

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

IASMIM VASCONCELOS DE OLIVEIRA VENTURA
WENDESON VITOR DE LIMA

**TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA
(TAG): COMO A ATIVIDADE FÍSICA AUXILIA
PESSOAS ACOMETIDAS DO MAL DA ATUALIDADE**

RECIFE/2022

IASMIM VASCONCELOS DE OLIVEIRA VENTURA
WENDESON VITOR DE LIMA

**TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA
(TAG): COMO A ATIVIDADE FÍSICA AUXILIA
PESSOAS ACOMETIDAS DO MAL DA ATUALIDADE**

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

Professor Orientador: Dr. Edilson Lauretino dos Santos

RECIFE/2022

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

V468t Ventura, Iasmim Vasconcelos de Oliveira
Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): como a atividade física auxilia pessoas acometidas do mal da atualidade. / Iasmim Vasconcelos de Oliveira Ventura, Wendeson Vitor de Lima. Recife: O Autor, 2022.

25 p.

Orientador(a): Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

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

Inclui Referências.

1. Ansiedade. 2. Atividade física. 3. Saúde. 4. Tratamento. I. Lima, Wendeson Vitor de. II. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. III. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Qual valor de uma mente quando colocada no cérebro de um corvade? Se a mente é um presente de Deus ao homem para seu uso, que ele a use. A mente não está em uso quando não faz o bem.”

(Andrew Taylor Still)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	22

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG): COMO A ATIVIDADE FÍSICA AUXILIA PESSOAS ACOMETIDAS DO MAL DA ATUALIDADE

Iasmim Vasconcelos de Oliveira Ventura

Wendeson Vitor de Lima

Edilson Lauretino dos Santos¹

Resumo: : A atividade física define-se como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético acima do nível de repouso. Desse modo, podemos afirmar que um simples movimento como andar; descer e subir escadas; correr para pegar um ônibus, dentre outros, já se caracteriza como atividade física. Já transtornos mentais são problemas de saúde que têm aumentado expressivamente, sendo considerados como o “mal do século XXI”. Tais problemas se tornaram um problema mundial, acometendo todas as faixas etárias, fato que ressalta a necessidade de medidas para a prevenção. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é estabelecer como o exercício físico beneficia os pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. O presente estudo trata de uma análise qualitativa, baseada na pesquisa se caracterizada como revisão bibliográfica, exploratória e de natureza descritiva. As vantagens das atividades físicas para a saúde mental são amplamente conhecidas a partir de estudos e informações que indicam bons resultados corporais (decorrentes dessas atividades), dentre elas a redução da pressão arterial; a elevação da capacidade cardiovascular; a redução de peso e prevenção de doenças persistentes, incluindo diabetes, hipertensão, obesidade e osteoporose. Desse modo, o exercício representa uma estratégia intervencionista eficaz para melhorar os sintomas de ansiedade. Os resultados deste trabalho mostram evidências claras da eficácia de programas de exercícios estruturados, que, portanto, podem ser recomendados para reduzir os sinais patológicos.

Palavras-chave: Ansiedade. Atividade física. Saúde. Tratamento.

1 INTRODUÇÃO

A definição de atividade física, segundo a perspectiva de Brasil (2020), corresponde a qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético acima do nível de repouso. Desse

¹ Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Atualmente é Professor do Curso de Graduação em Educação Física (Licenciatura e bacharelado) na UNIBRA. E-mail: edilson.santos@grupounibra.com

modo, podemos afirmar que um simples movimento como andar; descer e subir escadas; correr para pegar um ônibus, dentre outros, já se caracteriza como atividade física. Porém, os exercícios físicos são movimentos ordenados e sistêmicos regulados por um profissional de educação física com uma finalidade predefinida. A prática de atividade física ocorre há anos, mas devido os avanços tecnológicos, a população mundial tem se tornado cada vez mais sedentária, acarretando o surgimento de diversas patologias, seja de maneira orgânica ou não. É válido ressaltar que essas patologias não são exclusivas do corpo físico, mas que afetam também a mente (DA FRANCA et al., 2021).

