



CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Artigo apresentado ao curso de Graduação em Bacharelado de Educação Física da UNIATENEU, como pré-requisito para a obtenção do título de graduado.

Orientador: Prof. Me.: Júlio Cesar Fernandes de Sousa

Fortaleza

2023

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA¹

João Victor Fontenele Braga²
Lucas Leonardo Quinto de Oliveira³
Iury Silva de Oliveira Leite⁴
Júlio César Fernandes de Sousa⁵

RESUMO

Introdução: A ansiedade é uma resposta natural do corpo mas pode se tornar patológica quando afeta a qualidade de vida do indivíduo e provoca alterações nas atividades cotidianas. Uma aliada no tratamento de transtorno de ansiedade tem sido a prática de exercícios físicos. Compreender quais os benefícios da prática de exercício físico em pessoas com transtorno de ansiedade. Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), cujo levantamento de dados ocorreu entre outubro e novembro de 2023 nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), com emprego dos descritores “ansiedade” e “exercício físico”, e combinações por meio do operador booleano *AND*. A prática de exercício físico aumenta a produção de endorfina e serotonina, hormônios relacionados à sensação de bem-estar e satisfação, o que contribui para saúde psicológica e estado de humor de seus praticantes. Também modula alguns fatores do cérebro, como o BDNF, que impacta de forma positiva no tratamento de ansiedade, além de influenciar no nível de neurotransmissores associados à ansiedade, diminuindo os hormônios de estresse e de tensão muscular. Os efeitos benéficos resultam no aumento de betaendorfinas, hormônios que trazem alívio a tensões musculares, e aumento de noradrenalina, neurotransmissor que influencia a ansiedade, o sono e o humor. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos mostra-se como um fator interveniente em relação aos sintomas de ansiedade, pois não apenas reduz como também previne o aparecimento de sintomas associados à ansiedade. Identifica-se, portanto, uma associação direta entre a prática regular de exercício físico e melhora dos sintomas de ansiedade. Desse modo, é crucial estimular essa prática por todos os indivíduos, em especial, para aqueles que enfrentam transtorno de ansiedade, uma vez que o exercício físico mostrou-se uma alternativa não farmacológica eficaz e benéfica para o combate a esse problema de saúde.

Palavras-chave: Ansiedade. Exercício Físico. Saúde mental. Educação Física.

1 Artigo apresentado ao curso de Educação Física no Centro Universitário Ateneu como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

2 Acadêmico do curso de Educação Física no Centro Universitário Ateneu. E-mail: jvfontenele98@gmail.com.

3 Acadêmico do curso de Educação Física no Centro Universitário Ateneu. E-mail: holandex13@gmail.com.

4 Acadêmico do curso de Educação Física no Centro Universitário Ateneu. E-mail: Yuri10silva@gmail.com.

5 Mestre e Professor do curso de Educação Física no Centro Universitário Ateneu. E-mail: juliofisiologista@gmail.com.

BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE FOR PEOPLE WITH ANXIETY DISORDER: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a natural response of the body but it can become pathological when it affects the individual's quality of life and causes changes in daily activities. An ally in the treatment of anxiety disorder has been the practice of physical exercises. **Objective:** To understand the benefits of physical exercise in people with anxiety disorders. **Methodology:** This is an Integrative Literature Review (RIL), whose data collection took place between October and November 2023 in the Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) and Online Medical Literature Search and Analysis System (MEDLINE) databases, using the descriptors "anxiety" and "physical exercise", and combinations using the Boolean operator AND. **Results and Discussions:** The practice of physical exercise increases the production of endorphins and serotonin, hormones related to the feeling of well-being and satisfaction, which contributes to the psychological health and mood of its practitioners. It also modulates some brain factors, such as BDNF, which has a positive impact on the treatment of anxiety, in addition to influencing the level of neurotransmitters associated with anxiety, reducing stress and muscle tension hormones. The beneficial effects result in an increase in beta-endorphins, hormones that relieve muscle tension, and an increase in noradrenaline, a neurotransmitter that influences anxiety, sleep, and mood. **Conclusions:** It is concluded that the practice of physical exercises is shown to be an intervening factor in relation to anxiety symptoms, as it not only reduces but also prevents the appearance of symptoms associated with anxiety. Therefore, a direct association is identified between the regular practice of physical exercise and the improvement of anxiety symptoms. Thus, it is crucial to encourage this practice by all individuals, especially for those who face anxiety disorders, since physical exercise has been shown to be an effective and beneficial non-pharmacological alternative to combat this health problem.

