

# EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

*EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON GENERALIZED ANXIETY DISORDER*

*EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA*

✉ Ana Lucia dos Santos Alves<sup>1</sup> e ✉ Cássia Borges Lima de Castro<sup>2</sup>

## RESUMO

Identificar os efeitos e possíveis benefícios do exercício físico em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada que fazem uso de medicação controlada, na percepção dos participantes. Caracterizou-se como pesquisa descritiva de caráter exploratório, de campo. Utilizou o método quantiqualitativo, de natureza aplicada. Os participantes foram indivíduos de 18 e 64 anos com TAG de Quixadá/CE, em uso de medicação controlada e prática de exercícios físicos há pelo menos 6 meses. Os dados foram coletados por meio de entrevistas. A análise utilizou o Excel e a técnica de Análise de Conteúdo. Os participantes apresentaram melhoria do humor, diminuição da agitação, auxílio no sono, maior disposição para realizar as atividades diárias e a redução dos pensamentos desordenados. Conclui-se que a prescrição de exercícios físicos para pacientes com transtorno de ansiedade, se mostrou positiva na visão dos participantes que utilizaram o exercício físico como complemento do tratamento medicamentoso.

**Descritores:** *Exercício Físico. Atividade Física. Transtorno de Ansiedade Generalizada.*

## ABSTRACT

To identify the effects and possible benefits of physical exercise in individuals with generalized anxiety disorder who use controlled medication, in the perception of the participants. It was characterized as descriptive, exploratory, field research. It used the quantitative-qualitative method, of an applied nature. Participants were individuals aged 18 and 64 with TAG from Quixadá/Ce, using controlled medication and practicing physical exercise for at least 6 months. Data were collected through interviews. The analysis used Excel and the Content Analysis technique. Participants showed improved mood, decreased agitation, help with sleep, greater willingness to carry out daily activities and reduced disordered thoughts. It is concluded that the prescription of physical exercise for patients with anxiety disorder was positive in the view of participants who used physical exercise as a complement to drug treatment.

**Keywords:** *Physical Exercise. Physical activity. Generalized Anxiety Disorder.*

## RESUMEN

Identificar los efectos y posibles beneficios del ejercicio físico en sujetos con trastorno de ansiedad generalizada que utilizan medicación controlada, en la percepción de los participantes. Se caracterizó por ser una investigación descriptiva, exploratoria y de campo. Se utilizó el método cuantitativo-cualitativo, de carácter aplicado. Los participantes fueron personas de 18 y 64 años con TAG de Quixadá/Ce, que utilizaban medicación controlada y practicaban ejercicio físico durante al menos 6 meses. Los datos fueron recolectados a través de entrevistas. El análisis utilizó Excel y la técnica de Análisis de Contenido. Los participantes mostraron una mejora del estado de ánimo, una disminución de la agitación, ayuda con el sueño, una mayor disposición para realizar las actividades diarias y una reducción de los pensamientos desordenados. Se concluye que la prescripción de ejercicio físico para pacientes con trastorno de ansiedad fue positiva en la opinión de los participantes que utilizaron el ejercicio físico como complemento al tratamiento farmacológico.

**Descriptores:** *Physical Exercise. Physical activity. Generalized Anxiety Disorder.*

<sup>1</sup> Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza/CE - Brasil.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pernambuco, Recife/PE - Brasil.

## INTRODUÇÃO

A humanidade tem passado por grandes revoluções de costumes, crenças, comportamentos e atitudes. Desta forma, emergem diversas culturas, as quais, nada mais são do que um reflexo da própria complexidade do ser humano. Com isso, torna-se cada vez mais complexo auxiliar o próprio indivíduo, reduzindo-o a uma de suas dimensões, espiritual, psicológica e fisiológica. É evidente que cada vez mais problemas ligados a uma dessas dimensões afetam as demais, podendo expandir o conceito de homeostase da fisiologia, para a busca do equilíbrio, visto que uma exerce influência sobre a outra.

Uma das condutas a serem tomadas, que podem auxiliar nessa busca do equilíbrio, é a prática de atividades e exercícios físicos. Diversos estudos já os evidenciam como hábitos que influenciam positiva e diretamente sobre diversos problemas que acometem a população na atualidade<sup>1</sup>.

