

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde
Curso de Psicologia

Carolina Santos Jardim - RA: 81912834
Juliana da Silva Fassina - RA: 819117772
Julia Stephanie de Oliveira Silva - RA: 819151714
Katarine Venancio Lourensetti - RA: 819155315

**Relações do Esporte e Atividades de Tempo Livre no Transtorno de
Ansiedade Generalizada**

São Paulo
2023

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde
Curso de Psicologia

Carolina Santos Jardim
Juliana da Silva Fassina
Julia Stephanie de Oliveira Silva
Katarine Venancio Lourensetti

Relações do Esporte e Atividades de Tempo Livre no Transtorno de
Ansiedade Generalizada

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Psicologia da Universidade São
Judas Tadeu como parte dos pré-requisitos para
obtenção do grau de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. José Maria Montiel
Coorientador: Gisele Maria da Silva

São Paulo
2023

RESUMO

O estudo investigou a importância da relação biopsicossocial ao analisar a eficácia da realização de atividades de tempo livre e esportes no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), assim como a influência de ambos nas funções cognitivas. Na patologia estudada, há uma resposta do sistema nervoso que é comum e necessária à estrutura física, porém, quando ocorre um exagero dessa resposta há um desencadeamento de complicações, aumentando a necessidade de tratamentos específicos. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica e foi analisado um possível método não farmacológico, sua relação com a TAG, benefícios e malefícios, assimilando também o papel do Psicólogo e da Terapia Cognitivo-Comportamental neste cenário. Os resultados do estudo demonstram que a prática de atividades de tempo livre pode auxiliar na remissão dos sintomas ansiosos, promovendo a liberação de importantes neurotransmissores promotores de bem-estar, que influenciam no tratamento da TAG. Em contrapartida, a realização de atividades esportivas em contextos competitivos também pode acentuar os sintomas ansiosos, indicando a importância da avaliação dos contextos do esporte na atuação do psicólogo.

Palavras-chave: Atividade física; Esporte; Tratamento e Transtorno Ansiedade Generalizada

ABSTRACT

The importance of the biopsychosocial relationship was addressed to analyze the effectiveness of sports and free-time activities in the treatment of generalized anxiety disorder (GAD) as well as their influence on cognitive functions. In the studied pathology, there is a common and necessary response from the nervous system to the physical structure, however, when there is an exaggeration of this response, it ends up bringing complications and increasing the need for specific treatments. The present study is a bibliographical review and a possible non-pharmacological method was analyzed, its relationship with GAD, benefits and harms, and also assimilating the role of the Psychologist and Cognitive-Behavioral Therapy in this scenario. The results of this study demonstrate that the practice of free-time activities can help in the remission of anxious symptoms, promoting the release of important neurotransmitters that promote well-being, which influence the treatment of GAD. On the other hand, carrying out sporting activities in competitive contexts can also accentuate anxiety symptoms, indicating the importance of evaluating sport contexts in the psychologist's work.

Keywords: Physical activity; Sport; Treatment and Generalized Anxiety Disorder.

Agradecimentos

Primeiramente, expressamos nossa gratidão pela parceria e dedicação de cada integrante do grupo, que esteve presente na mesma turma durante todos os semestres, mas que se juntaram somente no último ano e estabeleceram rapidamente uma sincronia robusta, oferecendo suporte mútuo ao decorrer do desenvolvimento deste trabalho, viabilizando a conclusão do mesmo.

À nossa orientação, com a participação inicialmente da Prof. Dra. Gisele Maria da Silva e finalizada pelo Prof. Dr. José Maria Montiel, que demonstraram grande paciência, praticidade e apoio, guiando-nos para alcançar o nosso melhor, esclarecendo todas as nossas dúvidas.

Agradecemos também aos nossos professores e colegas da instituição, que ao longo desses anos concederam um ambiente enriquecedor de conhecimentos.

Aos profissionais da psicologia, que são verdadeiros heróis ao defender a ciência, salvando e melhorando vidas todos os dias.

