

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

ANDRÉ RENATO NASCIMENTO PEREIRA

**O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA
ANSIEDADE**

RECIFE/2023

ANDRÉ RENATO NASCIMENTO PEREIRA

ANDRÉ RENATO NASCIMENTO PEREIRA

O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE

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

Professor Orientador: Adelmo José de Andrade

RECIFE/2023

ANDRÉ RENATO NASCIMENTO PEREIRA

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

P436p Pereira, André Renato Nascimento.
O papel da atividade física no controle da ansiedade/ André Renato
Nascimento Pereira. - Recife: O Autor, 2023.
16 p.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Atividade física. 2. Transtorno de Ansiedade. I. Centro
Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

Dedico este trabalho a Deus, que me presenteia todos os dias com a energia da vida, que me dá força e coragem para atingir meus objetivos.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Benefícios para saúde mental com Atividade Física.....	9
Figura 2 - Atividade Física	10
Figura 3 - Ansiedade	11
Figura 4 - Atividade Física é um aliado à Saúde Mental.....	13
Figura 5 - Atividade Física e Saúde mental.....	14
Figura 6 - Performance Esportiva	16
Figura 7 - Tua saúde.....	17
Figura 8 - Fluxograma de busca dos trabalhos	18
Figura 9 - Qual tipo de atividade ideal para sua necessidade?.....	20
Figura 10 - Musculação	21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Atividade física	10
2.2 Ansiedade	11
2.3 Atividade física no controle da ansiedade	12
2.4 Adaptação a Atividade Física	13
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	22

O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE

André Renato Nascimento pereira

Professor Orientador: Adelmo Andrade

Resumo: Este trabalho pretende analisar a relação entre transtornos de ansiedade e o impacto da Atividade Física, no controle e prevenção desse episódio psicológico. A falta de atividade física, principalmente no que se refere a resistência cardiorrespiratória, tem como consequência a possibilidade de acontecer vários entraves, desde doenças crônicas degenerativas e até transtornos psíquicos. As evidências são comprovadas através da literatura e teorias criadas por estudiosos da área e mostram os inúmeros benefícios, com a capacidade de reverter a ansiedade pelo bem estar, como um verdadeiro ansiolítico.

Palavras-chave: Atividade Física. Transtorno de Ansiedade.

1 INTRODUÇÃO

Dados da Organização Mundial da Saúde – OMS, mostram que a predominância mundial do transtorno da ansiedade (TA), é de 3,6%. Em todo continente americano existe uma maior proporção desse transtorno e chega a 5,6% do público adulto, com ênfase para o Brasil, onde o transtorno de ansiedade esta em evidência 9,3% do público adulto e destaca-se com o maior número de casos de transtorno de ansiedade mundialmente (COSTA, et al, 2019).

Existe uma escassez de investigação acerca dos impactos que permeiam as melhoras dos transtornos psicológicos através da prática da Atividade física em público adulto e principalmente que mostram o transtorno de ansiedade (GONÇALVES, 2018)

Segundo Costa(2019), a ansiedade atinge numa condição de insegurança, medo, aflição marcada por angústia ou mal – estar, decorrente de algo que não tem conhecimento ou inexistente.

O resultado psicológico e a convivência social resultantes da prática da atividade física são adequados, mas uma rotina de intensificação dessas atividades , com certeza resultariam em maior êxito (CHEIK, et al, 2008)

A definição e significado de ansiedade, além de ser um sintoma, pode também ser uma doença, com várias particularidades físicas ou cognitivas. Via de regra, pode surgir em situações que apresentam algum perigo ou circunstância de temor ou apenas por situações no meio ambiente, inerente a ação do desenvolvimento econômico, social e cultural (CHEIK, et al., 2008)

Nos dias atuais, a atuação da atividade física no aprimoramento da qualidade de vida e no controle da ansiedade repercute bastante nesse entendimento, os que fazem parte como profissionais da área de saúde tem declarado constantemente, que uma vida equilibrada e saudável precisa ser adaptada também a uma alimentação moderada afetividade familiar social e a prática regular de atividade física. (NUNOMURA, et al. 1999).