Pode-se definir atividade física como toda prática que, quando realizada leva a um gasto calórico maior do que o de repouso. Já os exercícios físicos se caracterizam pela realização dessas atividades físicas de forma organizada, sistematizada e progressiva, com finalidades e objetivos específicos, ou seja, para uma melhoria ou manutenção da aptidão física, da saúde, da composição corporal, entre outros aspectos<sup>2</sup>.

A Organização Mundial de Saúde recomenda a prática destas atividades e exercícios para toda a população. Em relação à população adulta de 18 a 64 anos, o preconizado por este órgão é a prática de 150 a 300 minutos de intensidade moderada ou, pelo menos, de 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa, distribuídos semanalmente<sup>3</sup>.

O sedentarismo, que se caracteriza pela ausência da prática destas atividades, foi considerado como a principal causa para o aumento na incidência de diversas doenças crônicas. Além disso, denota-se o agravamento da grande maioria das doenças acometidas pela sociedade atual<sup>4</sup>.

Quando analisado, o impacto do sedentarismo para a saúde mental da população não é diferente. Ele pode ser considerado fator determinante para diminuição da autoestima, da sociabilidade, aumento do estresse, entre outros agravos, sintomas esses que compõem características diagnósticas de diversos transtornos mentais. Em contrapartida, indivíduos que praticam atividades físicas moderadas, apresentam menores riscos de desenvolver transtornos mentais, quando comparados com os fisicamente inativos<sup>4</sup>.

Os transtornos mentais equivalem aproximadamente a 32,4% da carga total das doenças e representam um dos principais desafios de saúde, tanto para países em desenvolvimento, como para os já desenvolvidos, tornando-se uma preocupação e um grande problema para a saúde pública<sup>5</sup>. É uma das comorbidades mais presentes, chegando a cerca de um terço da população nas diferentes faixas etárias<sup>6</sup>.

Estudos epidemiológicos evidenciam que milhões de pessoas em todo o mundo são acometidas por pelo menos um transtorno mental. Esses dados vêm se ampliando em grande escala a cada ano que se passa<sup>7</sup>.

Estudos realizados em 1997 já apontavam a ansiedade como o transtorno que mais acometia a população das capitais brasileiras<sup>7</sup>. Na atualidade, este dado ainda é mais preocupante, apontando que a ansiedade é o transtorno que mais acomete grande parte da

população brasileira, consolidando o Brasil como o país número um do *ranking* mundial em 2020, segundo a OMS<sup>8</sup>.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DMS-5) apresenta os diferentes tipos de transtornos de ansiedades e suas características. São eles: Transtorno de Ansiedade de Separação, acometidos principalmente em crianças, assim como o Mutismo Seletivo, Fobia Específica, caracterizados comumente pela fobia a animais, ambiente natural, sangue-injeção-ferimentos ou situacional, Fobia Social, Transtorno de Pânico, Agorafobia, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento, Transtorno de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica, e, por fim, o Transtorno de Ansiedade Especificado e o Não especificado, que é caracterizado pela falta de informações suficientes para se enquadrar em algum dos tipos diagnósticos citados anteriormente<sup>9</sup>.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o qual compõe a maior parte dos diagnósticos na atualidade, apresenta, como principais sintomas, a preocupação em excesso em relação a diferentes tipos de atividades ou eventos do cotidiano. Há uma expectativa ansiosa, caracterizando-se por uma dificuldade no controle dos sentimentos, uma preocupação desproporcional à necessidade real apresentada, pensamentos apreensivos, que podem interferir nas atividades do dia a dia, assim como, estas atividades e responsabilidades podem agravar os sintomas. Indivíduos acometidos por este transtorno também não conseguem controlar seus pensamentos negativos excessivos, dificultando seu funcionamento psicossocial<sup>9</sup>.

Com a pandemia do Covid-19, notou-se um aumento significativo e preocupante destes casos. Em decorrência da grave crise social, nota-se como consequência o aumento dos transtornos psicológicos em vários níveis da sociedade, de acordo com o estudo de Faro e colaboradores<sup>8</sup>.

Estudos já apontam diversos benefícios do exercício físico para a saúde do indivíduo no geral<sup>1</sup>. Contudo, devido à complexidade do tema, existem lacunas ainda a serem preenchidas, na compreensão dos impactos e benefícios da prática de exercícios em indivíduos com transtornos de ansiedade. Com base no exposto, torna-se necessário pesquisar intervenções não farmacológicas que auxiliem no tratamento, recuperação e promoção da saúde de indivíduos acometidos por transtornos de ansiedade, a fim de amenizar esse problema. Além disso, essas intervenções auxiliam na diminuição da procura e do alto consumo de medicações, possibilitando o rompimento de um ciclo de dependência<sup>10</sup>.

