em situações em que esta condição se faz presente por um prolongado período de tempo, afeta a capacidade do indivíduo em lidar com situações atípicas ou baseia-se em falsas suposições e raciocínio falho em um contexto onde há ameaça eminente (SCHÖNHOFEN et al., 2020).

Estima-se que cerca de 450 milhões de pessoas ao redor do mundo sofram de algum tipo de transtorno psicológico, sendo as síndromes ansiosas os transtornos de maior prevalência, com cerca de 7,3 % da população mundial acometida. Sabe-se também que as síndromes ansiosas mais frequentes são: transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG) (COSTA et al., 2019).

De acordo com Minghelli et al. (2013), as síndromes ansiosas estão entre os principais fatores associados ao declínio na qualidade de vida, descrita por Santos et al., (2022), como sendo a autoavaliação que cada indivíduo faz sobre as condições reais e objetivas de sua vida. Cerca de 60% dos pacientes acometidos por sintomatologia ansiosa não respondem adequadamente às intervenções por farmacoterapia e terapia cognitivo-comportamental, consideradas de primeira linha, e apresentam sintomas residuais mesmo após o tratamento, o que têm levado à procura por formas de intervenção alternativas (GORDON et al., 2021).

Nesse cenário, uma forma de intervenção não convencional que pode surgir como alternativa é o exercício físico, o qual pode ser descrito como conjunto de atividades físicas sistematizadas e repetitivas, estruturadas com o intuito de manter ou aperfeiçoar os componentes da aptidão física (GUEDES, 2019). De acordo com Fernandes, Estanislau e Venâncio (2018), a prática de exercício físico atua na regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), podendo reduzir os níveis séricos de cortisol e estimular a produção de serotonina corroborando com ação positiva sobre alterações psicofisiológicas características das síndromes ansiosas.

Desse modo, o presente estudo tem como objetivo investigar a influência do exercício físico sobre a qualidade de vida em indivíduos com sintomatologia característica de síndromes ansiosas e, assim, subsidiar o serviço de promoção de saúde, apresentando evidências científicas que possam legitimar a propagação do mesmo como forma de intervenção alternativa aos tratamentos convencionais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A atividade física está presente na rotina do homem desde a pré-história e é descrita como qualquer movimento corporal desempenhado em função da ação do sistema musculoesquelético que resulta em um dispêndio energético superior aos níveis de repouso. Entretanto, a atividade física passa a ser considerada exercício quando ela é previamente planejada e executada de forma estruturada e repetitiva, tendo objetivo pré-determinado mediante a manutenção ou aprimoramento dos componentes da aptidão física (GUEDES, 2019).

O número de praticantes de exercício físico tem aumentado substancialmente e se concentram principalmente em exercícios aeróbicos e de força. Cerca de 18% dos praticantes de atividades físicas do sexo masculino e 22% do sexo feminino optam pela caminhada, sendo esta, a atividade com maior número de adeptos entre as atividades aeróbicas. No âmbito dos exercícios de força, é a musculação a atividade com maior quantidade de adeptos, com cerca de 7% do total de praticantes de atividades físicas do sexo masculino e 4% do total de praticantes do sexo feminino (LIMA; LIMA; SILVA, 2017).

O Guia de Atividade Física para População Brasileira (2021), sugere que adultos devem praticar pelo menos 150 minutos de atividades físicas moderadas (os batimentos do coração e sua respiração vão aumentar moderadamente) por semana, ou 75 minutos de intensidade vigorosa (a respiração e os batimentos cardíacos aumentam muito). Seguir estas recomendações propicia benefícios nos aspectos físico, social e psicológico, podendo exercer influência sobre os sintomas de transtornos psicológicos como as síndromes ansiosas, as quais emergem como uma das principais causas de incapacitação entre a população adulta (OMS, 2021).

De acordo com Lobo et al., (2018) a ansiedade pode ser descrita como uma antecipação a eventos futuros potencialmente aversivos associada a tensão muscular e a comportamentos de cautela ou esquiva, intensificando-se em função das demandas e pressões sociais, políticas e econômicas da vida cotidiana, podendo ser considerada síndrome em situações em que apresentam características ansiosas excessivas e perturbações comportamentais relacionadas.

Há divergências quanto ao fato de a ansiedade ser considerada entidade patológica apenas a partir do século XIX, uma vez que existem indicativos de que médicos e filósofos greco-romanos já identificavam a ansiedade como um estado de

afeto negativo. Contudo, o conceito de ansiedade passou por diversas transições e atualmente defende-se que a sintomatologia da síndrome de ansiedade subdivide-se em dois grupos: subjetivos, sentidos como experiência psicológica incluem tremor, despersonalização, preocupações emocionais, etc.; e, objetivos ou somáticos, que englobam dores abdominais, palpitações, náuseas e vertigens (FROTA et al., 2022).