Ao observar o crescente número de pessoas que apresentam quadros de transtorno de ansiedade, principalmente no período pós-pandemia da COVID 19, notou-se a viabilidade de elaborar um projeto de pesquisa com ênfase na crescente quantidade de pessoas com transtorno. As vantagens da prática de atividade física, são enfatizadas por meio da diminuição dos quadros de ansiedade, a ascensão da autoconfiança beneficiando e incentivando as transformações de velhos hábitos cotidianos em pessoas com indícios de transtorno psicológico (BLUMENTHAL, et al, 1999, DALLEY, et al, 2008)

Figura 1 - Benefícios para saúde mental com Atividade Física.



Fonte: Gisele Domenici, (2019)

Este estudo tem como objetivo geral compreender as consequências positivas da prática da atividade física na amenização e controle da ansiedade e analisar quais empecilhos inviabilizam sua aplicação.

O presente trabalho irá avaliar as mudanças e os impactos decorrentes da prática de atividade física, agindo beneficentemente sobre a saúde mental dos seus praticantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade física

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esquelético que requeiram gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogar, execução de tarefas, viagens e em atividades de lazer. A atividade física de intensidade moderada como: Caminhar, pedalar, praticar esportes em geral, traz benefícios significativos para saúde. Reduzem o risco de hipertensão, doenças cardíacas coronária, AVC, diabetes, câncer do cólon e mamas, depressão e ansiedade (OMS;2014).

Figura 2 - Atividade Física.



Fonte: micorazon le pertenecea (2018)

O termo atividade física não tem semelhança com exercício físico, pois este segundo é uma subcategoria da atividade física e depende de um programa estruturado com bases repetitivas e geralmente visa objetivos de condicionamento físico e a melhora de alguns de seus componentes. A atividade física quer seja ela moderada ou intensa, produz resultados benéficos para saúde. A intensidade das variadas formas de atividade física é diferente entre as pessoas. Todas as atividades físicas precisam ter no mínimo 10 minutos de duração. Para crianças e adolescentes: 60 minutos de atividade física de moderada a intensa por dia. Para adultos (maiores de 18 anos): 150 minutos de atividade intensidade moderada por semana (OMS, 2014).

2.2 Ansiedade

A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de algo desconhecido ou estranho. Os transtornos ansiosos são quadros clínicos em que esses sintomas são primários, ou seja, não são derivados de outras condições psiquiátricas (depressão, psicose, transtorno do desenvolvimento, transtorno hiperkinético e entre outros) (ANA REGINA,2000).

Figura 3 – Ansiedade.



Fonte: Osasco Notícias (2021)

A ansiedade e a depressão afligem muitos brasileiros e tem como origem diversos entraves como: o estresse, o desemprego, a violência, esses precedentes induz ao crescimento da ansiedade, molesta o organismo beirando a ameaça cardíaca, induzindo o paciente a permanecer deprimido, assim sendo, ele começa a ter comportamentos anormais como: beber muito mais, fumar descontroladamente e se desligar totalmente da dieta, e como consequência prática menos atividade física, aumentando os riscos de doença cardiovascular, progressão da doença coronária, AVC, ou seja, de qualquer forma vai ao risco de enfarto. (LOPES, 2018).

A maioria dos infartos ocorrem mais frequentemente no horário da manhã, por uma causa hormonal e metabólica. Estudos mostram que adolescentes tem mais predominância entre 12 e 15 anos de idade ao transtorno de ansiedade, pânico e esses episódios de doenças emocionais se intensificam com a idade. (LOPES, 2018)

Recentemente o conceito de ansiedade no mundo esportivo, esta diretamente ligada mais aos sintomas, esta se divide em Ansiedade-traço e Ansiedade- estado. Ansiedade-traço esta diretamente ligada a um momento conturbado, diante situação ameaçadora. Ansiedade-estado é definida como nível psicológico transitório frente uma ação tida como ameaçadora, mesmo sendo inexistente (PULCINELLI e BARROS, 2010).

2.3 Atividade física no controle da ansiedade

Os benefícios de atividade física são evidenciados através da redução dos sintomas ansiedade, da elevação da autoconfiança, favorecendo e motivando as mudanças de hábitos de vida em indivíduos depressivos e depressão diagnosticada (BLUMENTHAL, et al., 1999; DALLEY et al., 2008)

Diante do desenvolvimento tecnológico, cobranças sociais, econômicas e políticas, facilitam os crescentes episódios de desordens mentais e emocionais. A prática constante da atividade física quadro de problemas mentais e emocionais produzindo um verdadeiro benefício ansiolítico (ARAÚJO, et al; 2007)

Figura 4 – Atividade Física é um aliado à Saúde Mental.



