

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

ARIADNE DE LIMA CASTELO BRANCO
ITALO RODRIGUES DE LIMA
MARLY CIBELY DE LEMOS MEDEIROS

**CONTRIBUIÇÕES DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS
AERÓBICOS PARA O TRATAMENTO EM PESSOAS
COM ANSIEDADE**

RECIFE/2022

ARIADNE DE LIMA CASTELO BRANCO
ITALO RODRIGUES DE LIMA
MARLY CIBELY DE LEMOS MEDEIROS

**CONTRIBUIÇÕES DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS
AERÓBICOS PARA O TRATAMENTO EM PESSOAS
COM ANSIEDADE**

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

Professor Orientador: Adolfo Luiz Reubens da Cunha

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

B816c Branco, Ariadne de Lima Castelo
Contribuições dos exercícios físicos aeróbicos para o tratamento em
pessoas com ansiedade. / Ariadne de Lima Castelo Branco, Italo Rodrigues
de Lima, Marly Cibely de Lemos Medeiros. Recife: O Autor, 2022.
23 p.

Orientador(a): Prof. Adolfo Luiz Reubens da Cunha.

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

Inclui Referências.

1. Exercício físico. 2. Aeróbico. 3. Ansiedade. 4. Tratamento. I. Lima, Italo
Rodrigues de. II. Medeiros, Marly Cibely de Lemos. III. Centro Universitário
Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a todas as pessoas que nos apoiaram e nos ajudaram a construí-lo. Ao nosso orientador, amigos e família e a todas as pessoas que possuem ansiedade e que lutam contra esse transtorno.

“Enquanto eu luto, sou movido pela esperança e se eu lutar com esperança posso esperar.”
(Paulo Freire)

Sumário	
1. INTRODUÇÃO	08
2. REFERÊNCIAL TEÓRICO	09
2.1 Ansiedade	09
2.2 Tratamento	10
2.3 Exercícios físicos aeróbicos e ansiedade	11
3. DELINEMANETO METODOLÓGICO	13
4. RESULTADOS	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

CONTRIBUIÇÕES DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS AERÓBICOS PARA O TRATAMENTO EM PESSOAS COM ANSIEDADE.

Ariadne de Lima Castelo Branco

Italo Rodrigues de Lima

Marly Cibely de Lemos Medeiros

Adolfo Luiz Reubens da Cunha¹

Resumo: A ansiedade é um transtorno que acomete grande parte da população, e decorre de vários fatores. Os quadros variam de pessoa para pessoa e pode ocorrer em diferentes níveis e com isso o exercício físico pode ser usado como forma de tratamento. Nesse sentido, o presente estudo objetiva analisar as referências teóricas e metodológicas que justificam a importância do exercício físico aeróbico no combate a ansiedade. Para tanto, trata-se de uma revisão bibliográfica exploratória onde realizamos buscas na plataforma SCIELO, no portal CAPES e revistas eletrônicas, no qual proporcionou o embasamento do conteúdo apresentado. Onde I diversos artigos foram levantados, porém a partir de alguns critérios de exclusão, foram selecionados oito artigos como também, foram consultados livros, dissertações e outros trabalhos que foram considerados importantes para à construção e embasamento do estudo. Contudo, evidências mostram que o exercício aeróbico pode ser um dos melhores aliados para o tratamento da ansiedade. Dessa forma conclui-se que a prática de exercício físico proporciona uma melhor qualidade de vida, inclusive em pessoas que apresentam sintomas ansiosos. Todavia, para que surtam efeitos positivos e atinja os objetivos propostos, precisam ser bem planejados e estruturados.

Palavras-chave: Exercício físico. Exercício físico aeróbico. Ansiedade. Tratamento.

¹Adolfo Luiz Reubens da Cunha. Mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco, Brasil (2020). E-mail para contato: adolforeubens51@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade compreende-se como uma precipitação de ameaça que está por vir, geralmente tendo associação a respostas fisiológicas e psicológicas do corpo, juntamente a comportamentos de prevenção (APA, 2014).

Algumas causas estão relacionadas à ansiedade, e que segundo Fernandes, et al (2017), são elas: a danificação da percepção motora e mental, implicações no desempenho, morbidade desordenada e a busca por serviços de saúde. Em crianças, por exemplo, essas causas estão relacionadas à questão do desenvolvimento das emoções, a manifestação dos seus medos e as inquietações consideradas normais e patológicas (CASTILLO et al, 2000).