Por fim, nosso reconhecimento aos familiares e amigos, cujo apoio e presença foram fundamentais em todos os momentos. Um agradecimento especial aos nossos pais, que nos proporcionaram a formação nesta profissão tão importante e engrandecedora, dedicamos todo o nosso amor e gratidão a eles.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	1
2. Objetivo.....	3
3. Metodologia	3
4. Resultados e Discussão.....	5
4.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada e Recursos Psicológicos.....	11
4.2 Atividades de tempo livre e cenário do esporte	14
4.3 Exercício físico e funções cognitivas	17
5. Considerações finais.....	19
6. Referências Bibliográficas	21

1. Introdução

Abordar o tema saúde mental significa discutir também sobre saúde geral: além da saúde mental, deve-se refletir, conjuntamente, a saúde física e a adaptação social (Ribeiro, 1999). O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos transtornos de ansiedade classificado no Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais (DSM-V), e caracteriza-se pela manifestação de medos e preocupações excessivas, acompanhada por sintomas físicos, como fadigabilidade, insônia e dores musculares (Zuardi, 2017).

Outrossim, conforme afirmado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no ano de 2017, o TAG acomete em torno de 3,6% da população mundial. No Brasil, a taxa de incidência de TAG é de 9,5%, resultando no país como líder no que se refere aos quadros de ansiedade. (Costa, Branco, Vieira, Souza & Silva, 2019).

Pela mesma razão, existem semelhanças entre indivíduos que apresentam “baixos níveis de realização de atividade física com os sintomas de depressão e ansiedade” (Sardinha, 2009). A atividade física, além dos benefícios para a função corporal, demonstra ter um papel importante na qualidade de vida, que engloba domínios como capacidade funcional, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos, religiosos, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que está inserido, relacionando-se à autoestima e bem-estar individual. (Cukier, Silva & Silveira, 2022).

Salvo que o esporte é definido como qualquer atividade física desenvolvida por um grupo de pessoas ou individualmente, com regras ou sem, e que tenha fins de recreação ou competição (Fabiani, 2009), podendo ser benéfico ou maléfico em diversos transtornos (Freitas, Araújo, Veloso & Lima, 2019). Ademais, ao incentivar a observação da prática esportiva por motivos comerciais, o número de espectadores será muito maior do que os participantes, encorajando a espetacularização do mesmo (Davies & Stone, 1995). Ainda mais, foi descoberto que as primeiras atividades começaram na China em 400 a.C, registrando movimentos da ginástica, em seguida a Grécia antiga e o Egito deram origem às competições esportivas, em 408 a.C (Mezzaroba, 2008).

Sendo assim, qualquer modalidade cobra determinado nível de organização para um bom preparo dos atletas, mas nem sempre é a realidade, tendo em vista a presença de esportes amadores (Rambo, 2021; Pitanga, 2002). Por outro lado, existem as atividades de tempo livre,

que são conceituadas como todo e qualquer movimento ou brincadeira feita durante o tempo em que o indivíduo não está praticando suas responsabilidades (como trabalho, tarefas domésticas, estudos etc.) mas existe a parição de exercício do corpo físico, e está diretamente ligado ao desenvolvimento cognitivo (Gouthold, Stevens, Riley & Bull, 2018).

Desta forma, essas práticas são exercidas por vontade própria e não há cobranças ou exigências, logo, são excluídos da noção de tempo livre o período que é dedicado às tarefas domésticas e trabalho, por exemplo, quando o autor traz o termo “práxis” para tal conceito, explicando que o ser humano trata a prática de exercícios físicos com muita responsabilidade e atribui regras e compromissos para ele (Vazquez, 1980). O ser humano é acostumado a impor normas com certa hierarquia em suas tarefas e isso depende da importância gerada à atividade, tornando-se uma obrigação (Silva, 2018).