Keywords: Anxiety. Exercise. Mental health. Physical education.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID 11), a ansiedade vem a ser definida como um estado em que o indivíduo sente-se apreensivo, antecipa situações de perigos, sente-se preocupado, desconfortável e tenso. É uma resposta natural do corpo e apresenta como características sinal de alerta e adoção de medidas necessárias para sobrevivência do indivíduo quando exposto a situações consideradas perigosas e ameaçadoras (Frota *et al.*, 2022).

Todavia, pode-se tornar patológica quando afeta a qualidade de vida e provoca alterações nas atividades cotidianas, devendo ser identificado tempo de duração dos sintomas e proporção das respostas aos estímulos recebidos. O diagnóstico do transtorno deve ser efetuado com a verificação da frequência e intensidade dos sintomas físicos, comportamentais e cognitivos (Silva *et al.*, 2021).

Fatores sociodemográficos, condição socioeconômica, exposição a eventos traumáticos, violência, comorbidades físicas e comorbidades mentais são alguns fatores associados a esse transtorno (Mangolini; Andrade; Wang, 2019). Os sintomas de ansiedade mais recorrentes são tristeza, alterações no apetite, pensamentos suicidas, excesso de preocupação, insônia, falta de ar, sudorese, inquietação, alta frequência cardíaca e medo (Paulino; Yoem, 2022).

O tratamento inclui medicamentos, psicoterapia e combinação dos dois tratamentos. Uma aliada no tratamento de transtorno de ansiedade é a prática de exercícios físicos que, de forma recorrente, tem sido adicionada como intervenção não-farmacológica para promoção da saúde. Isso porque se constitui como uma forma de tratamento e prevenção de doenças, sejam elas físicas, metabólicas ou psicológicas (Cardoso *et al.*, 2022).

O exercício físico é um subconjunto de atividade física que envolve planejamento, estruturação e repetição, cujo intuito é melhorar ou garantir condicionamento físico. Considera-se como atividade física a realização de movimento corporal que promova gasto energético superior ao gasto quando o corpo está em repouso (Leocovick *et al.*, 2023).

Nos últimos anos, com uma maior busca pela saúde e bem-estar, a prática de exercícios tem-se apresentado como uma das formas de se manter ativo, pois apresenta diversos benefícios aos seus praticantes, como melhoria da qualidade de vida, além de auxiliar na manutenção da saúde e aumentar a aptidão física (Correa *et al.*, 2022).

Contudo, para apresentar resultados eficazes, os exercícios devem ser praticados de forma regular, com intensidades e volumes que respeitem os limites e as condições de cada praticante. Para tanto, é importante haver acompanhamento por um profissional da área, que orientará a execução de forma correta e segura, visando potencializar a obtenção dos resultados almejados.

Praticar exercícios físicos regularmente traz melhoria da autoestima, proporciona interação social, melhora a percepção de autoimagem e promove regulação do sono (Santos; Pimenta; Zanachi, 2020). Além disso, aumenta a aptidão cardiorrespiratória, melhora as funções cognitivas e a saúde cerebral, em razão das modificações funcionais e estruturais, favorecendo o processo de aprendizagem e aquisição de novas habilidades (Domingues *et al.*, 2022).

No campo da saúde mental, exercícios físicos se mostram muito benéficos, pois contribuem para a sensação de bem-estar, redução de sintomas depressivos, prevenção de casos de depressão, redução dos níveis de estresse, maior controle do corpo e da mente e melhoria dos sintomas de ansiedade (Cardoso *et al.*, 2022). A prática regular de exercícios físicos protege

o cérebro de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, estando, portanto, diretamente associada à melhoria da saúde mental (Leocovick *et al.*, 2023).

Diante disto, o presente estudo tem como objetivo compreender quais os benefícios da prática de exercício físico em pessoas com transtorno de ansiedade. O desenvolvimento deste estudo se justifica em razão da significativa recorrência desse transtorno de saúde, cujo problema atinge cerca de 10% da população mundial. No Brasil, afeta cerca de 9% das pessoas, quase 19 milhões de brasileiros (Santos, 2023).