Tratar esse transtorno de fato, é algo que se torna complexo em muitos casos, alguns métodos farmacológicos são utilizados para o tratamento, e de acordo com Andreatini et al (2001), são medicamentos como Benzodiazepínicos, Buspirona, Antidepressivos, Inibidores seletivos da recaptção de serotonina e noradrenalina (ISRSNA), Beta bloqueadores, Anti-histamínicos, Antipsicóticos e Fitoterápicos. Existem perspectivas futuras para outros tipos de medicamentos. Diante disso, fontes não farmacológicas também são utilizadas para o seu tratamento e como maior exemplo, a prática de exercícios físicos, que se torna um aliado indispensável para tratar da mesma.

A literatura atual mostra, os efeitos do exercício e descanso no estado de ansiedade e pressão arterial de estudantes universitários com deficiência física. Muitos estudiosos buscaram compreender como o exercício físico de modo geral pode trazer melhorias nesses sintomas. Com isso Brown, Morgan e Raglin (1993), estudaram os componentes fisiológicos utilizando a ciclo ergometria (aparelho estacionário que permite rotações cíclicas), como uma forma de avaliar tais efeitos, causados por esse exercício físico nos níveis de ansiedade dos indivíduos hipertensos e normotensos. Foi concluído que, esse tipo de exercício aeróbio produziu redução nos níveis de ansiedade com resultados parecidos com a meditação e relaxamento.

Exercícios aeróbicos podem favorecer a diminuição da ansiedade, no mesmo viés Altchiler e Motta (1994), resolveram fazer uma avaliação em dois grupos de indivíduos que cooperaram para um programa de oito semanas de exercícios,

sendo um grupo fazendo o aeróbico e o outro anaeróbio. A partir disso, concluíram que os exercícios físicos de cunho aeróbico são mais eficazes.

Com base no que foi citado anteriormente o presente estudo buscou verificar as contribuições do exercício físico aeróbico no tratamento de pessoas com ansiedade, com o objetivo de analisar as referências teóricas e metodológicas que justificam a importância do exercício físico no combate a ansiedade; apresentar possibilidades de tratamentos através do exercício físico aeróbico; pesquisar os tipos de exercícios físicos que são mais efetivos para o tratamento e conceituar exercício físico e ansiedade.

Desse modo defendendo que os exercícios físicos se trabalhados adequadamente tem muito a contribuir com a diminuição desse transtorno, uma vez que eles possuem uma grande eficácia para a melhoria na qualidade de vida. Questões como essas, associadas às leituras e pesquisas realizadas ao longo da nossa formação e adicionando nossas vivências com a graduação até o momento, os estágios que realizamos e algumas experiências compartilhadas ao longo de nossas vidas, nos fizeram perceber que o tratamento para a ansiedade está intimamente ligado ao exercício físico, por entender que ele tem muito a contribuir com os seus praticantes. Fato que desencadeou a motivação e interesses necessários para desenvolver esse estudo, na forma de trabalho de conclusão de curso.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ansiedade

A ansiedade pode ser considerada como universal, se trata de um fenômeno de caráter humano, e caracteriza-se como uma antecipação espantada do que está para acontecer. É uma emoção entendida pelo indivíduo como uma ameaça tanto física, quanto psicológica que provoca uma reação de alerta. Pode-se manifestar em diversos momentos da nossa vida cotidiana, existindo mudanças de intensidade e duração, dependendo da situação. (DSM-IV 1995 e KAPLAN E SADOCK 1984).

Sua incidência pode ocorrer em qualquer indivíduo, seja ele saudável ou não. É que de acordo com Castillo et al (2000), transtornos ansiosos são quadros clínicos em que esses sintomas são primários, ou seja, não provem de outros transtornos

mentais, como por exemplo: depressão, transtornos do desenvolvimento, psicoses, etc. Esse transtorno em questão é considerado um quadro psiquiátrico muito comum tanto em crianças quanto em adultos.

Partindo do ponto de vista social, as manifestações que são consideradas mais comuns da ansiedade, aparecem na forma do excesso de planejar situações futuras. Outro ponto importante é quando a pessoa se coloca em condições de experiências traumáticas. Esses contextos despertam diversas manifestações comportamentais, que possuem influencia em seu âmbito social.