Segundo Moreno-Peral et al., (2022) as síndromes ansiosas podem aumentar em até 43% as taxas de mortalidade (aumento relativo) o que independe de os pacientes estarem ou não acometidos por outras patologias concomitantes. Defende-se também que o risco relativo de suicídios seja em média 117% maior entre os indivíduos com síndrome ansiosa em comparação com a população geral.

De acordo Organização Mundial de Saúde (OMS), em levantamento realizado no ano de 2022, estima-se que apenas no ano de 2020 a pandemia de COVID-19 tenha provocado um aumento de cerca de 25,6% dos casos de transtornos de ansiedade em todo o mundo, havendo um aumento pequeno, mas, estatisticamente significativo dos sintomas de ansiedade.

O crescimento exacerbado do número de pessoas acometidas por algum tipo síndrome ansiosa no decorrer dos últimos anos impulsionou uma maior demanda por atendimentos na Atenção Primária de Saúde (APS), entretanto, estima-se que apenas 23% dos indivíduos diagnosticados com síndromes ansiosas obtém acesso a algum tipo de tratamento e somente uma pequena minoria consegue atendimento em serviços especializados em saúde mental (MANGOLINI; ANDRADE; WANG, 2019).

De acordo com Araújo, Mello e Leite (2007), os tratamentos considerados de primeira linha consistem em: psicoterapia, onde o paciente é submetido à exposição a situações potencialmente aversivas; terapia cognitiva, que busca mudar o modo pelo qual o paciente interpreta os sinais emitidos pelo corpo; e, farmacoterapia, onde o tratamento acontece por meio de medicamentos, principalmente os da classe benzodiazepínicos (ansiolíticos, anticonvulsivantes e sedativo-hipnóticos). No entanto, o uso de fármacos pode ter efeitos colaterais como dependência, sedação e ganho de massa corporal.

Tratamentos especializados apresentam custo elevado em termos de saúde pública e, dentre as pessoas que tem acesso a estes atendimentos considerados de primeira linha, cerca de 60% não respondem adequadamente às intervenções, apresentando sintomatologia residual mesmo após o tratamento, fato que tem

despertado a busca por formas de intervenção não convencionais como alternativas de tratamento (GORDON et al., 2021).

Nesse cenário, o exercício físico tem ganhado força entre as diversas formas de terapias complementares, pois acredita-se que este pode atuar no alívio das tensões oriundas das demandas de pressões e estresse da vida moderna de uma sociedade marcada pela alta competitividade, sobretudo em função do avanço tecnológico. Entretanto, ainda não há um consenso na literatura científica sobre o caráter, a frequência e a intensidade dos exercícios necessários para alcançar tal objetivo (LOBO et al., 2018).

Apesar das divergências quanto a um protocolo de intervenção, estima-se que os benefícios no aspecto psicológico surgem em média após 30 minutos de exercício físico (MARQUES et al., 2021), sendo necessário a prática de treinamento de força para grandes grupos musculares em dois ou mais dias da semana (GORDON et al., 2021), por um período estimado entre quatro a vinte semanas em intensidades moderadas (LOBO et al., 2018).

Além de ser considerado o meio de intervenção com a melhor relação custo benefício, podendo inclusive ser auto sustentável (MORENO-PERAL et al., 2022), praticar exercícios regularmente pode ter relação direta com a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). Assim sendo, direcionar um tempo para prática de atividades físicas pode ser fundamental para redução dos níveis séricos de cortisol, bem como para estimular a produção de serotonina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar e, que em níveis baixos, aumentam a chances de estresse crônico, sendo este um fator de risco para desenvolvimento de ansiedade (FERNANDES; ESTANISLAU; VENÂNCIO, 2018).

A resposta fisiológica durante à prática de exercícios físicos estimula uma vasta gama de processos neurogênicos essenciais para o funcionamento adequado do cérebro exercendo influência positiva no funcionamento do hipocampo, sendo essa uma região intrínseca a resposta de regulação ao estresse pelo HPA. Além disso, o exercício físico destaca-se também pelo seu potencial de influir o sistema inflamatório, o qual tem implicado diretamente na etiologia e gravidade dos sintomas característicos das síndromes ansiosas, uma vez que estes associam-se aos elevados níveis da proteína C reativa da citocina pró-inflamatória (KANDOLA et al., 2018).

