

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

MARCONE SALVADOR MESQUITA FILHO  
MOZONIEL LOPES DA SILVA JÚNIOR

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS  
COM ANSIEDADE**

RECIFE  
2022

MARCONE SALVADOR MESQUITA FILHO  
MOZONIEL LOPES DA SILVA JÚNIOR

# **A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM ANSIEDADE**

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

Professor Orientador: Ms. Juan Freire

RECIFE

2022

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

M581i Mesquita Filho, Marcone Salvadora  
A influência da atividade física em pessoas com ansiedade / Marcone  
Salvadora Mesquita Filho, Mozoniel Lopes da Silva Junior. - Recife: O  
Autor, 2022.

21 p.

Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Educação física e saúde mental. 2. Exercícios físicos. 3. Práticas  
do corpo. 4. Ansiedade. I. Silva Junior, Mozoniel Lopes da. II. Centro  
Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a todos que contribuíram direta ou indiretamente no decorrer desta nossa jornada, especialmente a Deus que sempre nos deu força e fé para podermos prosseguir, a quem devemos nossa minha vida.

Agradecemos também as nossas famílias que sempre nos incentivou, nos dando palavras de consolo quando batia o desanimo, nos dando força para prosseguir e continuar para o término de nossa graduação.

Ao meu orientador Juan Carlos Freire, que teve um papel fundamental na elaboração desse trabalho, nos orientando, acreditando nas nossas ideias e contribuindo para a conclusão desse projeto.

Aos nossos colegas de graduação e de vida pelo companheirismo e disponibilidade para nos auxiliar em vários momentos, acreditando no nosso sucesso.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.” (Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4. RESULTADOS .....	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
6. REFERÊNCIA .....	19

## A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM ANSIEDADE

Marcone Salvador Mesquita Filho

Mozoniel Lopes da Silva Junior

Juan Carlos Freire <sup>1</sup>

**Resumo:** Atualmente o índice de pessoa com doença psicológicas e mentais vem crescendo, no ano de 2020/2021 aconteceram um aumento gradativamente devido a pandemia do COVID-19, devido ao distanciamento social em decorrência da pandemia vários locais que causaria aglomerações foram fechados, dentre eles as academias, espaços públicos, etc. onde a população poderia ter um refúgio para aliviar as suas problematizações, em decorrência disso o índice de pessoas sofreram com doenças psicológicas cresceram e uma dessas doenças é a ansiedade. O exercício físico proporciona além da qualidade de vida melhor, também ajuda com diversas doenças relacionadas à mente e ao corpo, esse trabalho tem como principal objetivo demonstrar a importância da atividade física para as pessoas que sofrem com a ansiedade. Esse estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, onde será pesquisado os descritores: ansiedade, atividade física, prática de exercício físico, serão realizadas pesquisas de dados de artigos científicos. Espera-se que o trabalho relate as diversas atividades físicas que ajude a pessoas que sofrem com essa doença psicológica a ansiedade e sirva como subsídio para a luta contra esse mal que sabe-se que afeta toda a sociedade. Conclui-se que tomando por base temática, torna-se portanto, imprescindível um maior suporte a essas pessoas que sofrem com essa doença que é a ansiedade, para tanto deve-se existir um maior suporte para esses indivíduos, e outros projetos sociais que possam englobar todas as pessoas que não tiverem condições financeiras para pagar uma academia por exemplo.

**Palavras-chave:** Educação Física e saúde mental; Exercícios físicos; Práticas do corpo e ansiedade.



## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma doença mental onde as pessoas que sofrem com essa patologia, apresentam diversos sintomas, tais como: inquietação, cansaço, irritabilidade, tremores, muitas vezes dores musculares, perda de sono, etc. A ansiedade é uma reação natural do corpo quando o mesmo se sente desestabilizado ou com excesso de atividades, como por exemplo, o estresse em excesso. O portador dessa comorbidade não consegue se curar sem uma ajuda médica e farmacológica. Segundo estudos cerca de 284 milhões de pessoas sofrem com esse transtorno, só aqui no Brasil cerca de 9,3% dessa população sofrem com esse transtorno, a incidência maior sendo nos Estados Unidos (EUA), com 18.1%. (AURÉLIO; SOUZA, 2020).