Transtornos mentais são problemas de saúde que têm aumentado expressivamente, sendo considerados como o “mal do século XXI”. Isso se tornou um problema mundial, acometendo todas as faixas etárias, o que ressalta a necessidade de medidas para a prevenção (VIEIRA, 2018).

Atualmente, percebe-se que o Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG) tem sido um fator de desordem presente em uma expressiva parcela da nossa população (SOUZA et al., 2019). Destaca-se que o Brasil possui o maior número de casos de pessoas acometidas pela ansiedade; aproximadamente 10% da população sofre com o transtorno (BARBOSA E FERRAZ, 2021).

A ansiedade é comumente caracterizada por medo de situações de ameaça ou desconforto, configurando-se como uma desordem psiquiátrica relacionada a situações constantes de estresse excessivo (DE SOUSA GOMES et al., 2021).

O tratamento do TAG é realizado de acordo com a profundidade dos sinais e dos desejos de cada paciente, podendo conter psicoterapia e uso de medicamentos prescritos com auxílio de um médico, sejam eles antidepressivos ou ansiolíticos, que atuam no sistema nervoso central, palco para diminuir os sinais e sintomas (LOPES et al., 2021).

Os indivíduos que possuem TAG podem apresentar sintomas motores, falta de concentração, irritabilidade, mudanças de humor e pensamentos negativos. Esses sintomas, na maioria das vezes, são associados a situações rotineiras (M'BATNA et al., 2021). Os medicamentos mais recomendados para o tratamento do TAG incluem antidepressivos como Sertralina, Escitalopram, Paroxetina ou Venlafaxina (VITORAZ et al., 2021). Estes medicamentos são os de primeira linha, já que são eficazes no controle dos sintomas, ajudando a reabastecer os

neurotransmissores mentais que estimulam o temperamento e bem-estar (BADARÓ E DOS SANTOS, 2021).

Os ansiolíticos como Diazepam, Clonazepam e Lorazepam, apesar de serem muito prescritos (por possibilitarem uma melhora significativa no tratamento), não são mais considerados o padrão-ouro, uma vez que eles estão associados a uma grande chance de causar dependência (SANTOS et al., 2020). Além disso, os efeitos adversos são as principais queixas dos pacientes. Os efeitos colaterais são sonolência e quedas (DA COSTA et al., 2021).

É válido ressaltar que, pelo fato das intervenções farmacológicas serem indicadas quando há presença de sinais e sintomas graves, pesquisas evidenciam que seu uso é limitado para quando há casos mais severos (DE SOUZA NETO et al., 2021). O uso de antidepressivos tricíclicos (imipramina) tem resultados discutíveis e sua administração é indicada já em quadros mais leves (M'BATNA et al., 2021).

Porém, nessas doenças mentais, é pouco abordado sobre os tratamentos não farmacológicos, como as atividades físicas, que surtem efeitos positivos no quadro clínico dos pacientes. Mediante esse expositivo, portanto, é fulcral responder à seguinte indagação: Quais são os benefícios da atividade física frente ao quadro de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)?

O objetivo desse trabalho é estabelecer como o exercício físico beneficia os pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. Como objetivos específicos, buscamos: i) descrever o conceito de atividade física; ii) conceituar TAG; iii) compreender a ansiedade e iv) analisar os benefícios da atividade física em pacientes com ansiedade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade física

De acordo com os autores Oliveira et al (2011) e Mendes e da Cunha (2013), atividade física é definida como todo e qualquer movimento que envolva contração muscular esquelética com gasto de energia, independente de sua finalidade. Entretanto, deve-se ter em mente que as os movimentos realizados naturalmente são distintos dos exercícios praticados para determinados objetivos. O exercício

físico, segundo a visão de Brasil (2020), é defendido como qualquer prática de atividade sistemática, regular e orientada pelo profissional de educação física, com o objetivo de melhorar as capacidades/habilidades motoras e funcionais dos praticantes.