Portanto, compreende-se que a realização de exercícios físicos moderados se faz importante para auxílio do controle do TAG. Mesmo com outros tipos de exercícios apresentando resultado aos sintomas da ansiedade, o mais indicado é o exercício aeróbico (Costa, 2021; Santos, 2021). Realizado de forma progressiva e controlada, o exercício é uma forma prazerosa, econômica e que tem potencial para reduzir os sintomas ansiosos (Araujo, 2007; Ferreira, Toledo, Ferreira, & Oliveira, 2016; Macedo, Garavello, Oku, Miyagusuku, Agnoll & Nocetti, 2012). A literatura indica que pessoas moderadamente ativas apresentam menores riscos de serem alterados por distúrbios mentais do que pessoas sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos gera vantagens na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente ativos são mais prováveis de possuírem um cognitivo mais rápido e ágil (Kramer, Colcombe, McAuley, Eriksen, Scalf, Jerome, Marquez, Elavsky & Webb, 2003). Esses benefícios advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos (Bion, Chagas, Muniz & Sousa, 2008).

Desta maneira, o papel do psicólogo em conjunto com a área esportiva pode contribuir por exemplo, para o auxílio da preparação psicológica dos atletas de alto rendimento, como intermediador entre preparador físico e saúde mental, tendo como objetivo impulsionar e ampliar a capacidade cognitiva, autoestima, função social e imagem corporal de indivíduos que praticam algum esporte; em incentivá-los, reabilitá-los (emocionalmente) de lesões e apoiar em conjunto com as intervenções em terapia, coadjuvante até mesmo no quanto o esporte pode ajudá-los com o controle da gordura corporal, assim como o desenvolvimento ou melhoria da capacidade funcional e neuro motora, auxiliando também, no desempenho em diversas tarefas do dia a dia (Cozac, 2020).

2. Objetivo

O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica para obter informações sobre as influências do esporte e das atividades de tempo livre sobre indivíduos com TAG e suas relações, trazendo o efeito que o exercício físico pode causar na função cognitiva, sendo prejudicial ou benéfico. Também contou com o foco em revisar artigos dos últimos 6 anos sobre as relações do esporte e das atividades de tempo livre acerca de indivíduos com TAG, a fim de evidenciar que a liberação de neuro-hormônios, maior oxigenação e o aumento de sinapses geradas através desses exercícios, possa também, auxiliar no tratamento deste transtorno, assim como tem uma contribuição comprovada na prevenção de doenças neurodegenerativas.

3. Metodologia

O presente artigo foi desenvolvido com o intuito de investigar as correlações entre o Transtorno de Ansiedade Generalizada e atividades físicas, como esportes e atividades de tempo livre. Trata-se de uma revisão bibliográfica que busca integrar os demais estudos sobre o tema e compreender a estreita relação entre atividades esportivas e o desenvolvimento e tratamento da patologia.

Realizou-se um levantamento dos materiais disponíveis nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e Pepsic, utilizando as palavras-chave “atividade física” AND “esporte” AND “tratamento” AND “Transtorno Ansiedade Generalizada”, nessa respectiva ordem e sem palavras de exclusão, considerando os estudos publicados nos últimos 6 anos (2017 a 2023). Utilizaram-se as mesmas palavras-chave em todas as bases de dados. Foram considerados artigos na língua portuguesa e inglesa.