A ansiedade está presente na vida de um indivíduo ao longo da sua existência, ou seja, quem sofre com esse transtorno não necessariamente tem um momento que ela desperta, isso acontece ao decorrer de vários processos pelo qual a pessoa esteja passando, em determinado momento da vida do indivíduo o corpo não consegue lidar com o que a mente está pensando, o alto nível de estresse, de responsabilidade, entre outros, começam a causar uma série de fatores com que deixa o corpo adoecido (BATISTA; OLIVEIRA, 2015). Desse modo, Mckenzie (2015) nos aponta que:

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

As intervenções terapêuticas e farmacológicas por maior que seja a melhora medicamentosa nem sempre ajuda 100% as pessoas que sofrem com esse transtorno, muitas as vezes essa intervenção tem que ter um acompanhamento conjunto com outras equipes multiprofissionais, e uma das intervenções é a prática do exercício físico, que ajuda com o metabolismo corporal, liberando as tensões musculares e mentais. Assim é um meio imprescindível ter um acompanhamento maior de profissionais de educação física trabalhando em conjunto com os demais profissionais, para alcançarem um maior tratamento e qualidade de vida para esses indivíduos (BALEOTTI, 2018).

Segundo Aragão (2016), o exercício físico tem o poder de ajudar a controlar as doenças mentais entre elas a ansiedade, ele tem poder de aumentar os níveis de endorfina que é o hormônio da felicidade, ou seja, o exercício físico ajuda com o aumento da autoestima, da melhoria e qualidade de vida, na disposição, no controle do sono, além de ajudar também com a redução de doenças crônicas, tais elas como: diabetes, hipertensão e algumas outras doenças psicológicas.

Quando a atividade física é praticado regularmente o corpo reagem de forma positiva em diversos aspectos, como citado anteriormente, a população está acostumada a achar que a prática de exercício físico está ligado diretamente a forma corporal, deixar o físico mais bonito, musculoso, porém muitos não têm a conscientização da verdadeira importância de trabalhar a atividade física com meio de tratamento de doenças, a atividade física é um tratamento não farmacológico que ajuda diversas patologias não só físicas como emocionais, desta forma trata-se de um meio imprescindível demonstrar a importância que tem o exercício físico para a população. (BATISTA; OLIVEIRA, 2015).

Desta forma, este trabalho mostra o quanto é benéfico a atividade física e sua influência nessa doença, quando praticado regularmente sendo adaptado para cada tipo de pessoas, dependendo de diversos fatores que esse indivíduo possam ter, tais como doenças físicas ou mentais, não se limitando apenas em vê o indivíduo pela sua patologia, ou suas limitações físicas, vendo o mesmo como um todo, tendo uma extrema importância fazer uma anamnese do mesmo para que sua atividade física seja adequado para ele, pois cada indivíduo tem sua particularidade. (BATISTA; OLIVEIRA, 2015)

Dessa maneira, o trabalho tem como principal objetivo mostrar que a atividade física em conjunto com outros meios farmacológicos e terapêuticos possam ajudar de maneira gradativamente positiva no tratamento da ansiedade, utilizando recursos viáveis para ajudar com o tratamento e a prevenção dessa patologia (BALEOTTI, 2018).

Assim, esse estudo tem como problema de pesquisa relacionar a influência da atividade física em pessoas com ansiedade, como a atividade física contribui para a melhora da saúde mental dessas pessoas? Nosso objetivo geral é compreender a importância da atividade física em pessoas com ansiedade. E os objetivos específicos são: Demonstrar a importância da atividade física em pacientes com doenças mentais e psicológicas, dando ênfase em ansiedade; Identificar como a educação física pode ajudar essas pessoas que sofrem com essa comorbidade; Mostrar como a atividade física interfere em uma pessoa com ansiedade.