Da perspectiva biológica, existem alterações emocionais causadas pela ansiedade, que são elas, aumento da tensão, nervosismo e preocupação (PINHEIRO et al, 2018). Já do ponto de vista cognitivo e emocional, pode ser compreendida como complicações nos indivíduos gerando um quadro de isolamento e impedimento de realizar atividades básicas do dia a dia e com isso ocasionando um impacto negativo na sua qualidade de vida, provocando assim, dificuldade no seu desenvolvimento de modo geral. (PINHEIRO et al, 2018).

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), desde 2017, o Brasil tem o maior índice de pessoas com transtornos de ansiedade em todo o mundo. Com isso já eram quase 19 milhões de brasileiros com a qualidade de vida prejudicada.

2.2 Tratamentos para a ansiedade

O quadro clínico da ansiedade não é de fato definitivo, podendo seus sintomas ser reversíveis. Para Clemente et al (2019, p. 3, apud WEINBERG e GOULD, 2017), “a ansiedade pode ser dividida em ansiedade cognitiva e ansiedade somática”. E o seu tratamento difere de cada tipo e grau, para que seja mais eficaz deve ser levado em consideração: os sintomas, os recursos e é claro a gravidade do quadro, tendo isto em mãos é possível ter um tratamento mais qualificado para cada indivíduo. Existem vários tipos diferentes de tratamento, porém os mais utilizados são os farmacológicos e psicoterápicos.

Os tratamentos farmacológicos são administrados a partir da ingestão de medicamentos, possuindo diversas classes, dentre eles os inibidores seletivos da recaptação de serotonina, inibidores da monoaminoxidase, que também são administrados por benzodiazepínicos e determinados anticonvulsivos. (Stein et al., 2004; Muller et al., 2005, apud Isolan et al., 2006).

Em relação ao tratamento psicoterápico há várias abordagens e uma das mais utilizadas é a terapia cognitivo-comportamental que segundo Castillo et al (2000) trabalha com a provocação de uma mudança na forma alterada em que o indivíduo percebe e raciocina em relação a um ambiente e exatamente sobre o que causa a ansiedade, ou seja, esta terapia trabalha com a mudança da forma de como o paciente enxerga a situação, assim modificando suas emoções sobre tal.

Existem vários outros tipos de tratamento não tão utilizados como os com ervas medicinais, acupuntura e exercícios físicos, este último sendo o nosso objetivo. Por isso a importância em demonstrar como os exercícios de fato podem auxiliar em conjunto com os outros tratamentos que já estão sendo utilizados. Pois as práticas de exercícios físicos com graus mais altos de atividades estão ligadas diretamente com a redução significativa da ansiedade (VEIGAS e GONÇALVES, 2009, p. 3), dessa forma diminuindo os seus sintomas.

Sendo assim o exercício físico se torna tão necessário na redução da ansiedade quanto outros tipos de tratamentos, contudo ele possui uma vantagem de ser mais saudável e econômico. Desse modo se torna indispensável utilizar como ferramenta, a motivação e adaptação do exercício de acordo com cada indivíduo. Tendo em vista que são fatores importantes para o não abandono dos mesmos. (Peturezzo et al, 1991, Craft e Landers, 1998, Norvell e Bells, 1993, cit, por Werneck , Filho e Ribeiro, 2006).

2.3 Exercícios físicos aeróbicos e ansiedade

Primeiramente é interessante compreender o que é o exercício físico e que de acordo com Cheik et al (2003) é uma atividade física planejada e bem estruturada com o objetivo de manter ou aumentar a saúde e aptidão física.

Segundo Anibbal e Romano (2017), os exercícios físicos são recomendações indispensáveis por profissionais de saúde, considerando ser importante para uma melhor qualidade de vida. O tipo de exercício, sua frequência e duração vão depender de pessoa para pessoa, sempre levando em consideração a individualidade de cada um, para que a prática regular se torne uma realidade. Essa regularidade com os exercícios é de fundamental importância na promoção da saúde, pois contribui na inibição das alterações orgânicas relacionadas ao processo degenerativo do nosso organismo, (MATSUDO, 2009).

De acordo com Ramos (1997) são eles, redução do estresse psicológico, aumento da massa óssea e do colesterol HDL, aumento significativo na força, resistência, aeróbia e anaeróbia, melhora na instabilidade articular e na postura corporal. Já Matsudo (2009), trás outros benefícios, sendo eles de efeito morfológico, metabólico, psicossocial e cognitivo. Os de caráter morfológicos tratam de questões como, redução da gordura corporal, estabilidade da massa muscular, flexibilidade e fortalecimento dos tecidos corporais. Já os de efeitos metabólicos, aumentam o volume sanguíneo, a ventilação pulmonar, melhora do metabolismo e diminuição de diversas patologias. E os de efeitos psicossociais e cognitivos, estão ligados à melhora da autoestima, imagem corporal, humor, questões relacionadas ao sono, prevenção do retardo das funções cognitivas, combate aos sintomas ansiosos, dentre outros.