Diante do expressivo índice, configura-se, desse modo, como um problema de saúde pública que pode causar prejuízos à vida das pessoas, o que demonstra a necessidade de discussão, investigação e melhor compreensão de como a prática regular de exercícios físicos pode favorecer seu enfrentamento.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

Este estudo, de abordagem qualitativa, consiste em uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL) que buscou responder a seguinte questão norteadora: “quais os benefícios da prática de exercícios físicos sobre pessoas com transtorno de ansiedade?”. A revisão integrativa permite análise e comparação de discussões já realizadas sobre o assunto, a fim de sintetizá-lo, por meio do levantamento de informações já produzidas, e possibilitar a compreensão do tema.

Segundo Nunes, Toigo e Florentino (2019), são seis as etapas fundamentais da Revisão Integrativa, sendo elas: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise das crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; e apresentação da revisão integrativa.

2.2 Período e Local do estudo

O levantamento de dados ocorreu entre os meses de outubro e novembro de 2023, nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), com acesso por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores empregados foram: “ansiedade” e “exercício físico”, com combinações por meio do operador booleano *AND*.

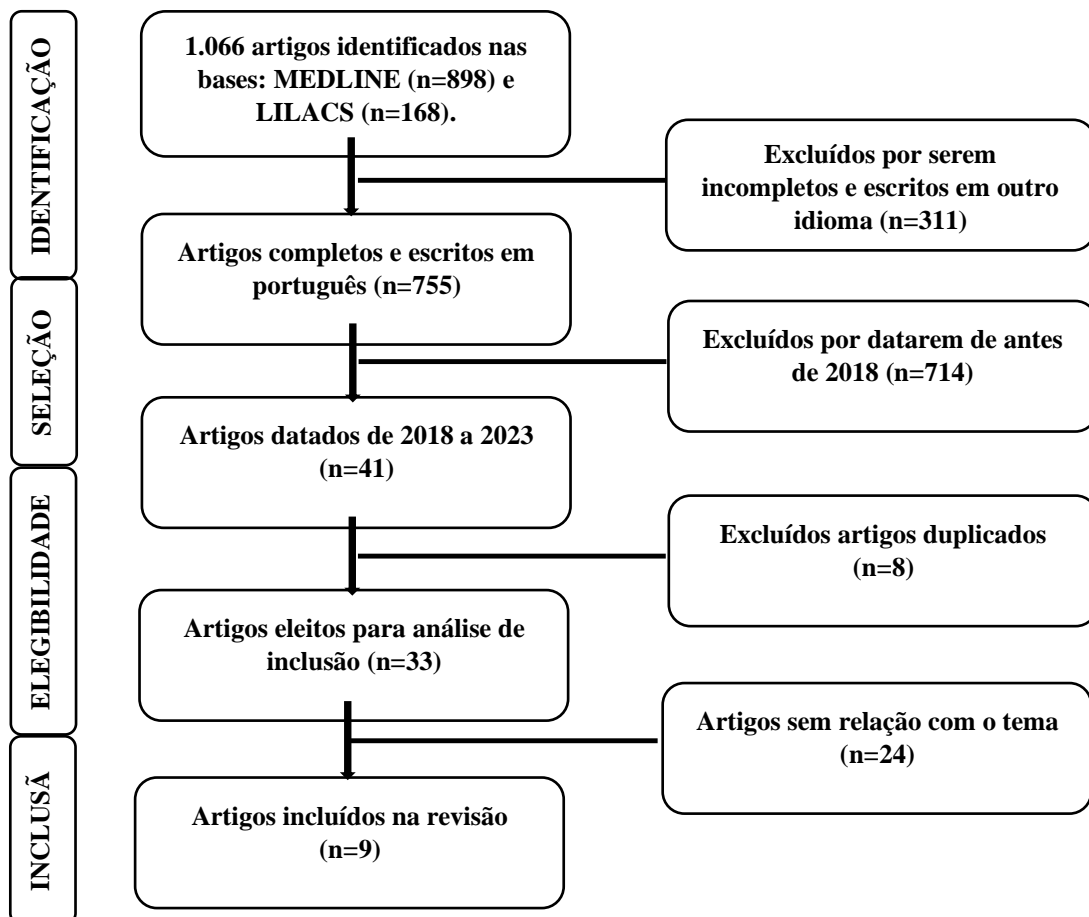
2.3 População e Amostra

Os critérios de inclusão estabelecidos para seleção dos artigos foram: artigos que retratassem a temática aqui abordada; artigos publicados em português; artigos com recorte temporal dos últimos cinco anos, ou seja, com datas de publicação a partir de 2018; e artigos disponíveis na íntegra. Foram excluídos teses, monografias e dissertações; artigos que não atenderam aos requisitos de inclusão; e artigos repetidos.