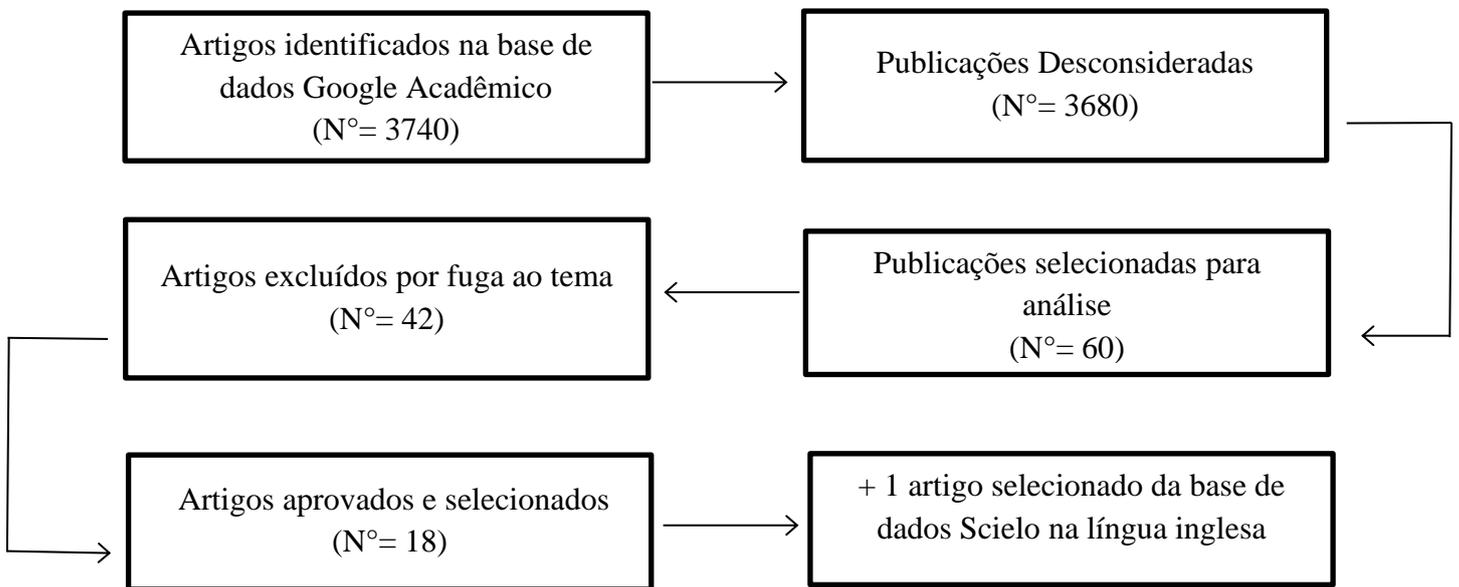
No Google Acadêmico foram localizados 3740 artigos científicos, chegando ao total de 18 trabalhos que continham todas as palavras-chave informadas, dentro dos últimos 06 anos. Como critério de exclusão, 3680 trabalhos foram excluídos por falta das palavras-chave buscadas, uma vez que as páginas 7 em diante não apresentavam mais o tema em questão. Os 60 artigos restantes tiveram seus resumos analisados na íntegra, logo, mais 42 artigos foram descartados após esta etapa por fuga ao tema, resultando nos estudos utilizados. A base de dados Scielo apresentou 1 artigo escrito na língua inglesa, este que também foi usufruído no

decorrer deste tratado, totalizando 19 artigos utilizados na construção do material. Não foram localizados artigos científicos nas bases da Pepsic e Pubmed.

Para a seleção das dissertações escolhidas, foi considerada a presença de todos os termos chave pesquisados e o período de publicação, não datando antes de 2018. Exclui-se os materiais que focalizaram em outras patologias e/ou não apresentavam conteúdo referente a relação entre transtornos de ansiedade e atividade física. A Figura 1 resume o fluxo de busca:

Figura 1. Fluxograma de processo

Identificação dos artigos na base de dados citada e inclusão do estudo.



4. Resultados e Discussão

Após as etapas de refinação descritas na metodologia, foram compilados na Tabela 1 os artigos levantados na revisão de literatura que compreendem a correlação entre TAG e a realização de atividade física, sejam elas classificadas como esportes ou atividades de tempo livre.

Tabela 1

Estudo sobre a relação entre esportes e atividades de tempo livre e o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Ano de publicação	Autores	Título	Tipo de Estudo	Principais Resultados
2018	Silva, V. M. K.	Redução dos Comportamentos Relacionados à Ansiedade em Ratos Submetidos a 4 Semanas de Treinamento Resistido Diário.	Estudo de Caso	O estudo avaliou a influência do treinamento resistido diário sobre comportamentos relacionados à ansiedade em ratos adultos. Após 4 semanas de treinamento físico de resistência, o protocolo do treinamento utilizado no estudo, diminuiu os níveis de ansiedade nos ratos treinados, atuando como um fator ansiolítico.
2018	Baleotti, E., M.	Efeitos da Atividade Física na Ansiedade e Depressão: Uma Revisão Bibliográfica.	Revisão Bibliográfica	O estudo mostra que a atividade física tem um importante papel na prevenção e tratamento dos transtornos psicológicos, e demonstra uma tendência à redução dos escores de ansiedade, sustentando a prescrição da atividade física como recurso terapêutico.
2018	Pardinho, P. B.	Manejo da Ansiedade e Ataque de Pânico com Atividade Física.	Pesquisa bibliográfica de caráter histográfico	O estudo analisou o trabalho multifuncional de psicólogos e educadores físicos no manejo da ansiedade, atuando com foco na prevenção da saúde física e mental,