Fonte: Academia tio sam (2015)

2.4 Adaptação a Atividade física.

De acordo com Júnior (1996), diversos trabalhos científicos comprovaram que as várias doenças estavam diretamente ligadas aos hábitos e estilo de vida e seus estilos inapropriados (sedentarismo, técnicas de tratamento, alimentação inapropriadas) e explica que, em 1993, a associação Americana de cardiologia, definiu a vida sedentária como fator de risco alto para o aumento de doença arterial coronariana.

Fiatarone e colaboradores (1990) alegam que um plano ideal de atividade física para o avanço da saúde e bem-estar emocional requer força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação e atividades aeróbicas.

Segundo samulski e lustosa, (1996), igualmente como acontece com o lado físico, o bem-estar emocional pode oscilar em concordância com o tipo de atividade realizada e com os fundamentos envolvidos nessa prática, como por exemplo: O ambiente, os instrutores e muitas vezes a própria pessoa.

Autoridades do Brasil e do mundo, estão aderindo políticos em vários setores para expandir e facilitar a atividade física. As políticas para crescimento e desenvolvimento da atividade física visam assegurar que: caminhar, pedalar e diversas formas de transporte ativo sejam de fácil acesso e seguros para todos. Que os ambientes de trabalho estimulam a atividade física. Que os estudantes disponham do seu tempo livre de maneira ativa. A Educação Física de Qualidade (EFQ) induza

as crianças a apresentar modelos de comportamento e que sigam fisicamente em atividade com o decorrer da idade. Proporcionar que as instalações de prática esportiva e de lazer ofereça chance para que todos tenham acesso a prática esportiva (OMS, 2014).

Figura 5 – Atividade Física e Saúde mental.



Fonte: Portal das missões (2018)

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo 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, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. 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 do (O papel da atividade física no controle da ansiedade) foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (Scielo, PsychINFO, Google acadêmico). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Atividade Física, Transtorno de Ansiedade, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Citamos algumas conclusões de estudos feitos por especialistas, que incluem as evidências da atividade física no controle e amenização da ansiedade.

Barbanti (2012) traz uma experiência com adultos com transtorno de ansiedade patológica e sujeitos adultos sem diagnóstico e foram submetidos a testes para exercícios submáximos com bicicletas ergométricas. Os resultados demonstraram que em estado de repouso, os pacientes com diagnóstico de ansiedade, apresentaram escores mais elevados que o grupo, no controle da frequência cardíaca e nos fatores psicológicos (exaustão, confusão mental, vertigem, medo, desânimo, fadiga, moleza, enfraquecimento muscular).

Rodrigues (2018) Concluiu que no transtorno da ansiedade, nem todos os pacientes aceitam transformação ou nova adaptação em algumas reações fisiológicas e as atividades físicas com intensidade superior ao limite do ácido láctico devem ser abolidos, bem como o treinamento com intervalos, pois concorre para o aumento do ácido láctico no nível sanguíneo.

Figura 6 - Performance Esportiva.



Fonte: Dr. Bruno Lage (2021)

Classificados como uma das principais causas de desgaste emocional e redução da qualidade de vida, a ansiedade e os demais transtornos emocionais são mudanças que frequentemente acomete o público idoso, tornando-se um entrave gigantesco para a saúde pública, devido a alta morbidade e mortalidade. Segundo o instituto nacional de estatística, entre os anos 2005 e 2006, 183.428 idosos já teriam apresentado níveis de transtorno de ansiedade (MINGHELLI, et al. 2013).

Segundo Minghelli, (2013) os procedimentos terapêuticos dessas disfunções emocionais, geralmente incluem antidepressivos tricíclicos, medicação psicofarmacológica e hormonais, a terapia eletroconvulsivante e ultimamente recomenda-se a prática da atividade física por ser apontada como eficaz no controle e amenização da ansiedade.

Figura 7 – Tua saúde.