2.4 Técnica e instrumentos de coleta de dados

A seleção dos estudos foi iniciada pela leitura do título, seguida da leitura do resumo para identificar se a pesquisa apresentava subsídios para o estudo em questão. Posteriormente, foram lidos na íntegra os artigos que atenderam aos critérios definidos.

Figura 1. Fluxograma de seleção de artigos de acordo com os critérios.



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

2.5 Técnica e análise dos dados

Para sistematização dos artigos selecionados, os artigos foram apresentadas em um quadro cuja construção contemplou os seguintes aspectos: autor, ano de publicação, título do artigo, objetivo e conclusão/considerações finais.

Quadro 1. Síntese dos artigos incluídos nesta revisão.

Autores	Ano	Título	Objetivo	Conclusões
Silva <i>et al.</i>	2023	Aspectos psicoemocionais e sua influência na hipertensão: uma análise sobre as contribuições do exercício físico.	Descrever a relação entre aspectos psicoemocionais negativos no desenvolvimento e controle da hipertensão arterial, e as contribuições do exercício físico para ambas as variáveis.	Observou-se relação positiva entre aspectos psicoemocionais negativos e o aumento na probabilidade de risco de desenvolvimento da hipertensão, e no comprometimento do controle da doença, sendo a prática de exercício físico um fator benéfico para ambas as variáveis.
Oliveira <i>et al.</i>	2023	Indicadores de saúde mental e de atividade física de trabalhadores do setor bancário durante a pandemia da COVID-19.	Analisar escores de depressão, ansiedade, estresse e da prática de atividade física em trabalhadores do setor bancário durante a pandemia da COVID-19.	Os indicadores de saúde mental e estresse foram inversamente associados à prática regular de atividade física. Em adição, os níveis de ansiedade, depressão e estresse foram similares entre trabalhadores do setor bancário fisicamente ativos e insuficientemente ativos.
Brito <i>et al.</i>	2023	Associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia COVID-19: um estudo transversal.	Investigar a associação entre níveis de atividade física e sintomas de ansiedade e depressão.	Pode-se concluir que, durante a pandemia de COVID-19, os participantes que obtiveram alto nível de atividade física têm menos chances de apresentar sintomas graves de ansiedade e moderado de depressão.
Oliveira <i>et al.</i>	2023	Sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia da COVID-19: um estudo comparativo em função da prática de exercício e qualidade da alimentação.	Comparar os sintomas de ansiedade e depressão de adultos brasileiros durante a pandemia da COVID-19 em função da prática de exercício e qualidade da alimentação.	A prática de exercício físico e a qualidade da alimentação demonstraram ser, possivelmente, fatores intervenientes nos sintomas de ansiedade e depressão antes e durante o período de isolamento social provocado pela pandemia da COVID-19.
Gonçalves <i>et al.</i>	2022	Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento	Verificar a associação entre o treinamento resistido (TR) e variáveis relacionadas com	Conclui-se que mulheres brasileiras que praticam TR apresentam menores

		resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão.	escores de ansiedade e depressão em mulheres brasileiras.	escores de ansiedade e depressão quando comparadas à não praticantes de exercício físico. Além disso, maior frequência semanal de TR prediz menores escores de ansiedade e depressão nesta população.
Bringel <i>et al.</i>	2022	Ansiedade, Depressão, Dor e Fadiga em Pacientes com Câncer de Mama que Realizaram Treinamento Combinado.	Avaliar a influência do treinamento combinado na ansiedade, depressão, dor e fadiga em pacientes com câncer de mama.	O treinamento combinado, envolvendo exercícios aeróbios, de resistência e de flexibilidade durante 12 semanas, apresenta efeitos benéficos na ansiedade, fadiga e dor em pacientes com câncer de mama.
Waclawovsky; Santos; Schuch	2021	Atividade física e saúde mental durante a pandemia da COVID-19: uma revisão rápida de estudos epidemiológicos brasileiros.	Realizar uma revisão rápida de estudos epidemiológicos brasileiros que avaliaram a associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia de COVID-19.	A prática de atividade física é uma estratégia importante de saúde pública para mitigar o impacto da pandemia e das medidas de isolamento social na saúde mental da população Brasileira (AU).
Laux <i>et al.</i>	2018	Efeito de um programa de exercício físico no ambiente de trabalho sobre a ansiedade.	Verificar o efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho sobre a ansiedade dos funcionários técnicos administrativos.	Conclui-se, portanto, que a intervenção com exercícios físicos no ambiente de trabalho melhorou a ansiedade dos funcionários técnico-administrativos.
Lobo <i>et al.</i>	2018	Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade?	Realizar uma revisão sistemática da literatura em relação aos efeitos do exercício físico e à influência transgeracional das características epigenéticas em quadros de transtornos de ansiedade.	Os artigos estudados apresentaram tipos de estudo bastante distintos entre si, demonstrando o benefício alcançado pela prática de exercício físico nos quadros de transtorno de ansiedade, mas não possibilitaram delinear que tipos e metodologias são os mais adequados. Ficou evidente a necessidade da correlação entre treinamento de força e epigenética.

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi compreender quais os benefícios da prática de exercício físico em pessoas com transtorno de ansiedade. Os achados levantados indicam que a prática de exercício físico como estratégia no combate à ansiedade é amplamente discutida, pois o

exercício físico regular apresenta-se como uma alternativa eficaz e benéfica para aspectos psicoemocionais negativos, dentre os quais, a ansiedade.

O exercício físico atua na redução da atividade do sistema nervoso simpático, ativado em situações de estresse e de emergência (Silva *et al.*, 2023). Desse modo, a prática de exercício físico aumenta a produção de endorfina e serotonina, hormônios relacionados à sensação de bem-estar e satisfação, o que proporciona melhoria na saúde psicológica e explica o fato de a maioria dos praticantes de exercícios físicos apresentarem melhor estado de humor (Silva *et al.*, 2023).

Diversos estudos apontam associação direta entre a prática regular de exercícios físicos e seus benefícios à saúde mental, pois proporciona melhor qualidade de vida, atua nos aspectos biológicos e psicológicos e melhora as condições de saúde física e mental dos indivíduos (Oliveira *et al.*, 2023). Desse modo, constata-se uma relação inversamente proporcional entre a prática de exercício físico e os sintomas de ansiedade (Oliveira *et al.*, 2023).

Essa compreensão vem sendo corroborada por outros estudos que apontam que pessoas que não praticam exercícios físicos possuem tendência quatro vezes maior em apresentar sintomas graves de ansiedade. Esse fato se deve em razão de o exercício físico modular alguns fatores do cérebro, como o fator neurotrófico derivado do cérebro, o BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*), que se manifesta de forma mais expressiva após o exercício físico, o que impacta de forma positiva no tratamento de ansiedade (Brito *et al.*, 2022).

Mulheres e homens que não são fisicamente ativos possuem maiores chances de apresentar sintomas de ansiedade. Estima-se que esse índice de risco seja de duas vezes maior em ambos os sexos (Waclawovsky *et al.*, 2021). De modo contrário, pessoas que praticam algum tipo de atividade física regularmente apresentam menores índices de ansiedade (Oliveira *et al.*, 2022). A prática de exercícios físicos mostra-se como um fator interveniente em relação aos sintomas de ansiedade, pois é capaz de atuar não apenas na redução como também na prevenção do aparecimento de sintomas associados a esse problema de saúde.

Sedentarismo ou ausência ou insuficiente prática de exercício físico apresenta relação direta com a sensação de bem-estar do indivíduo. Isso se dá porque o exercício físico influencia o nível de neurotransmissores associados à ansiedade e, dessa forma, diminui os hormônios de estresse e de tensão muscular (Oliveira *et al.*, 2022). Os efeitos positivos da prática devem-se também à regulação do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA), entendido como um conjunto de interações responsáveis por regular diversos sistemas no organismo (Waclawovsky *et al.*, 2021).