Diante do exposto, quais intervenções poderiam ser utilizadas para auxílio no tratamento desses transtornos? Com base nas evidências já comprovadas sobre o exercício físico citadas no corpo deste texto, e por ser este um método acessível à população, surge a seguinte problemática: Quais os benefícios do exercício físico na saúde de indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada que fazem uso de medicação controlada?

O objetivo principal da pesquisa buscou identificar os efeitos e os possíveis benefícios do exercício físico, na percepção dos participantes, em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada que fazem uso de medicação controlada. Apresentam-se, ainda, como objetivos específicos, comparar as diferenças dos resultados

entre os gêneros da pesquisa e verificar se houve redução do uso das medicações (prescrita pelo médico responsável), após a prática regular do exercício físico por, no mínimo, 06 meses.

## MÉTODOS

O presente estudo caracterizou-se como pesquisa descritiva de caráter exploratório, de campo. Utilizou o método qualiquantitativo, de natureza aplicada.

A pesquisa foi realizada na Unidade Básica de Saúde (UBS) Dr. Everardo Silveira, no município de Quixadá, localizado na macrorregião do Sertão Central do estado do Ceará. Atualmente, a UBS anteriormente citada possui duas equipes de Estratégia Saúde da Família, denominadas Campo Velho I e Campo Velho II. Em conjunto com os agentes de saúde destas equipes, foram selecionados e convidados a participar do estudo, indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada, com idades entre 18 e 64 anos, que realizassem uso de medicação controlada e praticassem exercícios físicos regulares há pelo menos 6 meses, com frequência semanal de 3 a 5 vezes na semana, com, no mínimo, 30 minutos/dia, ou que, ao final da semana, essa prática totalizasse 150 minutos semanais, como preconizado pela organização Mundial de Saúde – OMS, para se caracterizar como indivíduos ativos, formando, assim, a população amostral da pesquisa. Para a seleção dos participantes foi feito o seguinte questionamento: Você pratica algum exercício físico? Há quanto tempo já pratica?

Para a coleta de dados, foi realizada entrevista estruturada utilizando questões abertas e fechadas. Foram utilizados os seguintes questionamentos: Qual medicação? Prescrição? Há quanto tempo utiliza? Quais exercícios físicos você costuma praticar? Há quanto tempo já pratica? Quantas vezes por semana? Quanto tempo dura cada treino? Que motivo levou a iniciar esta prática? Teve alguma recomendação médica? Já praticava antes de tomar a medicação? Ou só após a prescrição? Sua atividade é prescrita por algum profissional de Educação física? Quais benefícios você notou após praticar tais atividades? Em relação à ansiedade você percebeu alguma diminuição dos sintomas após a inclusão dos exercícios no seu dia a dia? Houve alguma alteração na prescrição da medicação após a prática de exercícios? Qual sua percepção em relação à importância de praticar exercícios físicos quando se tem transtorno de ansiedade? A entrevista foi realizada no domicílio dos participantes em acompanhamento do agente de saúde da área. A mesma foi gravada em áudio e as respostas dos participantes foram transcritas pelo entrevistador.

Para a interpretação dos dados quantitativos foi utilizado a estatística descritiva pelo *software* excel, e dos dados qualitativos foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo. Esta técnica analisa as falas e informações, obtendo parâmetros que possibilitem concluir ou deduzir uma determinada informação acerca da produção ou recebimento das mensagens e dados coletados<sup>11</sup>. Utilizou-se a análise categorial apresentada por Bardin, que se baseia na separação das respostas obtidas em unidades e categorias, com as temáticas que surgem ao longo da entrevista<sup>12</sup>. Esta separação ocorreu a posteriori. Para tal separação, é necessário que haja uma semelhança entre os dados agrupados, ou seja, pertençam ou abordem o mesmo fato<sup>13</sup>.

A pesquisa foi desenvolvida de acordo com os preceitos éticos do Código de Ética do Profissional de Educação Física e dos aspectos legais da pesquisa envolvendo seres humanos dispostos na resolução do Conselho Nacional de Saúde Nº 466/12. Foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Escola de Saúde Pública do Ceará através do parecer número 5.346.196.