Nessa mesma seara, Oliveira et al.(2011) consideram que a atividade física é exercida desde a época da pré-história, quando os homens, de modo subconsciente, tinham que ter um bom preparo físico, sobretudo os guerreiros, pois sua sobrevivência dependia da caça. Para manter um bom desempenho nisso, deveriam correr, pular e ter muita força bruta. Com o passar dos anos, essa atividade foi se aprimorando, passando pela dança e/ou treinamento para guerras até chegar na prática esportiva em olimpíadas. Então, a partir daí, como uma atividade voltada para a manutenção e recuperação do estado de saúde individual.

Mendes e da Cunha (2013) inferem que o que se observa na sociedade contemporânea, de modo geral, é um sedentarismo contínuo resultante dos avanços tecnológicos, que proporcionam mais comodidade aos usuários, sem a necessidade de fazerem tanto (ou algum) esforço físico. Atividades que antes demandavam maior mobilidade ou até mesmo esforço físico ficaram limitadas apenas ao acionamento de um botão. Essas mudanças no modo de como se realizam as mais variadas atividades estão presentes em todos os espaços de trabalho e isso teve forte impacto na saúde e qualidade de vida em toda a população do planeta.

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos (OLIVEIRA *et al.*, 2011, p. 127).

Dos estudos existentes, essa pesquisa revelou que a atividade física está positivamente associada, quanto à idade, aos mais jovens do sexo masculino; à etnia branca; ao ensino superior e ao maior nível de renda. No que diz respeito aos determinantes psicossociais, a teoria cognitiva (SCT) tem sido usada para explicar

e prever o comportamento da atividade física entre pessoas com diabetes tipo 2 (DA FRANCA et al., 2021).

Além disso, intervenções baseadas em SCT operacionalizam autoeficácia; apoio social; expectativas de resultados; estabelecimento de metas, automonitoramento, resolução de problemas e reforços. Assim, foram recebidas com um sucesso de moderado a alto para o comportamento mudança entre esta população. Assim, parece que o SCT pode oferecer promessa para explorar a relação entre construtos sociocognitivos e atividade física (DANTAS et al., 2019).

2.2 Transtorno de Ansiedade Generalizada

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) está entre os problemas de tensão e, conseqüentemente, os problemas intelectuais, mais frequentemente encontrados dentro da clínica. Embora a princípio aparente como um distúrbio leve, há muito tempo que o TAG é uma doença contínua, relacionada à morbidade particularmente excessiva e com altos custos pessoais e sociais. Por exemplo, aproximadamente 24% dos doentes categorizados como grandes clientes de ofertas clínicas ambulatoriais têm diagnóstico de TAG (MANGOLINI et al., 2019).

Segundo a Associação Americana de Psiquiatria (APA), a tensão é uma resposta à base de plantas em reação à pressão e, em certas situações, pode ser útil como meio de colocar o homem ou a mulher em estado de alerta para alguma coisa que dá perigo. A ansiedade se transforma em doença enquanto as reações atingem um tipo selecionado de pânico e preocupação excessiva que se intrometem com a existência e existência normal. Cerca de 284 milhões de pessoas no mundo tiveram algum tipo de TAG (LOPES et al., 2018).

Nos Estados Unidos, esses problemas atingem 40 milhões de adultos idosos com 18 anos ou mais (ou seja, 18,1% da população a cada ano). No Brasil, os problemas associados à tensão têm efeito de 9,3 %. Existem tipos exclusivos de definição etiológica (ED), que incluem Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Pânico (PD), Fobias Específicas, Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e Transtorno de Ansiedade de Separação (SEP). Essas condições são mais extremas e que merecem uma atenção redobrada. Percebe-se que, na maioria da população, a exarcebação dos sintomas negativos da doença não são

tão comuns e por esse motivo o tratamento não farmacológico tem fortes evidências de benefícios.

Em populares, os sinais característicos são: inquietação, cansaço, dificuldade ou falta de aprendizado, dor muscular, sensação de aperto ou dor no peito, irritabilidade, problemas para dormir (adormecer ou permanecer dormindo) e sensação de cansaço (MANGOLINI et al., 2019).