3 METODOLOGIA

O presente estudo qualitativo descritivo versando sobre a influência do exercício físico na qualidade de vida em indivíduos que apresentam sintomatologia característica das síndromes ansiosas, foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura. Esta, considerada a mais ampla abordagem metodológica dentre as revisões. O método surgiu a partir da necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde, pois sintetiza as pesquisas disponíveis acerca de determinada temática com o intuito de direcionar a prática fundamentada em conhecimento científico.

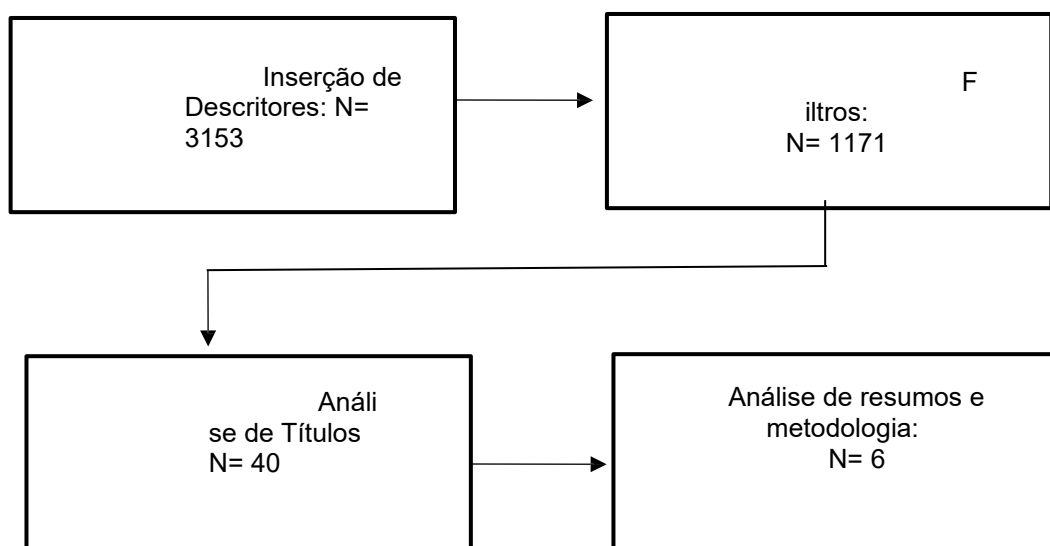
Para coleta de dados, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual de Saúde: PubMed, SciELO e LILACS, onde foram utilizados os descritores em inglês: “Physical exercise” OR “Physical activity” AND “Anxiety disorders”. Também foi realizada uma busca em língua portuguesa, utilizando os operadores booleanos OR e AND.

A busca foi realizada em setembro de 2022, sendo incluídos artigos publicados entre os anos de 2003 a 2022, na língua portuguesa, inglesa e espanhola, publicados na íntegra e que abordassem a influência do exercício físico na qualidade de vida em indivíduos que apresentam sintomatologia característica de síndromes ansiosas. Foram excluídos resumos, textos incompletos, revisões, relatos e estudos de caso.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das associações de descritores, encontrou-se 3153 estudos. Após a filtragem relativa ao ano (2003 a 2022), idioma (português, inglês e espanhol) e texto completo, restaram 1171 estudos. Estes, por sua vez, tiveram seus títulos analisados criteriosamente restando assim 40 estudos pertinentes ao tema onde, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como, leitura dos resumos restaram-se apenas 6 estudos, conforme demonstrado no Fluxograma.

Fluxograma – Etapas metodológicas para seleção de artigos



Fonte: Dados da Pesquisa, 2022

Desta forma, foram utilizados 6 artigos, sendo quatro artigos (67%) publicados na língua inglesa e dois artigos (33%) na língua portuguesa. Quanto aos desenhos de estudo, foram analisados dois artigos experimentais, três transversais, e um ensaio clínico randomizado. As demais características dos artigos estão descritas no quadro a seguir.