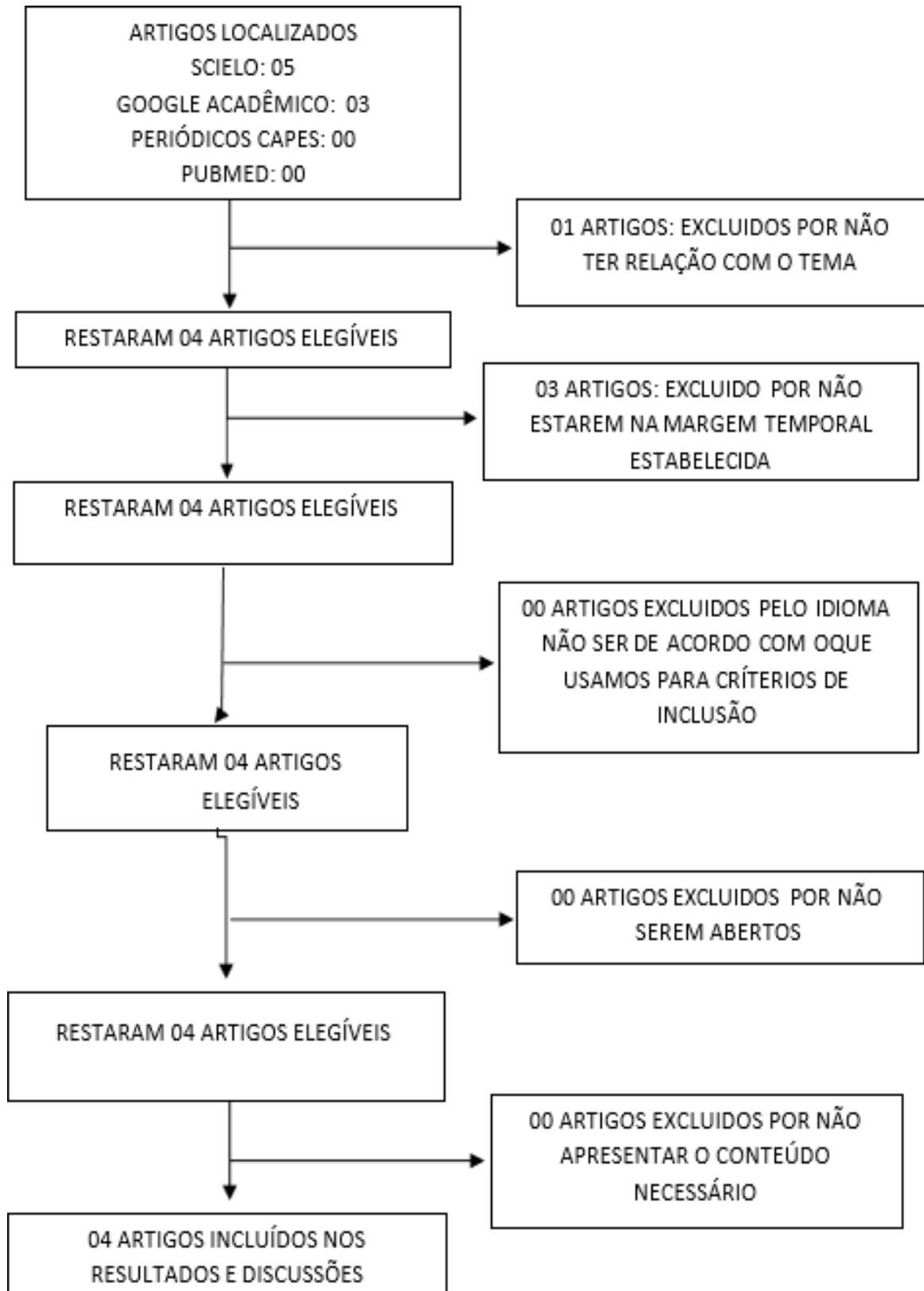


Fonte: Carlos Bruce (2022)

Pulcinelli e Barros (2010) concluíram que exercício aeróbico efetivos no cotidiano, tende a gerar positivamente bem estar semelhante a medicação antidepressiva e ansiolítico e protege do estresse físico e mental. Muitas pesquisas envolvendo adultos ligados as características psicobiológicas demonstraram êxito diante da atividade física frente a saúde pública, principalmente no que concerne a condições estressantes de medo que tendem a gerar transtorno de ansiedade.

Recentemente, o conceito de ansiedade no mundo esportivo, esta diretamente ligada mais aos sintomas, esta se divide em ansiedade-traço e ansiedade-estado. Ansiedade-traço esta diretamente ligada a um momento conturbado diante situação ameaçadoras. Ansiedade-estado é definida como nível psicológico transitório frente uma ação tida como ameaçadora, mesmo sendo inexistente.(PULCINELLI e BARROS, 2010)

Figura 8 - Fluxograma de busca dos trabalhos.