Fatores genéticos e ambientais podem estar relacionados ao risco do surgimento do quadro de ansiedade. Para cada tipo dessas doenças, há elementos desencadeantes. No entanto, todas as formas de ED não têm fatores incomuns que incluem: anos de formação comportam -se com tendências de timidez; deite-se , deite -se mal ou traumático durante os anos de formação ou idade adulta; corporal problemas de condicionamento físico (arritmia da tireoide); medicamentos, cafeína ou outros materiais que podem piorar os sintomas de tensão ; família orgânica com tensão histórica ou doença intelectual diferente (LOPES et al., 2018).

2.3 Transtorno de Ansiedade Generalizada e a atividade física

No âmbito fisiológico, o exercício esportivo estimula a fabricação de materiais que auxiliam a relaxar; a proporcionar saúde e a melhorar o humor, juntamente com endorfinas e serotonina. Isso ajuda a diminuir a ansiedade. Por outro lado, o benefício condicionante e a extradição corporal contribuem para o desenvolvimento da autoimagem (BORGES, 2020).

Na esfera social, o jogo promove a interação com diferentes pessoas, sejam ou não instrutores ou diferentes praticantes, o que traz crescimento e desenvolvimento nas relações sociais. Essa integração permite que alguém se livre de pensamentos tensos (CUNHA, 2021).

No campo psíquico, o homem ou a mulher vivem um prazer subjetivo de alta qualidade por meio do exercício, no qual são diagnosticados e valorizados por suas realizações, que podem trazer ganhos à autoestima. Conquistas esportivas adicionalmente funcionam como um estímulo para ganhar assuntos diferentes no dia a dia (BORGES, 2020).

As vantagens da atividade física a partir da idade média também podem ser analisadas do ponto de vista do personagem ou da sociedade, adquirindo como bênçãos fisiológicas o controle dos níveis de glicose; a capacidade cardíaca extra;

o desenvolvimento da flexibilidade e equilíbrio, além de bênçãos mentais (como técnica de relaxamento): desconto na tensão; desenvolvimento na aptidão e reduzir dentro a chance da melancolia. Por fim, as bênçãos sociais: propicia mais sensação de segurança; integração extra com a rede; funções sociais preservadas; superficialidade multiplicada e melhora as relações sociais (CUNHA, 2021).

Além dos benefícios orgânicos e sociais, há provas robustas sobre pontos positivos acerca da saúde mental. A realização da atividade física e seu benefício frente a quadros de ansiedade é justificada pois o indivíduo consegue direcionar seu foco em uma outra atividade e, a nível de fisiologia, libera hormônios e diminui, assim, a produção de catecolaminas (BORGES, 2020).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo trata de uma análise qualitativa construída com base em pesquisa de revisão bibliográfica, exploratória e de natureza descritiva. Segundo Gil (2008), a pesquisa de revisão bibliográfica é desenvolvida com base em materiais já elaborados constituídos principalmente de livros e artigos científicos. Ainda segundo este autor, o estudo exploratório possibilita maior proximidade com o tema em questão, expandindo o conhecimento do pesquisador e permitindo aperfeiçoar e elucidar conceitos e ideias. No que tange o cunho descritivo, busca-se desenvolver e esclarecer conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos.

A revisão de literatura realizada nesse trabalho envolveu publicações indexadas no banco de dados eletrônicos *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), LILACS, BVS e no PubMed. Os descritores utilizados para a busca de estudos foram: “*Ansiedade*”, “*Transtorno de ansiedade Generalizada*”, “*Tratamento farmacológico não farmacológico*”, “*Atividade física e “Transtorno de ansiedade Generalizada*”. Foram também realizadas buscas por seus correspondentes em língua inglesa: “Anxiety”, “Generalized Anxiety Disorder”, “Non-pharmacological Pharmacological Treatment” e “Physical Activity and Generalized Anxiety Disorder”.

Como critério de inclusão, definiu-se a utilização de artigos completos de acesso livre, publicados em português e inglês nos últimos quatro anos (2018-2022). Os critérios de exclusão foram artigos que não estavam disponíveis na íntegra e sem consonância com a temática de estudo. Os dados foram extraídos e

depositados em fichas/planilhas específicas utilizadas para a extração de dados. Os trabalhos selecionados, com base nos critérios de inclusão e exclusão, foram mantidos em pastas, formando a análise específica.