Cheik et al (2003), realizou um estudo sobre os efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos, avaliou os índices de ansiedade através de questionários. Com isso, os indivíduos foram submetidos a exercícios físicos regulares, tendo como variáveis, frequência, duração, volume e intensidade. Conclui-se que os idosos que praticaram os exercícios, mostraram diminuição nos scores indicativos para ansiedade.

Sendo assim o exercício físico está associado a grandes melhorias na qualidade de vida das pessoas que apresentam sintomas ansiosos, tendo em vista os benefícios proporcionados por eles. Manter-se ativo é de extrema importância, pois é uma forma positiva de ajudar o corpo tanto no físico, quanto no mental, contudo, é necessário que exista um programa de exercícios adequados como já mencionado no trabalho.

Desse modo, alguns tipos de exercícios são considerados mais eficazes para a redução da ansiedade, como exemplo, temos o treinamento funcional, que segundo Imirante (2014), proporciona benefícios como, fortalecimento muscular, melhora no sistema cardiorrespiratório, auxilia no emagrecimento, e é uma forma interativa de desenvolver percepções de movimentos, dentre outros. Outra modalidade seria a dança, que para Szuster (2011), é uma atividade alegre que possibilita sensações de bem estar, dar mais motivação, autoestima, autodeterminação, fazendo com quem a pratica, se sinta mais tranquilo e feliz. Além

dessas existe também a hidroginástica, que segundo Bonachela (2004), favorece aos seus participantes, coordenação motora, equilíbrio, melhora dos sistemas (cardíaco, respiratório e circulatório), autoconfiança, bem estar físico e mental, aumento da força muscular, agilidade, etc.

Por fim, é importante enfatizar, que práticas como essas e muitas outras existentes, possibilitam mudanças significativas na qualidade e no estilo de vida de quem as praticam, resultando em uma excelente forma de redução na ansiedade de modo geral.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo se fez através de uma revisão bibliográfica exploratória na busca de compreender e refletir o fenômeno estudado.