Quadro - Descrição dos artigos incluídos no trabalho

AUTOR/ ANO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Barbosa; Lima, 2016	Estudo experimental	56 ratos com 60 dias de vida	Investigar a relação entre o efeito agudo da intensidade do exercício físico e os comportamentos relacionados à ansiedade em modelos animais.	Os resultados sugerem que o exercício físico produz efeitos ansiolíticos ou ansiogênicos obedecendo a uma relação intensidade resposta.
Helgadóttir; Forsell e Ekblom, 2015	Estudo transversal	165 pessoas entre 18 e 65 anos de idade	Descrever os padrões de atividade física em indivíduos ansiosos e investigar se a gravidade dos sintomas está relacionada ao padrão de atividade.	Os resultados desse estudo apontam que o agravamento dos sintomas em quadros de ansiedade é proporcional ao aumento no grau de sedentarismo.
LeBouthillier; Asmundson, 2017	Ensaio clínico randomizado	48 indivíduos, entre 18 e 65 anos	Quantificar a ação de diferentes tipos de exercício físico no estado, construtos e sintomas de transtornos de ansiedade.	Constatou-se que tanto o exercício aeróbico quanto os treinamentos de resistência têm ação positiva sobre os sintomas de ansiedade.
Minghelli et al., 2013	Estudo transversal	72 idosos, entre 65 e 96 anos	Comparar a relação entre os níveis de depressão e ansiedade entre idosos ativos e sedentários.	Observou-se uma relação inversamente proporcional entre a presença de transtornos mentais e a prática de exercícios físicos.
Schmitz et al., 2004	Estudo transversal	Amostra estratificada da população da Alemanha, entre 18 e 79 anos	Examinar a relação entre atividade física e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos acometidos por transtornos de ansiedade.	Os resultados da pesquisa apontam que indivíduos fisicamente ativos tem menor declínio na qualidade de vida quando acometidos por transtornos de ansiedade.
Souza et al., 2015	Estudo experimental	10 voluntários, do sexo masculino	Analisar os efeitos agudos da prática de exercício físico moderado em hipóxia sobre os sintomas de ansiedade.	Constatou-se um aumento significativo nos índices de ansiedade imediatamente após a realização dos exercícios moderados em condições de hipóxia.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2022.

A ansiedade é considerada um dos principais fatores condicionantes para

sofrimento emocional e declínio da qualidade de vida, caracterizando um problema de larga escala para a saúde pública. As intervenções convencionais para esses distúrbios incluem medicamentos psicofarmacológicos e terapias. Entretanto, a pesquisa realizada por Minghelli et al. (2013), a partir da comparação dos níveis de ansiedade entre idosos ativos e sedentários, sugere o exercício físico como um meio de intervenção alternativa no tratamento de síndromes ansiosas, uma vez que indivíduos ativos apresentam menores níveis de ansiedade em comparação com indivíduos sedentários.

Corroborando com os resultados do estudo acima, Helgadóttir, Forsell e Eklom (2015), em estudo transversal realizado com 165 pessoas, com o objetivo de descrever os padrões de atividades físicas e gravidade dos sintomas em indivíduos ansiosos, concluiu que entre os indivíduos que apresentam maior gravidade dos sintomas os episódios de sedentarismo aparecem com maior frequência. Estes achados apontam que o nível de exercício físico e os quadros de ansiedade apresentam uma relação inversamente proporcional, o que sugere que a prática de exercícios físicos tem forte influência sobre a sintomatologia ansiosa.

Já no ensaio clínico randomizado realizado por Leboutillier e Asmundson (2017) a partir de uma amostra de 48 indivíduos diagnosticados com algum tipo de transtorno ansioso, os autores constataram que tanto os exercícios aeróbicos quanto o treinamento de resistência mostraram-se eficazes para a redução da sintomatologia ansiosa.

Em consonância com os resultados da pesquisa acima mencionada, um estudo experimental realizado em modelo animal com amostra de 56 ratos, com o objetivo de investigar a relação entre os efeitos agudos da intensidade do exercício físico e comportamentos ansiosos em modelos animais, constatou que os efeitos agudos do exercício físico promovem alterações sobre comportamentos relacionados a síndromes ansiosas, e que estas alterações aparentam obedecer à uma relação intensidade-resposta, produzindo efeitos ansiogênicos ou ansiolíticos de acordo com a intensidade dos exercícios (BARBOSA; LIMA, 2016).

Além disso, um estudo experimental realizado com 10 voluntários do sexo masculino, o qual buscou compreender os efeitos agudos do exercício físico de intensidade moderada realizado em condições de hipóxia sobre os sintomas de ansiedade, concluiu-se que o exercício quando realizado de forma moderada em

altitude simulada de 4.500 metros pode influenciar negativamente as alterações de humor e os sintomas característicos das síndromes ansiosas (SOUZA et al., 2015).