Após a seleção, conforme os critérios de inclusão e exclusão, os artigos foram lidos criteriosamente de acordo com o que mais se encaixava no tema abordado e, ao final da revisão, foi utilizado um total de trinta artigos considerados relevantes para o estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após os critérios de inclusão e exclusão, foi-se utilizado um total de seis artigos para a realização dos resultados e discussão.

O presente estudo tem como objetivo abordar o tema proposto, mantendo-o em uma delimitação de objetivos descritos pela pesquisa a serem alcançados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram cinco artigos para análise, esses que têm a perspectiva de sanar a pergunta norteadora (Quadro 1).

Quadro 1 – Descrição dos estudos selecionados para compor a presente pesquisa

Autor(es)/ano	Título	Objetivo	Principais resultados
Freitas et al., 2019	Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica	Identificar os efeitos de intervenções ou prática de dança sobre padrões de depressão e ansiedade encontrados em estudos empíricos nacionais e internacionais	Os efeitos encontrados foram divididos em cinco categorias: redução/regulação de sintomas ou sinais psicológicos; bem-estar; aumento de medidas psicológicas positivas e redução de sintomas físicos e regulação neuro-hormonal. Pode-se afirmar que os efeitos mostraram-se significativos e benéficos para

			pessoas com quadro de depressão e/ou ansiedade
Da Silva Maximiano et al., 2020	Nível de atividade física, depressão e ansiedade de graduandos em Educação Física	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, depressão e ansiedade entre universitários desse curso	Entre os universitários, 76% foram categorizados com sintomas depressivos mínimos e 65% com níveis moderados de ansiedade. Não foram identificadas diferenças estatísticas entre os níveis de atividade física com depressão ($p = 0,163$) e ansiedade ($p = 0,545$). Concluiu-se que não houve relação entre estudantes de Educação Física ansiosos ou deprimidos com seus níveis de atividade física.
Moré et al., 2020	Efeito de um treinamento intervalado de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários	Analisar a influência de uma intervenção de oito semanas de HIIT na aptidão cardiorrespiratória e nos níveis de ansiedade, depressão e insônia em indivíduos sedentários	Dentre os indivíduos estudados, o resultado obtido foi comparado no pré e pós treinamento nos grupos de HIIT. Nos sintomas ansiosos houve uma tendência a melhoria no pré e pós do grupo HIIT.

		saudáveis, homens e mulheres de 18 a 60 anos, alunos, funcionários e professores da universidade.	O sintoma de depressão apresentou melhora em ambos os grupos, comparado no pré e pós. A insônia apresentou diferença importante na diminuição dos sintomas no pré e pós treinamento.
Costa et al., 2020	Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas de tempo integral e parcial.	Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade física, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral. Além disso, esses estudantes vivenciam aspectos negativos de ansiedade, estresse e depressão.
Bezerra et al., 2019	Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolas	O objetivo da pesquisa foi identificar os níveis de ansiedade, estresse e atividade física em escolas.	Participaram do estudo 43,1% de escolares do sexo masculino e 56,9% do sexo feminino. A idade média da amostra foi de 16,15±0,77 anos. Os dados apontam que 69% dos escolares não possuem traços de ansiedade; 75% encontram-se sem

			estresse e sua maioria é ativa fisicamente (51,7%). O fator sexo se demonstrou associado as variáveis de ansiedade ($p < 0,05$).
Janeiro e Martins, 2020	Avaliação no benefício da prática de atividade física nos parâmetros fisiológicos e bioquímicos em idosos com depressão e ansiedade	Avaliar o benefício da atividade física na qualidade de vida dos idosos, bem como nos parâmetros antropométricos e metabólicos.	Os resultados apontaram para o efeito benéfico, com redução nos níveis glicêmicos, HDL-C, triglicerídeos, associado a uma melhora principalmente nos hábitos alimentares e práticas regulares de atividade física. Tais hábitos impactaram na redução dos marcadores de risco cardiovasculares e também na melhora da percepção da qualidade de vida dos idosos observados no questionário de Beck.

Fonte: Autoral (2022).