O presente trabalho mostra como a atividade física ajuda a melhorar a saúde mental do indivíduo que sofre com a ansiedade, devido a pandemia do COVID-19 o índice de pessoas que vem sofrendo com essa patologia aumentaram, devido também ao distanciamento social que causou o distanciamento das pessoas, o isolamento, o fechamento de diversos locais públicos e privados (RAIOL, 2020). Desse modo, podemos pensar que:

“A prática de exercício físico promove efeitos benéficos não só para o sistema cardiorrespiratório e muscular, mas também para a função comportamental e a saúde mental. Estudos científicos evidenciaram que o exercício físico de forma voluntária, em intensidades moderadas, com atividades prazerosas, melhora o humor, a cognição, a ansiedade e a qualidade de vida em indivíduos saudáveis...”(CEVADA *et.al*, 2012,..)

A seguir, apresentaremos as reflexões teóricas que delinearam as perspectivas dessa referida pesquisa, na tentativa de propor um maior aprofundamento do objeto investigado.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 ANSIEDADE**

A transtorno de ansiedade é uma doença considerada psicológica ou mental dependendo do nível que se encontra, onde é caracterizada por sintomas ansiosos como taquicardia, choro sem motivo, falta de ânimo para fazer qualquer atividade até mesmo atividades diárias que costumava a fazer no seu dia a dia, a manifestação dos sintomas podem variar de diversos modos ao longo da vida, e quando mais tempo passar para ser diagnosticado e começar o tratamento, os sintomas ficarão pior, e possivelmente demorar mais com o tratamento adequado, esses sintomas incluem também uma tensão motora, tremores, sudorese, tonturas, irritabilidade. (LOPES; SANTOS, 2018)

Todavia, essa patologia também pode afetar a mudança de humor do portador, causando um excesso de pensamentos e expectativas apreensivas e negatividade, a maioria desses sintomas está associado a tarefas em excesso como excesso de trabalho, estudo, cobranças a si mesmo além do que se pode fazer. (LOPES; SANTOS, 2018)

“A ansiedade e a depressão afetam muitos brasileiros sendo desencadeado por problemas como: desemprego, violência, o estresse cotidiano, esses fatores, provoca o aumento da ansiedade, mal trata o organismo levando a risco cardíaco, levando o paciente a ficar deprimido, com isso, ele passa a fumar mais, beber mais e não cuida da dieta, e conseqüentemente faz menos exercícios, levando-se a fatores de risco cardiovascular, aumenta doença coronária, derrame cerebral, ou seja, indireta ou diretamente aumenta o risco de infarto.”(LOPES; SANTOS, 2018)

### **2.2 EXERCÍCIO FÍSICO**

O exercício físico ajuda as pessoas a ter maior controle sobre suas emoções e ajudando com essa patologia que é a ansiedade, o exercício físico se configura como uma alternativa simples que auxilia no controle das suas emoções. Afinal a prática de exercício físico além de contribuir positivamente

para a prática da saúde física também está associado positivamente para a melhora e controles das emoções mentais e psicológicas, a prática de exercício físico regularmente é capaz de melhorar os sintomas associados à ansiedade dentre outras doenças mentais como a depressão, pois amplifica as emoções positivamente, causando efeito de felicidade, positividade, sensações boas (RAIOL, 2020).

Conforme Rodolfo Raiol (2020), a prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida na literatura científica como uma estratégia não farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico.

“O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima.” (SILVA, 2010)

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Esse estudo trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados.

Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

“Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis”. (MINAYO, 2010)

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa foi elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Nessa conjuntura, Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

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

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das atividades físicas em pessoas com ansiedade foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas, scielo, lilacs, google acadêmico, entre outros. E como descritores para tal busca, foram utilizados: ansiedade, atividade física e prática de exercício físico, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

Foram considerados como critérios de inclusão: artigos publicados em seu formato completo e em língua portuguesa. A busca foi realizada a partir da Biblioteca Virtual em Saúde, no período de março de 2021 a maio do mesmo ano, incluindo as seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System On-Line (Medline) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

A construção de um instrumento para a coleta de dados foi necessária devido à grande quantidade de artigos encontrados sobre o assunto, categorizando-os, sintetizando os resultados e melhorando a compreensão de cada artigo com base em suas informações, tais como: título, ano, país, método, base de dados e principais resultados.