## RESULTADOS

O número de participantes da pesquisa foi no total de 8, sendo 7 mulheres e 1 homem. Foram identificados 81 usuários de medicações ansiolíticas, sendo 21 homens e 60 mulheres. Destes 81 usuários, 12 praticavam exercícios há no mínimo 06 meses, contudo, apenas 08 aceitaram participar da pesquisa. Com base nesses dados foi possível identificar uma alta prevalência de sedentarismo na população em estudo.

As principais medicações utilizadas foram Fluoxetina, Paroxetina, Amitriptilina, Sertralina, Citalopram, Escitalopram e Alprazolam, todos prescritos pelo profissional responsável. A média de utilização dos mesmos variou entre 30 anos a 01 mês de uso.

Quando questionados quais exercícios costumavam praticar, 62,5% responderam musculação, 12,5% hidroginástica, 12,5% bicicleta e 12,5% musculação em conjunto. A média de tempo em que os participantes realizam a prática de exercício variou de 06 meses a 06 anos. Já a quantidade de vezes variou de 03 a 06 sessões de treino semanais com duração média de 01 hora.

Dentre os participantes, 62,5% relataram que já praticavam exercícios antes de iniciar o tratamento medicamentoso. 75% afirmaram ter recebido recomendações médicas para que iniciasse a prática de alguma atividade ou exercício físico após o diagnóstico. Importante salientar que 87,5% dos participantes obtiveram suas prescrições de exercícios realizadas por Profissionais de Educação Física.

Em relação à alteração na prescrição da medicação após o início da prática, não houve relato de mudança na prescrição medicamentosa em decorrência da inserção da prática de exercício na amostra estudada. Quando comparados os resultados entre os sexos feminino e masculino, não foi possível identificar divergências nos dados obtidos.

Em relação aos principais motivos para iniciar a prática de exercício físico, verificou-se que estes foram voltados à busca por saúde, sociabilidade e autoestima/estética. Acerca dos benefícios notados após início da prática de exercício físico, foram elencadas as melhorias na saúde e da autoestima, a diminuição de peso e diminuição de sintomas relacionados a outros problemas de saúde.

Sobre a redução dos sintomas após o início da prática de exercício, por meio das falas dos participantes notou-se que o exercício auxilia na redução dos sintomas associados à ansiedade. Em específico, na melhoria do humor, na diminuição da agitação, no auxílio no sono, na disposição para realizar as atividades diárias e na redução dos pensamentos desordenados.

Também foi possível constatar que 100% dos participantes consideram de extrema importância a inclusão da prática de exercícios físicos na rotina de indivíduos com esse tipo de transtorno, auxiliando o tratamento medicamentoso. Isto pode ser notado por meio das seguintes respostas “Indico bastante, pois a prática de exercícios melhora a autoestima e ajuda a combater as crises de ansiedade”, “Com certeza é muito importante,

vai diminuir a questão da própria ansiedade em si por que você ocupa sua mente quando está praticando e principalmente quando você gosta”.

As categorias evidenciadas pelo método de análise de conteúdo categorial apresentada por Bardin foram: Saúde; Socialização; Saúde e Sociabilidade; Saúde e Autoestima; Redução dos Sintomas e Autoestima; Saúde e Redução dos Sintomas; Redução dos Sintomas; Não Redução dos Sintomas e Variação de Humor.

## DISCUSSÃO

Segundo a OMS, saúde não é apenas a ausência de doenças ou enfermidades. Pode ser definida como um completo bem-estar nos aspectos físico, social e mental<sup>14</sup>.

Na busca pela promoção de saúde, diversos meios podem ser utilizados pelos indivíduos. O Ministério da Saúde aponta como uma das estratégias determinantes que podem ser adotadas para a promoção de saúde, a inclusão das práticas corporais e as atividades e exercícios físicos na rotina diária. Corroboram os dados elencados na criação da Política Nacional de Promoção de Saúde em 2006, a qual cita que tais práticas compõem uma das oito estratégias a serem utilizadas para o alcance da promoção da saúde<sup>15</sup>.

Isso pode ser evidenciado nas falas apresentadas por alguns participantes quando questionados sobre o que os levou à prática de atividades físicas. Os mesmos apontam que seu início se deu por conta da ansiedade e da depressão, por já serem acometidos por problemas de saúde e relataram que, quando praticam tais exercícios, há uma melhoria em seu estado de saúde.