4.1 Análise e Discussões

Freitas et al. (2019) diz que, no século XVIII, a ansiedade e o transtorno de ansiedade generalizada passaram a ser entendidas estritamente de forma orgânica e tipicamente relacionadas a alguns tipos de “doença do nervo”, dando impulso ascendente ao termo “neurose”. A partir dos primeiros anos do século XIX, uma extravagância inovadora começou a surgir nas concepções clínicas associadas à

aptidão intelectual e, a partir de 1850, causas somáticas associadas à tensão, até então absolutamente aceita, começou a área de porcentagem com a atenção de causas mentais possíveis.

Freitas et al. (2019) diz que, no final do século XIX, os sintomas de tensão foram agrupados em uma nova ideia nosológica baseada principalmente nos trabalhos dos psiquiatras franceses e de Sigmund Freud, tornando-se tarefa da especialidade psiquiátrica. No início do século XX, o foco associada à tensão transformou-se no mais simples aspecto orgânico, inclusive na busca de apreender o entorno como elemento de influência, mudança de paradigma que confiou na função crucial do behaviorismo.

Os mesmos autores inferem, ainda, que o exercício propõe a compreensão do próprio enquadramento e da sua capacidade em termos de noção e expressão do que se sente na interação com o meio. Isso permite a verificação de limitações, de sentimentos e de sensações, bem como a invenção de novos caminhos para o bem-estar.

Da Silva Maximiano et al. (2020) realizaram um estudo com universitários para evidenciar os níveis de ansiedade e a sua relação com a prática de exercícios físicos. Verificou-se que o exercício regular está associado à renovação da aptidão intelectual e que é também um dos elementos que contribuem para a prevenção e tratamento de inúmeros distúrbios psiquiátricos, como a melancolia e a tensão, por exemplo.

Quanto à frequência da atividade física e sua intensidade, as descobertas da observação existente indicaram que mais de metade do curso de Educação Física forneceu um estágio excessivo do exercício. Constatou-se que 87,8% dos 476 estudantes universitários praticavam hobby corporal.

Também diagnosticou-se que 50% dos alunos praticam atividade física e os alunos do curso de Educação Física estão entre as pessoas com melhores prevalência, demonstrando que as próprias características do percurso podem levá-los a realizar um exercício normal.

Moré et al. (2020) afirmam que Independentemente da modalidade, profundidade e/ou frequência utilizada, a pessoa deve estar motivada, para que a escolha do exercícios corporais sejam realizadas de acordo com seu desejo e gostos particulares, pois aumentará a motivação. O exercício físico oferece vantagens para o funcionamento da mente, das emoções e do bem-estar (incluindo alegria, satisfação), diminuindo o desespero e os sinais negativos da TAG.

As vantagens para a saúde mental são amplamente conhecidas, com base em estudos e informações que indicam resultados corporais, incluindo redução da pressão arterial; a elevação da capacidade cardiovascular; a redução de peso e prevenção de doenças persistentes, que inclui diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, dentre outras.

No entanto, ao examinarmos os resultados deste estudo, reconhecemos que a ideia de que o adolescente permanece mais tempo na faculdade e, portanto, pode fazer mais atividades corporais, não se evidenciou com as informações obtidas.

Pelo contrário, tem havido uma melhor percentagem (98,3%) de alunos inativos neste tipo de ensino. A questão mais alarmante é que o estilo de vida e a conduta sedentária das crianças são fatores de chance de aptidão, predispondo-os a doenças, incluindo síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, diabetes, distúrbios do sono, ansiedade, desespero, estresse, entre outros.

A fase instrucional em relação à TAG e ansiedade previu-se que os alunos do ensino superior dentro do curso e os egressos estariam mais ansiosos, devido ao fato de estarem prestes a se formar e pelo fato de muitos deles já estarem atuando dentro do área, no entanto, esses registros já não foram localizados.

Os períodos preliminares são compostas por indivíduos mais jovens, porém com inúmeras inseguranças, assim como a saída da escola excessiva; a saída da casa dos pais; o início de responsabilidades soberbas; a incerteza da preferência de caminho; além de medos sobre o futuro. Por outro lado, pessoas que já foram obesas (melhores valores do IMC), podem estar associadas à inação e estilo de vida sedentário.