A prática de exercício físico atua de forma relevante na satisfação com a vida e em uma maior autoestima. Em qualquer modalidade, os benefícios do exercício físico podem ser identificados, como pode ser constatado em um estudo que investigou a relação entre treinamento resistido e escores de ansiedade e depressão em mulheres, restando comprovado que mulheres praticantes de treinamento resistido apresentam menores níveis de ansiedade quando comparadas às não praticantes (Gonçalves *et al.*, 2022).

Apontou-se, ainda, que a frequência de treinos é inversamente proporcional aos escores de ansiedade (Gonçalves *et al.*, 2022). Isso quer dizer que os resultados advindos com a prática do exercício físico estão associados à frequência, à duração e à intensidade desse exercício. Praticantes de exercícios físicos que realizam pelo menos 15 minutos de atividade diariamente possuem 30% menos chances de apresentarem quadros de ansiedade (Waclawovsky *et al.*, 2021).

Identifica-se eficácia significativa, com redução da ocorrência dos sintomas de ansiedade após algumas semanas de prática de treinamento combinado em pacientes oncológicos (Bringel *et al.*, 2022). A redução dos sintomas mostram-se presentes em pessoas de qualquer sexo e idade (Waclawovsky *et al.*, 2021). Acredita-se que esses benefícios resultem de alterações fisiológicas associadas à formação de novos neurônios, aumento de betaendorfinas, hormônios que trazem alívio a tensões musculares, e aumento de noradrenalina, neurotransmissor que influencia a ansiedade, o sono e o humor (Bringel *et al.*, 2022).

A relação entre ansiedade e exercício físico também é evidenciada no estudo de Laux *et al.* (2018), o qual aponta uma associação direta da melhora da ansiedade em participantes de um programa de exercício físico de curta duração no ambiente de trabalho. Assim, a prática de exercícios físicos demonstra uma correlação positiva, pois modula várias funções cerebrais e promove a redução das chances de desenvolver transtornos mentais (Lobo *et al.*, 2018).

Os estudos levantados foram unânime ao apontarem que o exercício físico apresenta efeitos benéficos para praticantes com sintomas de ansiedade. Fica constatado, então, que a prática de exercício físico como forma de intervir para melhoria dos sintomas de ansiedade traz resultados positivos para seus praticantes no que tange aos sintomas de ansiedade, mostrando-se pertinente e benéfico em suas mais diversas modalidades e populações.

4 CONCLUSÕES

Diante dos estudos discutidos, conclui-se que o exercício físico, em suas mais diversas modalidades, nos mais variados contextos e para os mais diversos perfis de pessoas é uma

alternativa de baixo custo que pode reduzir sintomas provocados pela ansiedade, além de ser capaz de atuar de forma significativa na satisfação com a vida. As evidências corroboram para a compreensão de que a prática de exercícios físicos é uma alternativa eficaz como estratégia de combate à ansiedade.

O exercício físico que tem se mostrado uma ferramenta relevante para a manutenção da saúde física e mental, apresentando efeitos benéficos para a saúde de forma geral, destacando-se, também, como uma forma de controlar os sintomas de ansiedade. Todavia, importa ressaltar, aqui, conforme apontaram os estudos, que os resultados obtidos com o exercício físico em relação à ansiedade dependem da frequência, da duração e da intensidade dos treinos.

Com a pesquisa, evidencia-se uma unanimidade entre os achados levantados no que tange aos efeitos positivos que a prática de exercício físico proporciona às pessoas que enfrentam problemas de ansiedade. Portanto, é fundamental que haja estímulos dessa prática por todos os que querem se manter fisicamente ativo e melhorar a saúde. Todavia, para aqueles que enfrentam problemas de ansiedade, a prática torna-se ainda mais fundamental.

REFERÊNCIAS

BRINGEL, Marília de Oliveira *et al.* Ansiedade, Depressão, Dor e Fadiga em Pacientes com Câncer de Mama que Realizaram Treinamento Combinado. **Revista Brasileira de Cancerologia**, 2022; 68(3): e-242611. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/01/1411224/art24_68-3.pdf. Acesso em: 07 nov. 2023.

BRITO, Ana Tereza de Sousa *et al.* Associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia COVID-19: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 28, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/06/1437624/14996-texto-do-artigo-26080-61709-10-20230526.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2023.