Alguns participantes também mencionaram que sua prática teve início na busca por socialização. Alguns autores investigaram os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos e evidenciaram que a procura por sociabilidade, saúde e lazer foram os principais aspectos que motivaram a busca por essa prática, o que é corroborado nos dados evidenciados na presente pesquisa<sup>16</sup>.

A autoestima é um fator que influencia a busca pelo exercício, contudo, esse aspecto motivacional encontra-se comumente em uma população mais jovem<sup>16</sup>. É o que pode ser evidenciado também no presente estudo, visto que os indivíduos que apresentaram a estética como fator principal apresentavam uma média de idade inferior aos demais participantes.

Pode-se dizer que a inclusão da atividade física ou do exercício físico no dia a dia de uma pessoa é de extrema importância para adquirir ou manter uma boa qualidade de vida. Além disso, pode proporcionar diversos benefícios para a saúde física como melhoria da resistência aeróbica, ganhos de força e flexibilidade, fortalecimento do sistema cardiovascular e respiratório, diminuição de peso e do percentual de gordura, podendo, ainda, incluir o retardo do processo de envelhecimento e a redução dos riscos das doenças crônicas não transmissíveis, assim como, a melhoria da saúde mental, como a diminuição do stress, fadiga, da tensão e estímulo da atividade cerebral<sup>17</sup>.

Esses mesmos benefícios puderam ser notados pelos participantes da pesquisa. Os participantes apontam melhoria na saúde, baseados na diminuição de peso e nas mudanças corporais, melhoria da autoestima, na diminuição de sintomas relacionados às doenças crônicas não transmissíveis já adquiridas.

Quando o foco da pergunta foi direcionado aos benefícios do exercício nos sintomas de ansiedade, 87,5% das respostas foram positivas, em que, nas suas percepções, o exercício auxilia na redução dos sintomas, em específico na melhoria do humor, na diminuição da agitação, auxílio no sono, maior disposição para realizar as atividades diárias e na redução dos pensamentos desordenados. Todos esses dados corroboram os benefícios para a saúde mental, citados anteriormente. Os demais participantes apontaram ter dias positivos e negativos, apresentando variações do humor. Torna-se importante acrescentar que não houve dados que apontassem aumento dos sintomas, evidenciando, assim, apenas dados favoráveis em relação à adesão desta prática ao tratamento.

Um estudo anterior também apresentou dados que foram reafirmados pelos achados da presente pesquisa. Esse estudo aponta que, no nível psicológico, o exercício atua na redução da ansiedade, no aumento da autoestima e da cognição, na diminuição do estresse, com benefícios nos distúrbios do sono, nas alterações de humor e na melhoria da aprendizagem e memória dos pacientes<sup>18</sup>.

Nos últimos anos, diversos estudos na literatura buscam investigar quais os possíveis benefícios que o exercício físico pode proporcionar aos indivíduos com transtorno de ansiedade. Apesar de não haver consolidado nos estudos todos os benefícios e suas importâncias, alguns evidenciam que é de extrema importância e que pode proporcionar uma melhoria expressiva nestes casos<sup>19</sup>. Dados semelhantes foram encontrados em uma revisão integrativa realizada por Correa e colaboradores, os quais analisaram que a utilização dessa metodologia auxilia significativamente nos níveis de ansiedade, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida dos pacientes<sup>20</sup>.

Já na percepção dos participantes em relação à importância desta prática, não se tem evidências claras. Contudo, na análise dos dados coletados, 100% dos entrevistados apresentaram respostas positivas para a inclusão dessa prática para pacientes com transtorno de ansiedade, evidenciadas por meio da utilização de advérbios de intensidade, como “muito importante”, “bastante importante”, “importante demais”, como pode ser percebido nas falas dos participantes 03, 04 e 05. “É muito importante você fazer qualquer tipo de exercício, ainda mais depois dessa pandemia que já prendeu muito agente em casa”, “Com certeza é muito importante, vai diminuir a questão da própria ansiedade em si por que você ocupa sua mente quando está praticando e principalmente quando você gosta”. “Indico bastante, pois a prática de exercícios melhora a autoestima e ajuda a combater as crises de ansiedade”. Estes resultados demonstram a importância da orientação qualificada do Profissional de Educação Física para a prática de exercício físico.