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Barbanti (2012).	Verificar qual o grupo tem mais possibilidade de ansiedade diante da intensidade dos exercicios, aumento da frequencia cardiaca e fatores psicológicos.	Experimental.	2 Grupos de Adultos	Adultos com diagnóstico de ansiedade e outros sem diagnóstico.	Conclui que os pacientes com diagnóstico apresentaram escores mais elevados na frequencia cardiacas e nos fatores psicológicos.

Quadro 2: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Minghelli (2013).	Comparar a relação entre níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	Amostragem.	2 Grupos de idosos	Responderam um questionário com características sociodemográficas.	A prática de atividade física pode representar um fator importante para reduzir os níveis de ansiedade em idosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abrangeu como objetivo geral compreender e reconhecer que atividade física é um dos fatores que promovem a saúde mental, controlando níveis de ansiedade e seus sintomas.

O tema procurou esclarecer a seguinte questão: A prática sistematizada da Atividade Física pode servir como auxiliar e ferramenta no controle e amenização da ansiedade? Os estudos analisados mostraram sinal positivo quanto ao êxito da Atividade física ocasionar melhoras sensíveis nos sintomas de ansiedade.

Figura 9 - Qual tipo de atividade ideal para sua necessidade?



Fonte: Dica sobre saúde (2014)

Entende-se então que a prática regular da atividade física proporciona aos seus praticantes, benefícios de uma maneira geral, principalmente no aspecto emocional, transformando episódios de ansiedade em uma vida mais ativa e saudável. As cobranças da vida moderna, aspectos sociais e também econômicos e políticos, são portas abertas para os crescentes episódios de transtornos mentais, entre eles a ansiedade. Acredita-se que nos dias atuais esses transtornos são muito frequentes nas crianças, nos jovens e também nos adultos e idosos. Em qualquer fase da vida, a prática da atividade física é sempre bem vinda e suas consequências são as melhores para a mente, para o corpo e para a vida.

Sendo assim, as atividades físicas praticadas efetivamente, tende a gerar bem estar idêntico ao medicamento antidepressivo e ansiolítico e ainda protege dos transtornos físicos e mentais. Muitos pesquisadores que abraçam esse tema e fazem estudo com adultos, com as características psicobiológicas mostraram resultados satisfatórios diante a prática da atividade física e frente a saúde pública em situações estressantes de medo, que tendem a ferir transtorno de ansiedade. Vários fatores ambientais diretamente relacionada a vida urbana tendem a desestimular o crescimento da atividade nas pessoas, baixa qualidade das calçadas, falta de parques, falta de instalações para o esporte e o lazer, poluição e tráfego intenso.

Figura 10 - Musculação.



Fonte: Saúde vitalidade (2018)

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, SÔNIA Regina Cassiano de; melo, marco Túlio de; José Roberto. **Transtornos de ansiedade e exercício físico**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 29, p. 164-171, 2007.
- BARBANTI; Eliane Jany. **Eficácia do exercício físico nos sintomas de pacientes com depressão** Educação Física em Revista, v. B, n.3, 2012.
- BLUMENTHAL. Et al, 1999; **O impacto do exercício na depressão e ansiedade**. DALLEY et al; 2008.
- CASTILLO, Ana Regina GL. Et al. **Transtornos de ansiedade**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 22, p. 20-23, 2000.
- CHEIK, Nadia C. Et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira de Ciências.
- COSTA, Camila Oleiro da et al. **Prevalência da ansiedade e fatores associados em adultos**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019.
- FIATARONE, n.;MARKS, E.C.;RYAN, N.D.; MEREDITH, C. N.;LIPSITZ, L.A.; EVANS, W.J. **High intensity strength training in nonagenarians**. Journal of the American Medical Association, V.263, p.3029-3034,1990.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: atlas, 2002.
- GONÇALVES, Lucas Souto et al. **Depressão e atividade física: uma revisão**. 2018.
- JÚNIOR, M. P. F. **Exercício e qualidade de vida**. Âmbito medicina desportiva, v.3, n.25, p.3-4, 1196.
- LOPES KCSP, Santos WL. **Transtorno de ansiedade**. Rev. Ini cient ext. 1(1): 45-50, 2018.
- MINAYO, M. C. de L. (org.) **Pesquisa social:Teoria, método e criatividade**. 19. Petrópolis:Vozes, 2001.
- MINGHELLI, Beariz; et al. **Comparação do níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários**. Revpsiq clin. V. 40, n.2, p. 71-76, 2013
- NUNOMURA, M.; CARUSO, M.R.F.; TEIXEIRA, L. A. C. **Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: uma compara o entre praticantes regulares e ingressantes sedentários**. Revista brasileira de atividade física e saúde, v.4, n.3, p. 17-26 1999.
- OMS (Organiza o Mundial da Saúde – **atividade física** – folha informativa n  385, Fevereiro – 2014).
- OMS (Organiza o Mundial da saúde – OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário – Novembro 2020).
- PULCINELLI, Adauto João; Barros, J natas França – **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 18 (2) 11b-120, 2010.