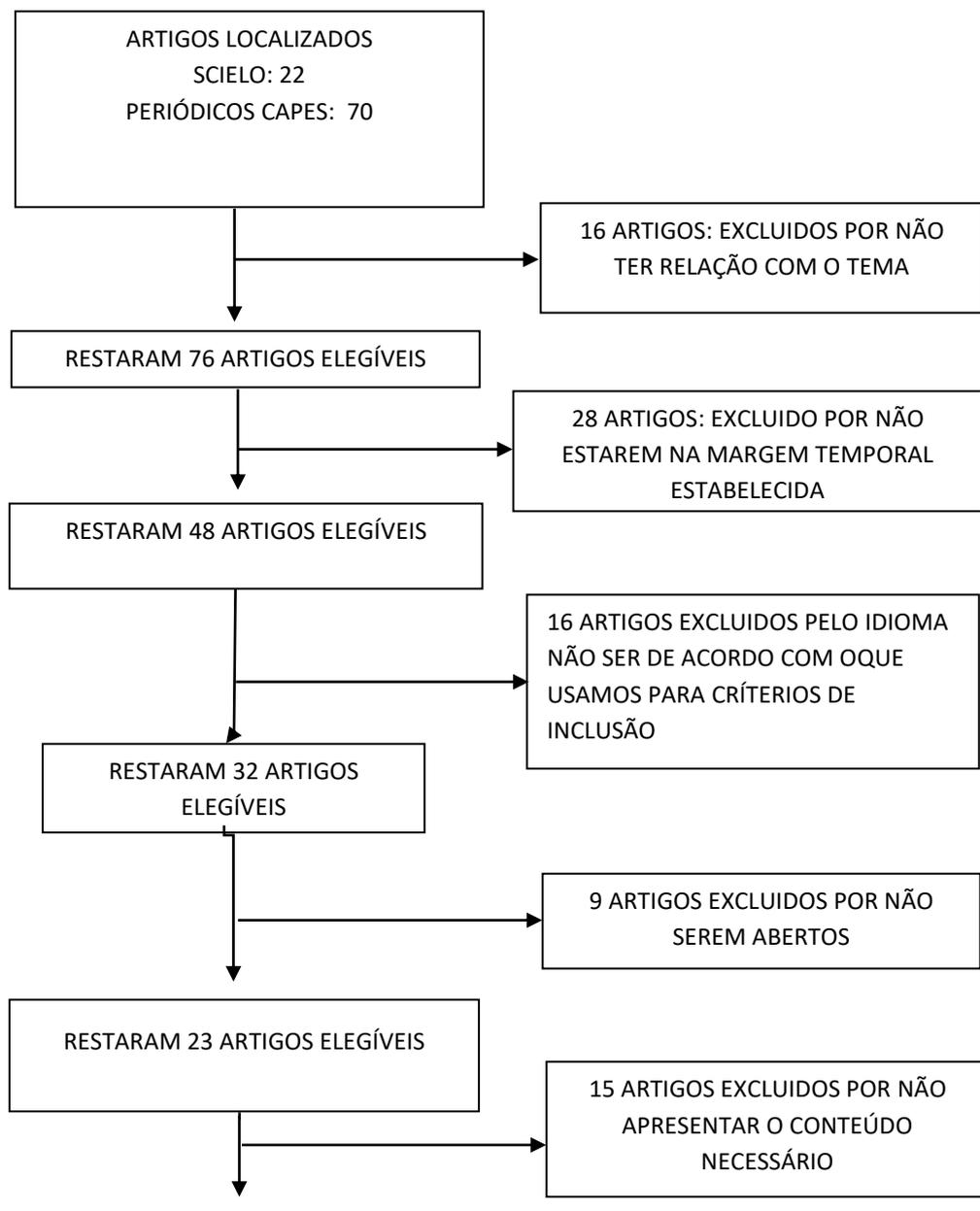
Possibilitando-nos entender que esses elementos se encontram nos documentos e em qualquer texto produzido por seres humanos. Na tentativa de participar desse compartilhar, realizamos uma busca na plataforma SCIELO, no portal CAPES e em Revistas eletrônicas, utilizando uma faixa de tempo a partir de 2009, sendo uma linha temporal de 13 anos. Os descritores para tal busca foram; tratamento, exercício físico, exercício físico aeróbico e ansiedade. E os operadores para a interligação entre eles foram: AND e OR.

Como critérios de exclusão foram aplicados artigos que estavam duplicados, artigos que não possuíam relação com tema, artigos que não se encaixam ao trabalho quando lido o resumo, artigos por não estarem na linha temporal estabelecida, artigos que o idioma não estava de acordo com o idioma de inclusão, artigos que não apresentaram o conteúdo necessário e projetos de pesquisa. E como critérios de inclusão foram considerados, serem na língua portuguesa e ou inglesa, artigos livres, estudos que abordem o exercício físico e ansiedade, artigos publicados a partir de 2009 e estudos realizados em humanos. Garantimos também a participação da pesquisa em dissertações ou outros artigos que foram considerados relevantes para o estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente foi feito um levantamento e diante dele foram encontrados 92 artigos, onde 84 artigos foram excluídos por não estarem dentro dos critérios estabelecidos e com isso restaram 08 artigos que foram utilizados para a construção do trabalho. Segue abaixo um fluxograma de busca na figura 1.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Com os artigos selecionados foram encontrados os seguintes resultados: 1. Redução nos níveis de ansiedade em idosos; 2. A prática de exercício aeróbico regular, evita o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos e ansiedade em cardiopatas; 3. A prática da Hidroginástica reduz de forma significativa os scores de ansiedade em mulheres; 4. Após um programa de exercício físico regular, ocorreu a redução da ansiedade em indivíduos; 5. A prática de exercícios aeróbicos reduz a ansiedade em pacientes com Fibromialgia; 6. Praticantes de esportes e ex atletas de Ginástica artística, tem redução na ansiedade; 7. A prática de atividade física, trás um baixo nível de ansiedade em estudantes de Educação Física e 8. Melhora da ansiedade a aptidão cardiorrespiratória em indivíduos insuficientemente ativos que praticaram HIIT. Abaixo segue um quadro com os resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Minghelli B, et al (2013)	Comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	Descritivo-correlacional e transversal	Idosos	72 idosos entre eles sedentários e fisicamente ativos.	A prática de exercício físico reduz os níveis de ansiedade em idosos.
Sardinha A, et al (2011)	Identificar a prevalência de transtornos psiquiátricos e a presença de ansiedade relacionada à saúde e de ansiedade cardíaca em	Ensaio clínico e demográfico	Indivíduos entre 46 e 89 anos.	42 homens coronariopatas. Dentre eles 10 apresentaram ansiedade.	O exercício regular teve um resultado de proteção para a probabilidade do desenvolvimento de transtornos psiquiátricos em