Alguns estudos buscaram evidenciar os benefícios da utilização do exercício físico associado às psicoterapias tradicionais. Um desses estudos revelou redução da fadiga e diminuição das alterações de humor<sup>21</sup>. Um segundo estudo cita os efeitos positivos no humor e controle do estresse<sup>22</sup>, e, por fim, foi visto que estas práticas associadas com a terapia cognitivo comportamental aliviam os sintomas de transtorno de pânico também presente nos pacientes com transtorno de ansiedade<sup>23</sup>.

Com a análise das entrevistas, também foi possível identificar os benefícios da associação do tratamento medicamentoso com a prática de exercícios físicos na percepção dos entrevistados. Os participantes apontam que obtiveram melhorias significativas

quando foram utilizadas as duas metodologias em conjunto. Isso pode ser observado nas seguintes falas: “Quando eu usava só a medicação não tinha um resultado como estou tendo com a prática de exercícios, teve vezes de não precisar nem tomar a medicação pra poder dormir”, “Diminui minha agitação, eu fico mais calma até o povo estava percebendo já, que eu estou mais relaxada”.

Por fim, pode-se citar o estudo realizado por Batista<sup>18</sup>, no qual ele reforça os dados que fundamentam a utilização do exercício como tratamento. O mesmo aponta que seus benefícios podem ser percebidos nos níveis fisiológicos, propiciando maior transporte de oxigênio ao cérebro, a biogênese e a degradação de neurotransmissores, excreção da serotonina e redução da viscosidade sanguínea. Ou no nível psicológico, atuando na redução da ansiedade, aumento da autoestima e cognição, diminuição do estresse, benefícios nos distúrbios do sono, nas alterações de humor e melhoria da aprendizagem e memória dos pacientes. Os resultados da presente pesquisa corroboram com os dados apresentados no estudo de Batista.

Como fatores que influenciam diretamente nos resultados, e que podem ser citados como aspectos limitantes para a realização do presente estudo, podem ser citados: a alta vulnerabilidade social do local de estudo, que acarreta baixa escolaridade, como notado na amostra estudada, na qual 75% dos indivíduos não completaram o ensino fundamental; menor poder aquisitivo reduzindo o acesso aos serviços e informações; o contexto de pandemia, vivenciado durante o período de coleta e o baixo número de participantes aptos para a participação da pesquisa devido ao índice de sedentarismo, o que já se mostra como um alerta, visto que em uma revisão sistemática em 2015 já verificou que o sedentarismo parece estar ligado diretamente a um risco maior de desenvolver transtornos ansiosos<sup>24</sup>.

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos, conclui-se que a prática de exercícios físicos em pacientes com transtorno de ansiedade se mostrou positiva na visão dos participantes que utilizaram o exercício físico como complemento do tratamento medicamentoso. Os participantes apresentaram benefícios como: melhoria do humor, diminuição da agitação, auxílio no sono, maior disposição para realizar as atividades diárias e a redução dos pensamentos desordenados. Outros benefícios elencados pelos participantes foram: melhora na saúde, a diminuição de peso, melhoria da autoestima e diminuição de sintomas relacionados a outros problemas de saúde.

Outro dado que se pode observar foi o alto número de sedentarismo na população estudada, dificultando a captação de participantes aptos para participação da pesquisa. Contudo nota-se que o Transtorno de Ansiedade é uma temática que necessita de um aprofundamento em novas pesquisas, tanto com ênfase na percepção do participante, como com base em ensaios clínicos que possam apresentar novos achados científicos. A saúde mental no Brasil vem se tornando um grave problema de saúde pública e este transtorno é um dos que mais acomete a população nas diferentes faixas etárias necessitando, assim, maior atenção.