Na primeira busca, foram encontrados 191 artigos. Após selecionar apenas aqueles que preenchiam aos critérios de inclusão mencionados, o total foi de 70 títulos.

Após a leitura dos títulos e dos resumos foram selecionados 38 artigos que consideravam o objetivo e questão de pesquisa propostas. Após leitura dos títulos, resumos e artigos na íntegra, totalizou-se 13 artigos.

O preenchimento do instrumento foi realizado por dois revisores de forma independente, para extração dos principais aspectos abordados. Na interpretação dos resultados, seguiu-se à leitura comparativa entre os artigos, verificando-se suas similaridades e procedendo-se ao agrupamento.

#### **4. RESULTADOS**

Revisão da literatura com vistas a contextualizar e fundamentar o tema, o problema de pesquisa e os objetivos a serem trabalhados. A ansiedade é uma doença que pode atingir qualquer pessoa e não depende de idade, sabe-se que o índice dessa patologia vem crescendo ao longo dos anos, devido a várias problematizações sendo elas sociais, psicológicas, familiar, etc...

Foi comum observar dentre os estudos a opinião de diversos autores que se correlacionam ao mesmo objetivo e mostrar a importância da educação física para combater em conjunto a ansiedade.

Deste modo foi constatado que ao decorrer dos anos, houve uns aumentos significativos de transtorno de ansiedade e doenças afins relacionadas, outros problemas mentais e psicológicos, segundo estudos cerca de 30% das doenças que não são consideradas fatais são doenças mentais, ou seja, os casos só aumentam e não se tem uma organização determinada para o tratamento e cuidado dessas

doenças, muitos profissionais não tem qualificação para o tratamento, a falta desses profissionais e a falta de investimentos da política de saúde para dar ênfase a essa patologia fazem com que elevem o aumento dessas patologias. (BALEOTTI, 2018)

A atividade física é de suma importância para ajudar no desempenho dos indivíduos que sofrem com essas patologias, não só o tratamento medicamentoso ou psicotrópico resulta no resultado satisfatório, devido a maioria dos tratamentos utilizados medicamentos começam a fazer efeito depois de algum tempo, a prática de atividade física ajuda o doente á ter um resultado satisfatório e com menor tempo, é importante frisar que não adianta apenas fazer exercício físico dependendo do nível que está sua patologia, o acompanhamento tem que ser um atendimento conjunto, com profissionais multiprofissionais. (BALEOTTI, 2018)

“Atualmente há um número crescente de pessoas sedentárias e, com isso, os riscos de possíveis patologias, como a ansiedade e a depressão, só aumentam. Artigos observacionais mostram que a prática de atividade física no lazer apresenta um impacto positivo na saúde física e na saúde mental de todos” ( BASTOS,2018)

A falta de uma atividade física causa uma inatividade da melhoria da qualidade de saúde e com isso pode ser adquirido diversas patologias sendo elas, físicas, mentais, o sedentarismo traz consigo diversos malefícios para o indivíduo sendo eles doenças como obesidade, diabetes, problemas musculares, doenças mentais tais como ansiedade e depressão, doenças cardiovasculares, etc... (TOMASI, 2010)

Segundo, Silva (2010). A prática da atividade física com os pacientes visa não somente trabalhar puramente o exercício físico, como também trabalhar a autoestima dos usuários, o bem-estar, a ludicidade, expressão corporal e socialização, propor alternativas para a melhoria da qualidade de vida e das relações estabelecidas com a comunidade, atuar na possibilidade de diminuição de sintomas impresumíveis da doença mental, possibilitar ao futuro profissional de Educação Física o contato e a prática com pacientes de transtornos mentais, enfocando alternativas de trabalho com esta clientela.