	coronariopatas participantes de um programa de exercício supervisionado.				peças cardiopatas. Tendo em vista seus efeitos sobre a ansiedade relacionada a saúde cardíaca.
José Luiz Lopes, et al (2009)	Analisar a efetividade da hidroginástica, como auxiliar terapêutico à redução do nível de ansiedade, em mulheres diagnosticadas com transtorno de ansiedade.	Ensaio clínico.	Indivíduos entre 36 e 45 anos.	Foram 16 mulheres. Onde 8, do grupo experimental e 8 do grupo controle.	Todas tiveram redução nos scores de ansiedade, porém o grupo experimental obteve uma significativa redução da ansiedade, em comparação ao grupo controle.
Laux R, et al (2018)	Verificar o efeito de um programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho sobre a ansiedade dos funcionários técnicos administrativos.	Experimental.	Indivíduos entre 18 e 50 anos.	36 servidores técnicos dos setores administrativos.	Foi apontada uma redução na ansiedade dos sujeitos. Após a realização dos exercícios físicos.
Luciana Akemi Matsutani, et al (2012)	Comparar os efeitos dos exercícios de alongamento muscular com os exercícios aeróbicos na dor, número de tender points, sono, ansiedade e depressão de pacientes com fibromialgia.	Ensaio clínico.	Indivíduos entre 35 e 60 anos.	32 pacientes com fibromialgia.	O ganho clínico no grupo aeróbico foi importante para a redução da ansiedade.
Cevada T, et al (2012)	Comparar resiliência, qualidade de vida e ansiedade de ex-atas de alto	Estudo de corte transversal.	Indivíduos entre 18 e 45 anos.	62 indivíduos de ambos os sexos, saudáveis,	Houve uma redução na ansiedade do grupo de

	rendimento de ginástica artística, de outros esportes e indivíduos não atletas.			sedentários e alfabetizados.	ex-atletas.
Vinícius da Silva Maximiano, et al (2020)	Verificar os níveis de atividade física sintomas depressivos e ansiedade de estudantes de Educação Física, bem como verificar a relação entre os níveis de atividade física e depressão e ansiedade entre universitários deste curso.	Transversal	Indivíduos entre 18 e 45 anos.	150 indivíduos, sendo 98 homens e 52 mulheres.	Indivíduos que apresentaram uma moderada e alto índice de atividade física. Obteve-se um nível baixo a moderado de ansiedade.
Samanta Moré, et al (2020)	Analisar a influencia de uma intervenção de HIIT na aptidão cardiorrespiratória e nos níveis de ansiedade, depressão e insônia em indivíduos insuficientemente ativos, homens e mulheres, alunos, funcionários e professores da universidade.	Estudo de intervenção com características de ensaio clínico experimental.	Indivíduos entre 19 e 40 anos	Dois grupos foram divididos de forma aleatória entre homens e mulheres. Com respectivamente 18 e 20 integrantes.	Obteve-se que houve uma melhoria dos sintomas ansiosos no pré e pós do Grupo HIIT.

Após os resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos, possibilitou mostrar com maior consistência o tema abordado. A partir de diferentes estudos e autores, é possível obter resultados relevantes acerca das contribuições dos exercícios físicos para pessoas com ansiedade.

O estudo realizado por Minghelli B, et al (2013), após comparar os níveis de ansiedade em idosos ativos e sedentários, concluiu que a prática de exercício físico reduz os sintomas ansiosos. Outros estudos realizados por José Luiz Lopes, et al

(2009) e Laux R, et al (2018), onde em um foi analisado a efetividade de um exercício físico (Hidroginástica), como um terapêutico à redução do nível de ansiedade em mulheres e já o outro teve como objetivo verificar o efeito do exercício físico, sendo eles exercícios voltados para o relaxamento e exercícios de reforço muscular com foco nos grupos musculares, realizados em funcionários do ramo administrativo. Ambas as pesquisas, conclui-se que os níveis de ansiedade foram reduzidos após a execução dos exercícios físicos em questão.