## REFERÊNCIAS

1. Alves ALS, Castro CBL. Benefícios da atividade física no tratamento do câncer: Uma revisão. *Cadernos ESP* 2022. ISSN: 1808-7329/1809089. V. 16 N. 4.
2. Oliveira LMFT, Silva AO, Santos MAM, Ritti-Dias RM, Diniz PRB. Exercício físico ou atividade física: qual apresenta maior associação com a percepção da qualidade do sono de adolescentes? *Rev. Paul. Pediatría* 2018, V. 36 p. 322-328.
3. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital), 2020.
4. Oliveira EN, Aguiar RC, Almeida MTO, Eloia SC, Lira TQ. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. *Rev. Saúde Coletiva* 2011, V. 8, n. 50, p. 126-130.
5. Lopes CS. Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. V. 36, n. 2. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00005020>> Acesso em: 11 de setembro de 2021.
6. Silva PAS, Rocha SV, Santos LB, Santos CA, Amorim CR, Vilela ABA. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados entre idosos de um município do Brasil. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva* [online] 2018. V. 23, n. 2, p. 639-646.
7. Tadokoro DC. Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema. *Cadernos de Saúde Pública* [online] 2020. v. 36, n. 2. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00005020>>. Acesso em: 11 de setembro de 2021.
8. Faro A, Bahiano MA, Nakamo TC, Reis C, Silva BFP, Vitti LS. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Rev. Estudos de psicologia, Campinas* 2020. V. 37. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>> Acesso em: 4 de setembro de 2021.
9. American Psychiatric Association – APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.
10. Nascimento JWA, Vasconcelos MRB, Oliveira JS, Santana JL, Silva JM, Santos JGFL, Neto GWS, Miranda IHMR. Técnicas não farmacológicas para redução de ansiedade entre parturientes submetidas ao parto normal: uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 2022. v. 11, n. 5, e2511527921. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i5.27921>>. Acesso em: 08 de fevereiro de 2023.
11. Gerhardt TE, Silveira DT. Métodos de pesquisa. Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora UFRGS, 2009.
12. Bardin L. Análise de Conteúdo / Laurence Bardin: tradução Luis Antero Reto. São Paulo: Edições 70, 2016.
13. Caregnato RCA, Mutti R. Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo. *Rev. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis* 2006, vol 15, Out-Dez; p. 679-684.
14. Segre M, Ferraz FCO. Conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública* [online]. 1997, v. 31, n. 5, pp. 538-542. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>>. Epub 16 Ago 2001. ISSN 1518-8787. Acessado em: 18 Novembro 2022.
15. Bottcher LB. Atividade Física como ação para promoção da saúde: Um ensaio crítico. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde Edição Especial*, fev. 2019 ISSN: 1982-4785.
16. Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: Um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Rev. Estudos de Psicologia*, 17(2), maio-agosto/2012, 299-303. ISSN (versão eletrônica): 1678-4669.
17. Zamai CA, Bonfim ES, Peres CM. Melhora da saúde, bem-estar e qualidade de vida de servidores participantes de atividade física regular: Alguns indicadores. *Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas*, 2018. v. 7, n.3, pp. 83-93, outubro/dezembro. ISSN: 2447-8822.
18. Batista JI, Oliveira A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Rev. Corpoconsciência, Cuiabá-MT* 2015., vol. 19, n. 03, set./dez, p. 01-10.

19. Marques GC, Alves MRS, Matos VA, Lopes TC, Cardoso GMP, Ferreira MER. Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade: Uma revisão integrativa. *J. of Multiprofessional Health Research*. 2021; 02:01 ISSN 2675-8849.
20. Correa AR, Pedriali AMS, Queiroz TS, Hunger MS, Martelli A, Delbim LR. Exercício Físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Faculdade do Saber*, 2022. 07(14): 1072-1078. ISSN 2448-3354.
21. Leite DA, Machado OAS. A influência do treinamento resistido no nível de ansiedade e depressão em indivíduos adultos. *Rev. Fefisa*, 2020. Disponível em: <<https://fefiso.edu.br/recursos-de-pesquisa/teses-e-dissertacoes>> Acesso em: 24 de outubro de 2021.
22. Angelo DL, Zilberman ML. O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade. *Rev. Unaerp*, 2016. Disponível em: <<https://www.unaerp.br/documentos/1902-o-impacto-do-exercicio-fisico-na-depressao-e-ansiedade/file>>. Acesso em: 24 de outubro de 2021.
23. D'ávila LI, Rocha FC, Rios BRM, Pereira SGS, Piris AP. Processo Patológico do Transtorno de Ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível em Português – Revisão Integrativa. *Revista Psicologia e Saúde*, 2020.v. 12, n. 2, maio/ago, p. 155-168.
24. Teychenne M, Costigan SA, Parker K. The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review. *BMC Public Health*. 2015. 15:513 DOI 10.1186/s12889-015-1843-x.