Devido a isso, mostra-se como a atividade física correlaciona para a melhoria dos praticantes dessa atividade e como o atendimento conjunto ajuda a diversas pessoas que sofrem com essa doença, a união do exercício físico como esporte e como lazer, contando com diversos aspectos terapêuticos ajuda para melhoria da qualidade de vida do paciente/cliente que tem essa patologia ou outras. (SILVA, 2010).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esse estudo possibilitou demonstrar a importância que a atividade física em pessoas com ansiedade contribui de forma positiva para o tratamento e ajudando as pessoas que sofrem com essa patologia, vale ressaltar que a ansiedade é uma doença que pode acometer a qualquer pessoa, idade e gênero, não se tratando apenas de um tipo de pessoa, é comum observar que muitas as vezes as pessoas do sexo masculino tenha uma certa resistência a cuidar da saúde tanto física como mental, diante disso é de suma importância ser orientado de maneira coesa para ser tratado o quanto antes.

O exercício físico ajuda a aliviar vários sintomas da ansiedade, devido a liberação de hormônios, fazendo com que a pessoa que tem essa patologia se sinta mais livre dos sintomas de forma natural, porém é importante que o mesmo seja acompanhado por uma equipe multiprofissional para ter o tratamento necessário, por maior que seja o benefício da atividade física essa doença deve ser tratada em ação conjunta para melhorar ainda mais a qualidade de vida do enfermo.

## REFERÊNCIAS

1. ARAGÃO, Lucas N.C. **O exercício físico na depressão e ansiedade**. 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.univap.br/dados/000035/0000357e.pdf>. Acessado em: 20/12/2021
2. ARAÚJO, Sônia et.al. **Transtorno de ansiedade e exercício físico**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/fLNhMjCxYWyzQLDYWFYNBCs/#>, Acessado em: 03/05/2022
3. AURÉLIO, Suellen; SOUZA, Fabrício. **Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: Uma revisão de literatura**. 2020. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12635/1/TCC%20-%20SUELEN%20DA%20SILVA%20AUR%c3%89LIO.pdf>. Acessado em: 15/04/2022
4. BALEOTTI, Maria. **Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica**. 2018. Disponível em: <[http://uniesp.edu.br/sites/\\_biblioteca/revistas/20180813144247.pdf](http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20180813144247.pdf). Acessado em: 03/03/2022
5. BATISTA, Jefferson; OLIVEIRA, Alessandro. **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão**. 2015. Disponível em: <<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>. Acessado em: 15/01/2022
6. CEVADA, Thais et.al. **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade**. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/Q3KRGHKBSH6Hb5mnwYSSdKG/lang=pt&format=pdf>. Acessado em: 20/10/2021

7. GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projeto de pesquisa**. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/Home/Eventos/2015/jornadadonucleo/a-metodologia-na-construcao-historica.pdf>. Acessado em: 03/03/2022
  
8. GONÇALVES, Martinho; VEIGAS, Jorge. **A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress**. 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>. Acessado em: 04/05/22
  
9. LOPES, Keyla; SANTOS, Walquiria. **Transtorno de ansiedade**. 2018. Disponível em: [https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao\\_cientifica/article/view/47/14](https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao_cientifica/article/view/47/14). Acessado em: 06/05/2022
  
10. MINAYO, Maria Cecília Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec; 12 ed, 2010. Acessado em: 03/03/2022
  
11. MCKENZIE, Professor Dr. Kwame. **Ansiedade e Ataques de Pânico**. São Paulo, SP: Editora Fundamento Educacional Ltda.,2015. Acessado em: 12/12/2021
  
12. RAIOL, Rodolfo A. **Praticar exercício físico é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/729>. Acessado em: 06/02/2022
  
13. SILVA, Ana et.al. **Efeito da atividade física na saúde e qualidade de vida de pessoas com transtornos mentais**. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd149/atividade-fisica-pessoas-com-transtornos-mentais.htm> acesso em: 16/05/22
  
14. TOMASI, Elaine. **Atividade física e qualidade de vida**. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2010.v15n1/115-120/pt>. Acessado em: 15/05/2022

15. BASTOS, Felipe et. al. **Fatores associados á ansiedade e depressão em estudantes universitário do curso de educação física.** 2018. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/268397623.pdf>. Acesso em: 10/05/22