Já nos estudos de Cevada T, et al (2012), onde foi comparada a qualidade de vida e ansiedade em ex atletas de alto rendimento na área da ginástica artística e de outros esportes, através de questionários como o de Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e o Questionário de Qualidade de Vida (SF-36^o), composto por questões relacionadas a saúde tanto física quanto mental. Conclui-se que os participantes que faziam exercícios físicos obtiveram um nível baixo a moderado de ansiedade.

E no estudo de Maximiano V, et al (2020), verificou os níveis de atividade física e de ansiedade em universitários, onde foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o Inventário Beck de Depressão (BDI). E através dos seus resultados, concluiu que indivíduos que apresentaram um bom índice de atividade física, teve um baixo nível nos sintomas ansiosos.

Já Sardinha A, et al (2011), identificou a presença de ansiedade em indivíduos coronariopatas, através de um programa de exercício físico supervisionado. Conclui-se que durante o exercício físico se adquiriu uma efetividade na proteção e diminuição da probabilidade de desenvolvimento de sintomas ansiosos. No mesmo viés, Moré S, et al (2020), analisou através de 8 sessões de HIIT a aptidão cardiorrespiratória e os níveis de ansiedade em indivíduos insuficientemente ativos e conclui que ocorreu uma melhora dos sintomas ansiosos no pré e pós exercícios do grupo que praticou o HIIT.

Luciana A, et al (2012), comparou os efeitos de exercícios de alongamentos e aeróbicos na ansiedade em indivíduos com fibromialgia. Conclui que houve redução nos níveis de ansiedade, assim como evidenciou o tipo do exercício adequado para essa redução.

Com isso é de extrema importância buscar por métodos acessíveis para tratar desse transtorno, além do que somente o tratamento farmacológico e psicoterápico.

Assim, o assunto relacionado às terapias baseadas no exercício físico está cada vez mais se mostrando eficazes e necessários para o tratamento da ansiedade e outras patologias, tendo em vista que promovem uma melhor qualidade na vida das pessoas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Inúmeros estudos apontam o exercício físico, mais especificamente o aeróbico como uma contribuição importante no tratamento da ansiedade. Apesar de estes não serem os únicos métodos de tratamento.

As práticas dos exercícios físicos, seja ela qual for, proporciona de fato um estilo de vida mais saudável e livre de patologias. Apesar da complexidade da avaliação de seus efeitos no tratamento da ansiedade, é indiscutível dizer que diversos são os benefícios que tais práticas provocam para a saúde e bem estar. E com isso torna-se um importante auxílio, que feito de forma sistematizada passa a ter potenciais benefícios tanto no trato do físico, como do social e mental.

Desse modo, com que o foi exposto, fica vidente que o exercício físico é de fundamental importância para o indivíduo como um todo. Contudo esse trabalho não pretende encerrar o assunto. Mas sim, para propostas futuras, recomenda-se o amparo de mais metodologias além dessas para a criação de novos programas de exercícios físicos voltados ao tratamento da ansiedade.

REFERÊNCIAS

ALTCHILER, Lauren; MOTTA, Robert. Effects of aerobic and nonaerobic exercise on anxiety, and job satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, v.50, n. 6, p. 829-849, 1994. Disponível em: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679\(199411\)50:6<829::AID-JCLP2270500603>3.0.CO;2-I](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679(199411)50:6<829::AID-JCLP2270500603>3.0.CO;2-I). Acesso em: 05 jun. 2022

Andreatini, Roberto, Boerngen-Lacerda, Roseli e Zorzetto Filho, Dirceu Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. *Brazilian Journal of Psychiatry* [online]. 2001, v. 23, n. 4 [Acessado 3 Novembro 2022], pp. 233-242. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462001000400011>. Epub 06 Mar 2002. ISSN 1809-452X. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462001000400011>.

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, São Paulo, ed. 9, 2017, p. 190-199. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf.

BONACHELA, V. Hidro localizada. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

BROWN, D. R.; MORGAN, W. P.; RAGLIN, J. S. Effects of exercise and rest on the state anxiety and blood pressure of physically challenged college students. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, v. 33, n. 3, p. 300-305, 1993. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/8107484>. Acesso em: 19 mar. 2022.

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de Ansiedade. Scielo Brasil, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 mai. 2022.

Cevada, Thais et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Archives of Clinical Psychiatry*, São Paulo [online]. 2012, v. 39, n. 3, pp. 85-89. Epub 28 Jun 2012. ISSN 1806-938X. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>. Acessado 22 setembro 2022

CHEIK, Nadia Carla et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>. Acesso em: 08 set. 2022.