				incentivando a prática regular de atividade física, que melhora o bem-estar psicossocial de modo a reduzir o estresse, ansiedade e depressão.
2018	Muotri, W., R.	O exercício físico como terapia de exposição no tratamento do transtorno de pânico.	Revisão de Literatura	O estudo realizou através de uma revisão de literatura os efeitos do exercício físico em pacientes com transtorno do pânico, abordando a técnica de exposição ao vivo para sustentação do tratamento.
2019	Freitas, W. L.; Araujo, A. L.; Veloso, B. P. J.; Lima, S. J.	Efeitos da Prática do Exercício Regular no Combate a Ansiedade Diagnosticada.	Pesquisa descritiva de caráter observacional do tipo transversal.	O estudo realizou uma pesquisa com pacientes diagnosticados com ansiedade que fazem o uso de medicamentos ansiolíticos, e conclui que a atividade física é um importante fator no controle da ansiedade principalmente no que se refere a fatores físicos e psicológicos. O efeito foi grande sobre a diminuição de medicamentos, apesar de ser menor que os dois citados anteriormente.
2020	Ribeiro, A.R.	Saúde Mental e Atividade Física em Contexto Prisional: Uma Revisão de Literatura.	Revisão Sistemática	O estudo apresentou apontamentos que demonstram o impacto da atividade física no contexto prisional: o indivíduo apresenta melhora no comportamento e nos organismos, ficando doente com menos facilidade e ajudando nos tratamentos de enfermidades, apresentando também maior disposição para as tarefas designadas.
2021	Medeiros, L. M.; Silva, A. A.; Figueiras, K.F.	Transtorno da Ansiedade Generalizada: Uma análise no contexto das altas habilidades/superdotação.	Pesquisa Exploratória de caráter qualitativa e Revisão teórico.	Por não ser um grupo muito estudado e visto de forma em que suas características socioemocionais não sejam destacadas, esse estudo tem como objetivo abordar aspectos emocionais, manifestações psicossomáticas e características típicas

				<p>de AH/SD. O estudo aponta que é bastante comum que pessoas com o perfil de Altas Habilidades/Superdotação sejam colocadas em um estereótipo que eleva apenas uma característica, normalmente a que ela mais se destaca, esquivando de outras questões que são necessárias.</p> <p>Podendo observar que, no grupo analisado, diversas crianças apresentam alguns dos sintomas que caracterizam o TAG, apesar de nenhuma delas possuir este diagnóstico sobre o transtorno.</p>
2021	Costa, E. S.	Relação Entre a Prática de Exercício Físico e o Nível de Ansiedade em Jovens Universitários.	Estudo Transversal Prospectivo	<p>Nesse estudo foram utilizadas a Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton, com questionários autoaplicáveis referente aos dados sociodemográficos e a prática de exercício físico, além da dosagem do cortisol salivar matinal, a fim de observar os níveis de ansiedade em jovens universitários. Com os resultados, foi possível observar que parte dos participantes apresentam nível de ansiedade moderada a grave, e outra parte ansiedade leve a moderada e em menor prevalência ansiedade leve.</p> <p>A maior parte da amostra se mostrou ativa em relação à prática de exercícios físicos, sendo a maioria praticante de musculação.</p>
2021	Rambo, E. F.	Volume Semanal de Exercício Físico como um Indicador de Prevenção da Depressão.	Pesquisa Quali-Quantitativa	<p>O estudo buscou identificar através do inventário de depressão de Zung, auto avaliativo, o nível de sobrecarga ou esgotamento de um grupo de pessoas. Diante dos resultados da pesquisa, foi possível identificar que, quanto maior for a prática semanal de algum tipo de exercício físico, menores poderão ser as</p>