Assim sendo, embora os estudos indiquem que o exercício físico exerce influência significativa sobre os sintomas da ansiedade, ainda não há um consenso entre os autores acerca da intensidade aplicada para alcançar os melhores resultados. Todavia, ainda que não se saiba precisar qual o melhor protocolo de execução dos exercícios, um estudo transversal realizado na Alemanha com pessoas entre 18 e 79 anos, concluiu que a adoção de um estilo de vida ativo está associada a melhor qualidade de vida em indivíduos acometidos por síndromes ansiosas, sendo este, considerado um importante objetivo da saúde pública (SCHIMITZ et al., 2004).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, através do presente estudo, pôde-se concluir que o exercício físico exerce influência significativa sobre a qualidade de vida de indivíduos ansiosos, o que se justifica em razão dos efeitos do exercício sobre a sintomatologia ansiosa, efeitos estes que podem ser positivos ou negativos conforme a intensidade aplicada aos exercícios. Todavia, ressalta-se a escassez de literaturas científicas disponíveis sobre o tema e a necessidade de que haja o desenvolvimento de novos estudos que busquem ampliar a base científica acerca da temática.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria.**, v. 29, n. 2, pp. 164-171, 2007.
- BARBOSA, D.F.; LIMA, C. F. Efeitos do exercício físico em comportamentos relacionados com a ansiedade em ratos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v. 22, n. 2, pp. 122-125, 2016.
- COSTA, C. O. et al., Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria.** v. 68 n. 2, pp. 92-100, 2019.
- FERNANDES, E. V.; ESTANISLAU, C. VENÂNCIO, E. J. Moderate intensity physical exercise: psychoneuroimmunological aspects. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v. 24, n. 5, pp. 395-398, 2018.
- FROTA, I. J. et al., Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health e Biological Sciences.** v. 10, n. 1, pp. 1-8, 2022.
- GORDON, B. R. et al., Resistance exercise training among young adults with analogue generalized anxiety disorder. **Journal of Affective Disorders.** v. 281, pp. 153-159, 2021.
- GUEDES, D. P. Relação atividade física, exercício físico, comportamento sedentário, aptidão e saúde. In: PITANGA, F. J. G. **Recomendações para prática de atividade física e redução do comportamento sedentário.** São Paulo, pp. 17-37, 2019.
- HELGADÓTTIR, B.; FORSELL, Y.; EKBLÖM, Ö. Physical Activity Patterns of People Affected by Depressive and Anxiety Disorders as Measured by Accelerometers: A Cross-Sectional Study. **Journal Plos One.** pp. 1-10, 2015.
- KANDOLA, A. et al., Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. **Current Psychiatry Reports;** pp. 1-9, 2018.
- LEBOUTHILLIER, D. M; ASMUNDSON, G. JG. The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: A randomized controlled trial. **Journal of Anxiety Disorders;** v. 52, pp. 43-52, 2017.
- LIMA, D. F.; LIMA, L. A.; SILVA, M. P. Tendências temporais dos tipos principais de exercício físico e esporte praticados no lazer na cidade de Curitiba, Brasil: 2006– 2014. **Revista Brasileira de Ciência e movimento.** v. 25, n. 3, pp. 98-105, 2017.
- LOBO, M. O. et al. Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade? **Journal of Health e Biological Sciences.** v. 6, n. 2, pp. 176-181, 2018.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, YP. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**. v. 98, n. 6, pp. 415-422, 2019.

MARQUES, G. C et al. Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade: Uma revisão integrativa. **Journal of Multiprofessional Health Research**. v. 2, n.1, pp. e02.3-e02.13, 2021.

MINGHELLI, B. et al., Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Revista de Psiquiatria Clínica**; v. 40, n. 2, pp. 71-76, 2013.

MORENO-PERAL, P. M. et al., Effectiveness of Physical Activity in Primary Prevention of Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **International Journal of Environmental Research and Public Health**., v. 19, pp. 01- 16, 2022.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentários. Organización Mundial de la Salud. 2021.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia: resumen científico, 2 de marzo de 2022. Organización Mundial de la Salud

SANTOS, E. N. A. et al., Quality of life of women from a quilombola Community in northeastern Brazil. **Brazilian Journal of Biology**; v. 84, pp. 1-9, 2022.

SCHMITZ, N.; KRUSE, J.; KUGLER, J. The association between physical exercises and health-related quality of life in subjects with mental disorders: results from a cross-sectional survey. **Preventive Medicine**; v. 39, pp. 1200-1207, 2004.

SCHÖNHOFEN, F. L. et al., Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**; v. 69, n. 3, pp. 179-186, 2020.

SOUZA, J. F. T. et al., Exercise performed at hypoxia influences mood state and anxiety symptoms. **Motriz, Rio Claro**. v. 21, n. 2, pp. 177-184, 2015.