CLEMENTE, Karina Aparecida Padilha et al. Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática. *Psicologia Argumento*, v. 35, n. 90, 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/25744>. Acesso em: 27 mai. 2022.

CUNHA LAUX, Rafael et al. Efecto de um programa de ejercicio físico em el médio ambiente de trabajo sobre la ansiedad. *Ciencia & trabajo*, v. 20, n. 62, p. 80-83, 2018. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492018000200080&script=sci_arttext. Acesso em: 27 mai. 2022

DSM-IV-MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DOS TRANSTORNOS MENTAIS-4ed.PortoAlegre:Artes Médicas,1995.

FERNADES, Márcia Astrês et al. Transtorno de ansiedade: vivencia de um ambulatório especializado em saúde mental. *Revista de Enfermagem UFPE on-line*, Recife, v. 11, n. 10, p. 3836-3844, 2017. **Revista eletrônica**. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/%20article/view/25366>. Acesso em: 25 mai. 2022

IMIRANTE. **Revista eletrônica**. As vantagens em aderir ao treinamento funcional. 2014. Disponível em: <<https://imirante.com/namira/brasil/noticias/2014/11/03/as-vantagens-emaderir-ao-treinamento-funcional.shtml>> Acesso em: 20 de ago. 2022.

ISOLAN, L. et al. Tratamento do transtorno de ansiedade social em crianças e adolescentes. *Scielo Brasil*, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/3bH8LzZCq5Qq5JP39x6fYLJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 mai. 2022.

KAPLAN, Harold I; SADOCK, Benjamin J. *Compêndio de psiquiatria dinâmica*. 1984.p943-943.Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/sus-11185>. Acessado em :27 set. 2022

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. *Boletim do Instituto da Saúde (Impr.) São Paulo*, n. 47, p. 76-79. abril, 2009. Disponível em: http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151818122009000200020&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 mai. 2022

MATSUTANI, Luciana Akemi; ASSUMPÇÃO, Ana; MARQUES, Amélia Pasqual. Exercícios de alongamento muscular e aeróbico no tratamento da fibromialgia: estudo piloto. *Fisioterapia em Movimento*, v. 25, p. 411-418, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502012000200019>. Acesso em: 02 Jul. 2022

MAXIMINIANO, Vinicius da Silva; HUDSON, Tassiana Aparecida; FERREIRA, Luana Karoline; DORNELLAS, Liege Coutinho Goulart; PAULA, Otavio Rodrigues; NEVES, Clara Mockdece; CATALDI, Carolina Lessa; MEIRELES, Juliana Fernandes Figueiras.

MINGHELLI, Beatriz et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 40, p. 71-76, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000200004>, Acesso em: 21 jun. 2022

MORÉ S.; TIGGEMAN C.L.; GIOVANELLA J. Efeito de um treinamento intervalado de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários. Rev. Destaques Acadêmicos. Lajeado, v. 12, n. 3, 2020

OPAS, organização pan-americana de saúde. ansiedade. 2022. disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/ansiedade>

Pinheiro, Giovani Vieira et al. Relação entre ansiedade e modulação autonômica cardíaca. ABCS Health Sciences, v. 43, n. 3, 2018. Disponível em: <https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/1092>. Acesso em: 08 set. 2022.

RAMOS, A. T. Atividade física de diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças, obesos. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

SARDINHA, Aline et al. Prevalência de transtornos psiquiátricos e ansiedade relacionada à saúde em coronariopatas participantes de um programa de exercício supervisionado. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 38, p. 61-65, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/LYGmmXwFFDqW6CGj4dqzcVG/?format=html&lang=pt>, Acessado em: 08 Mar. 2022

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos. 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS. 2011. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/39328>. Acesso em: 25 de mai. 2022.

VEIGAS, Jorge; GONCALVES, Martinho. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. Portal dos Psicólogos, 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>. Acesso em: 27 mai. 2022.

VIEIRA, José Luiz Lopes et al. A prática da hidroginástica como tratamento para pacientes com transtorno de ansiedade. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 58, p. 8-16, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/g6Fj4kJ8HjGTLdpW5BwHDbM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 abr. 2022.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à todas as pessoas que nos ajudaram de alguma forma, seja no emocional, seja no andamento do trabalho. Mas que sempre se fizeram presentes.

Ao nosso orientador que foi essencial para a construção e finalização do trabalho. E aos nossos amigos e familiares que se disponibilizaram durante toda a nossa graduação e durante a elaboração do trabalho.