				chances de alguma pessoa adquirir algum tipo de problema psicológico, em especial, sintomas depressivos e ansiosos.
2021	Silva, F. F.; Junior, C. H. R. S.; Junior, J. R. A. N.; Carvalho, C. L.; Gorla, J. I.; Araujo, P. F.	Impacto da Motivação Intrínseca sobre a Ansiedade Competitiva em Atletas de Handebol em Cadeira de Rodas.	Estudo de Campo	Apesar de existirem estudos quanto à importância do preparo psicológico em atletas, há pouco material a respeito dos esportes adaptados para pessoas com deficiência. No estudo, realizaram a aplicação de escalas e constataram que a motivação, principalmente intrínseca, auxilia no controle da ansiedade.
2021	Costa, T. A. D.	O Exercício Físico Aeróbico como Tratamento não Farmacológico dos Sintomas da Ansiedade em Adolescentes.	Revisão bibliográfica	A ansiedade em adolescentes ocorre de maneira multifatorial, porém foi percebido que o exercício aeróbico é um bom método de tratamento pois libera muita energia que será gasta com os sintomas da ansiedade. Porém, sempre que é visto uma melhora significativa por conta de exercícios, vem de uma grande diversidade de faixa etária.
2021	Borges, I.S. S.	Efeito da Atividade Física e do Exercício Físico na Prevenção e Redução de Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adultos Jovens.	Revisão bibliográfica	Depois de analisarem pesquisas, foi concluído que as principais causas da ansiedade e depressão em jovens se dá por diversos fatores internos e do ambiente, que influenciam de forma psicológica e física na vida desses indivíduos. Também se percebe que essas doenças são mais comuns em mulheres com comorbidades, muitas vezes por serem sedentárias, logo, atividade física é sim um bom tratamento.

2021	Santos, B.	Benefícios da Prática de Exercício Físico para Indivíduos com Depressão e Ansiedade.	Revisão bibliográfica	Foram analisados estudos para chegar à conclusão de que programas de exercícios executados em intensidade moderada e com predomínio no metabolismo aeróbio, obtiveram melhores resultados na redução dos escores de depressão, logo, é um aspecto positivo para o tratamento dessas doenças.
2021	Julião, M. D.	A Influência da Atividade Física no Bem - Estar de Pessoas com Transtorno de Ansiedade e Depressão.	Revisão bibliográfica	O artigo apresenta como solução à ansiedade e depressão a atividade física, justificando com estudos já feitos que apontam uma melhora significativa quando as pessoas com essas doenças começam a se exercitar em média 30 min por dia, mas não dispensam o acompanhamento terapêutico.
2022	Tavares, J. M. A. D.; Campos, E. O.; Lopes, R. B.; Moreira, R. S.; Moura, F. C.; Coqueiro, N. F. R.; Lima, A. S.; Caldeira, L. K.; Rodrigues, N. S.; Feres, A. B. S.	Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa.	Pesquisa bibliográfica	O estudo ressalta a importância das atividades físicas, o diálogo aberto dentro de casa e a terapia para a vida dos adolescentes, visto que o transtorno está cada vez mais presente neste grupo
2022	Cukier, R. M.; Silva, M. F. R. G.; Silveira, B. B.	Complicações psicológicas na saúde mental e os benefícios da atividade física: uma revisão da literatura durante a pandemia de COVID-19.	Pesquisa Integrativa	O estudo aponta que após a infecção pelo COVID-19, parece haver sinais do aumento nos sintomas depressivos e de ansiedade, e influenciando de forma geral com um impacto negativo na saúde mental. Ressaltando que nessa situação, a atividade física aparece como uma alternativa propícia.