No entanto, novamente, não foram encontradas variações consideráveis para as variáveis dentro do estudo de doação. Vale a pena lembrar que quanto melhor a extensão do estilo de vida sedentário e inação, mais os riscos de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo obesidade, excesso de pressão arterial, diabetes, entre outros.

Bezerra et al. (2019) afirma que houve uma associação de importância aplicável entre a variável ansiedade e o exercício do passatempo corporal, além da tensão com pressão, realidade que fortalece a literatura e pesquisas que protegem o exercício do passatempo corporal, com o intuito de diminuir os índices de tensão na adolescência. Por outro lado, nenhum enorme valor de cortejo foram observadas entre as variáveis de pressão e passatempo corporal.

Observou-se adicionalmente a afiliação das variáveis em questão de gênero, em que observamos uma maior afiliação habitual de adolescentes do sexo feminino com sinais e sintomas de transtorno de ansiedade generalizada. Por outro lado, indivíduos do sexo masculino foram mais ativos corporalmente.

Janeiro e Martins (2020), descrevem que os aspectos antropométricos, bioquímicos, comportamentais e de conduta da existência, devido ao fato de que esse contexto interfere imediatamente dentro da excepcionalidade da existência do idoso. Quanto a isso, um dos primeiros fatores de debate refere-se à conduta de existência do paciente, analisada com o auxílio do uso do questionário “Qualidade de Vida Fantástica”, no qual pode-se constatar que, inicialmente, os indivíduos apresentavam estilo de vida com pouco ou nenhum exercício corporal relacionado a uma dieta hipercalórica. Isso resultava no efeito limpo durante a leitura dos índices de massa corpórea, além da parte interior dos bioquímicos e condutas que, antes de tudo, foram melhoradas. No entanto, a partir desses exames preliminares, os indivíduos avançaram no seu dia a dia de esportes corporais e conduta consumidora, pois houve um avanço limpo nos índices na parada da pesquisa.

Assim, o impacto mental e a interação social proporcionados com o uso desta forma de interesse são válidos, mas se houver uma intensificação moderada dentro da datação volume (profundidade de interesse corporal) realizada. Pode ser viável vender ajustes metabólicos e fisiológicos em indivíduos e, assim, devemos alcançar um resultado de qualidade extra.

Portanto, percebe-se que o tratamento não farmacológico, em especial a prática de exercícios físicos orientados sob a supervisão de um profissional de educação física, é uma opção válida e que precisa ser destacada e propagada como meio de terapia em casos de TAG.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, compreendemos que o exercício físico representa uma estratégia intervencionista eficaz para melhorar os sintomas de ansiedade. Os resultados mostram evidências claras da eficácia de programas de exercícios estruturados, que, portanto, podem ser recomendados para reduzir os sinais patológicos.

Conclui-se que a atividade física não somente é importante para o controle dos sinais da ansiedade generalizada, como também é essencial para a prevenção de outras doenças e comorbidades, tais como hipertensão, dislipidemia e diabetes mellitus.

Destaca-se, assim, a importância da temática, uma vez que os casos de TAG estão cada vez mais frequentes e em idades cada vez mais baixas. É importante discutir acerca da temática que o tratamento deve ser ampliado e não somente focado na terapia farmacológica (que, obviamente, também é importante). A prática de exercícios são benéficos e precisam ser associados ao tratamento não farmacológico. Sobre esse último, é necessário destacar a importância de que tais práticas sejam orientadas e supervisionadas sob a perspectiva de um profissional de educação física.