CARDOSO, Mariana Rosa Ribeiro *et al.* Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 3, p. 515-525, 2022. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/5579/6296>. Acesso em: 07 nov. 2023.

CORREA, André Ricardo *et al.* Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades Do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>. Acesso em: 07 nov. 2023.

DOMINGUES, Mauro Roberto de Souza *et al.* Exercício físico e ansiedade matemática: perspectivas para educação matemática a partir das neurociências. Amazônia: **Revista de Educação em Ciências e Matemáticas**, v. 18, n. 40, p. 2, 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8629113>. Acesso em: 07 nov. 2023.

FROTA, Ilgner Justa *et al.* Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/3971/1537>. Acesso em: 24 out. 2023.

GONÇALVES, Marina Pereira *et al.* Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. **Saúde e Pesquisa**, p. e10192-e10192, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/10192/7034>. Acesso em: 07 nov. 2023.

LAUX, Rafael Cunha *et al.* Efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade. **Ciência & Trabajo**, Santiago, v. 20, n. 62, p. 80-83, agosto 2018. Disponível em: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492018000200080&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 07 nov. 2023.

LEOCOVICK, Luã *et al.* A prática de exercício físico relacionada a sintomas ansiolíticos e depressivos nos estudantes de medicina da Unochapecó. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 3, p. 330-338, 2023. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/276/378>. Acesso em: 07 nov. 2023.

LOBO, Mariana de Oliveira *et al.* Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade?. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 6, n. 2, p. 182-188, 2018. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/04/882717/artigoo-10-id-1439-v6_n2.pdf. Acesso em: 07 nov. 2023.

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. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226/157948>. Acesso em: 02 nov. 2023.

NUNES, Túlio Valêncio; TOIGO, Adriana Marques; FLORENTINO, José Augusto Ayres. Exergames como ferramenta pedagógica na Educação Física escolar: uma revisão integrativa. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 7, n. 2, p. 107-116, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Adriana-Toigo/publication/335182774_Exergames_como_ferramenta_pedagogica_na_Educacao_Fisica_escolar_uma_revisao_integrativa/links/5daa2322a6fdccc99d915bac/Exergames-como-ferramenta-pedagogica-na-Educacao-Fisica-escolar-uma-revisao-integrativa.pdf. Acesso em: 23 out. 2023.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia da COVID-19: um estudo comparativo em função da prática de exercício e qualidade da alimentação. **Acta Fisiátrica**, v. 29, n. 2, p. 118-123, 2022. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/189214/183534>. Acesso em: 07 nov. 2023.

OLIVEIRA, Íris Silveira *et al.* Indicadores de saúde mental e de atividade física de trabalhadores do setor bancário durante a pandemia da COVID-19. **Enfermería Actual de Costa Rica**, n. 44, 2023. Disponível em:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/05/1430300/enfermeriav44art54264.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2023.

PAULINO, Beatriz de Lima Pereira; YOEM, Rita Heloísa da Costa. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade. **Pubsaúde**, v. 10, p. a353, 2022. Disponível em: <https://pubsaude.com.br/wp-content/uploads/2022/07/353-Praticas-Integrativas-no-tratamento-da-ansiedade.pdf>. Acesso em: 24 out. 2023.

SILVA, Andreza Ohana de Sousa *et al.* Fatores intervenientes ao transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 51962-51981, 2021. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/download/30308/23837?__cf_chl_tk=4Jr1j7Sbc1u2rGtH5YG_gHy.qW6Q00imtcGHqoVZvqU-1698937742-0-gaNycGzNDCU. Acesso em: 02 nov. 2023.

SILVA, Matheus Vinicius Barbosa da *et al.* Aspectos psicoemocionais e sua influência na hipertensão: uma análise sobre as contribuições do exercício físico. **Journal Health NPEPS**, v. 8, n. 1, 2023. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/10661/7667>. Acesso em: 07 nov. 2023.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo), v. 8, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2023.

WACLAWOVSKY, Aline Josiane; SANTOS, EBD; SCHUCH, Felipe Barreto. Atividade física e saúde mental durante a pandemia da Covid-19: uma revisão rápida de estudos epidemiológicos brasileiros. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, p. 2318-0404.20210011, 2021. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n1a12.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2023.