RODRIGUES, Antenor Salzer. **Pânico, sintoma psíquico e doenças psicossomáticas**. Editora appris, 2018.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. **A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida**. Artus- Rev. Ed. Fís. Desp., v. 17, n.1, p. 60-70, 1996.

REFERÊNCIAS RELATIVAS AS FIGURAS

- ACADEMIA TIO SAM, 2015: **Atividade Física é um aliado à Saúde Mental**, <https://academiatiiosam.com/wp-content/uploads/2015/11/Exerc%C3%ADcio-F%C3%ADsico-%C3%A9-um-aliado-%C3%A0-Sa%C3%BAde-Mental.png> Acesso em: 23 de Out. de 2023.
- BRUNO LAGE, 2021: **Performance Esportiva**, <https://institutodrbrunolage.com.br/wp-content/uploads/2020/06/performace-esportiva-corrída-qualidade-de-vida.jpg> Acesso em: 23 de Out. de 2023
- CARLOS BRUCE, 2022: **Tua saúde**, https://static.tuasaude.com/media/article/da/db/beneficios-da-bicicleta-ergometrica_22527_1.webp Acesso em: 23 de Out. de 2023
- DICAS SOBRE SAÚDE, 2014: **Qual tipo de Atividade ideal para sua necessidade?** OIP.pU-noa4PKRH_li1QowSRQHafZ (474×345) (bing.com), Acesso em: 23 de Out. de 2023.
- GISELE DOMENICE , 2019: **Benefícios para saúde mental com exercício físico**, https://static.wixstatic.com/media/57c844_3e9215454a06412fa1fe979f1dfef67b~mv2.jpg/v1/fill/w_720,h_480,al_c,lg_1,q_80,enc_auto/57c844_3e9215454a06412fa1fe979f1dfef67b~mv2.jpg Acesso em: 23 de Out. de 2023
- MICORAZON LE PERTENECEA, 2018: **Atividade Física**, https://www.micorazonleptenecea.com/wp-content/uploads/2013/11/best_sports_for_your_health.jpg Acesso em: 23 de Out. de 2023.
- OSASCO NOTÍCIAS, 2021: **Ansiedade**, <https://i0.wp.com/www.osasconoticias.com.br/wp-content/uploads/2021/02/tim.jpg?resize=768%2C432&ssl=1> Acesso em: 23 de Out. de 2023
- PORTAL DAS MISSÕES, 2018: **Atividade física e Saúde mental**, [https://www.portaldasmissoes.com.br/uploads/noticias/2581/0096631_regular_ricardo-kemper-atividade-fisica-meditacao-psicologia-raia-3-fone-psiquiatria-edson-cardoso-natacao-musculacao-espiritualidade-missoes-\(5\).jpg](https://www.portaldasmissoes.com.br/uploads/noticias/2581/0096631_regular_ricardo-kemper-atividade-fisica-meditacao-psicologia-raia-3-fone-psiquiatria-edson-cardoso-natacao-musculacao-espiritualidade-missoes-(5).jpg). Acesso em: 23 de Out. de 2023.
- SAÚDE VITALIDADE, 2018: **Musculação**, https://www.saudevitalidade.com/wp-content/uploads/2018/08/musculacao-treino-exercicio-academia-1473949225791_v2_1920x1281.jpg Acesso em: 23 de Out. de 2023

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

A minha mãe Ricleide e minha tia Risomar, que sempre estão presentes nos meus momentos mais difíceis.

Aos professores, pela dedicação em especial ao professor mestre Adelmo de Andrade.

A coordenadora Camila de Freitas por seu profissionalismo e orientação.

Enfim, a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho.