REFERÊNCIAS

- BADARÓ, Ana Flávia Bovi; DOS SANTOS, Mariana Fernandes Ramos. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19: uma abordagem cognitivo comportamental (*Generalized anxiety disorder (GAD) and the Covid-19 pandemic: a cognitive behavioral approach*). **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 57729-57739, 2021.
- BARBOSA, Gean Cardoso Leite; FERRAZ, Jamille Leal; ALVES, Leia Alexandre. Impactos de medicamentos benzodiazepínicos na qualidade de vida das pessoas portadoras de transtorno de ansiedade generalizada. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 15, pág. e523101523202, 2021.
- BEZERRA, Marcos Araújo Antonio *et al.* Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências-RIEC| ISSN: 2595-0959|**, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.
- BORGES, Isys Stéfany da Silva. Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens. 2021.
- BRASIL. **Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?**, 2020.
- COSTA, Marcos Paulo da Silva *et al.* Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.
- CUNHA, Giovanna Mendonça Ribeiro da. Educação física escolar e transtornos de ansiedade: uma revisão narrativa. 2021.
- DA COSTA, Gleicy Nathália dos Passos; DE SOUZA BRITO, Adrielly Luiza; DOS SANTOS, Walquiria Lene. O DESENVOLVIMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADO NA POPULAÇÃO NO ENFRENTAMENTO NA PANDEMIA DA COVID-19. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 4, n. 9, p. 38-49, 2021.
- DA FRANCA, Raquel. Exercício físico e mecanismos moleculares da captação de Glicose no Diabetes tipo 2: revisão integrativa. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, 2021, 22.2: 1-15.
- DA SILVA MAXIMIANO, Vinícius *et al.* Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Motricidade**, v. 16, n. S1, p. 104-112, 2020.
- DE SOUSA GOMES, Yana Letícia; DA SILVA PINTO, Caio Lima; JÚNIOR, Raimundo Nonato Cardoso Miranda. Avaliação do tratamento farmacoterapêutico em jovens com transtorno de ansiedade durante a pandemia. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e404101522958-e404101522958, 2021.

DE SOUZA NETO, Leobino Caetano; DE SÁ SILVA, Bruna Carolina Soares. Avaliação da eficácia de tratamentos farmacológicos e terapia cognitivo-comportamental na ansiedade em crianças: revisão de literatura. 2021.

FREITAS, Francislane Bonfim. Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

JANEIRO, Anna Paula; MARTINS, Igor José. Avaliação no benefício da prática de atividade física nos parâmetros fisiológicos e bioquímicos em idosos com depressão e ansiedade. 2021.

LOPES, Amanda Brandão *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

M'BATNA, Alberto João *et al.* Transtorno da ansiedade generalizada: relato de experiência sobre uso da sistematização da assistência de enfermagem no CAPS. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 8131-8142, 2021.

MANGOLINI, Vitor Iglesias; ANDRADE, Laura Helena; WANG, Yuan-Pang. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MENDES, Carlos Maximiano Leite; DA CUNHA, Rubens Cesar Lucena. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. **Revista interfaces: saúde, humanas e tecnologia**, v. 1, n. 2, 2013.

MORÉ, Samanta; TIGGEMANN, Carlos Leandro; GIOVANELLA, Janine. Efeito de um treinamento intervalado de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 12, n. 3, 2020.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré *et al.* Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

SANTOS, Uallace Carlos Leal *et al.* Vulnerabilidade psicológica e transtorno de ansiedade generalizada: do diagnóstico ao tratamento de ansiedade generalizada. **Facit Business and Technology Journal**, v. 2, n. 16, 2020.

SANTOS, Valdirene Santos dos; MARTINS, Yuri de Lucas Xavier. **Análise das principais atividades físicas e comportamento sedentário em gestantes do segundo e do terceiro trimestre.** 2019.

SOUZA, Erica Lara *et al.* Revisão teórica: um estudo sobre o desenvolvimento do comportamento e a ênfase da cognição no tratamento do TAG-Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista FAROL**, v. 8, n. 8, p. 330-346, 2019.

VITORAZ, Amanda Nagem Morales *et al.* Arsenal farmacoterapêutico disponível para o tratamento de ansiedade generalizada: revisão farmacológica e clínica. **International Journal of Health Management Review**, v. 7, n. 3, 2021.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, pela força e energia que se fizeram presentes durante toda nossa jornada.

Ao meu orientador, por toda paciência e disponibilidade em poder contribuir com nosso projeto.

Aos meus pais, familiares e amigos, pela paciência, parceria e ajuda na nossa caminhada.