2022	Santos, L. B.; Barbosa, L. S.; Vieira, O. S.; Pereira, R.	A Atividade Física como Fator de Melhora da Qualidade de Vida e Saúde Mental.	Pesquisa descritiva de caráter observacional do tipo transversal.	O estudo teve como objetivo investigar a qualidade de vida e saúde mental de pessoas praticantes e as não praticantes de atividades físicas. E através da pesquisa, foi possível afirmar que pessoas praticantes de alguma atividade tendem a ter menos chances de adquirir a síndrome depressiva, doenças respiratórias e cardiovasculares do que pessoas que não praticam. A pesquisa foi realizada através do Questionário SF-36: mensuração da qualidade de vida.
2022	Colagrai, A. C.; Barreira, J.; Nascimento, F., T.; Fernandes, P., T.	Saúde e Transtorno Mental no Atleta de Alto Rendimento: Mapeamento dos Artigos Científicos Internacionais.	Revisão Bibliográfica	O estudo buscou identificar a quantidade de pesquisas voltadas para a saúde mental em atletas de alto rendimento, e concluiu: Baseados na revisão de literatura sobre saúde mental em atletas de alto rendimento encontramos um aumento no número de estudos sobre o tema nos últimos cinco anos, com predomínio de publicações por autores de países de língua inglesa (EUA, Inglaterra/Reino Unido e Austrália).
2023	Zhang, L.	Influence of Athletes' Anxiety on Competition Results.	Estudo de Campo	O estudo apresenta a correlação entre ansiedade e desempenho, além de sugestões de intervenção para controle da ansiedade para a atividade: ouvir música e realizar atividades físicas de baixa intensidade.

A partir dos resultados observados na Tabela 1, nota-se que os artigos expuseram consequências favoráveis, demonstrando que as atividades de tempo livre são benéficas para sintomas ansiosos. Por outro lado, alguns estudos apontaram que a prática esportiva, quando inserida no contexto competitivo, pode influenciar negativamente nos sintomas ansiosos devido

à grande exposição a situações estressoras que podem causar ansiedade. Compreende-se após as pesquisas, que mesmo com a prática do esporte, o acompanhamento terapêutico é essencial no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Após leitura analítica, os estudos foram definidos em três tópicos norteadores: 4.1) Transtorno de Ansiedade Generalizada e Recursos Psicológicos; 4.2) Atividades de tempo livre e cenário do esporte; 4.3) Exercício físico e funções cognitivas; a fim de facilitar a leitura e compreensão. Baseado nos estudos utilizados para elaboração da discussão frente ao objetivo da pesquisa, constatou-se na literatura que muitas das causas dos sintomas ansiosos estão relacionadas a condições externas ou até mesmo comorbidades.

A partir da alta incidência do Transtorno de Ansiedade Generalizada na sociedade atualmente, nota-se a necessidade de conscientização sobre os fatores biopsicossociais que influenciam no tratamento dos sintomas ansiosos, e conseqüentemente na qualidade de vida dos indivíduos. Diante disso, a atividade física e fator social presente no esporte representam uma importante forma de tratamento não-farmacológico no manejo dos sintomas.

4.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada e Recursos Psicológicos

A ansiedade é uma reação instintiva do ser humano, na qual o corpo físico reconhece a presença de perigo eminente e prepara-se para enfrentá-lo, em busca da autopreservação (Pardinho, 2018). Todavia, a ansiedade também apresenta condições genéticas no que se refere a preservação e sobrevivência do indivíduo. No entanto, a preocupação excessiva impacta significativamente a vida do indivíduo, prejudicando a agilidade e eficiência, além de estar relacionado a diminuição de sentimentos de confiança, autoestima e segurança, afetando o contexto profissional, educacional e social do indivíduo (American Psychiatric Association, 2014).

Além disso, estudos apontam a descrição de sintomas ansiosos desde a Grécia Antiga, com a utilização de termos como “melancolia”, “histeria” e “paranoia”, mas foi apenas no século XVII que o termo “ansiedade” foi descrito como uma doença psicológica, exclusivamente de caráter biológico (Pardinho, 2018).

Desde então, é possível identificar diferenças entre as patologias vinculadas a sintomas ansiosos, permitindo o estudo e aprofundamento do tema. Utiliza-se da definição do Manual

Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM) para caracterização do TAG, patologia abordada no presente estudo. O TAG é caracterizado pela presença de medos e preocupações excessivas situacionais ou às atividades cotidianas, acompanhado de sintomas físicos como inquietação, dificuldades de concentração e irritabilidade. De acordo com o DSM-V, pacientes com TAG também podem apresentar sintomas somáticos, como sudorese e náuseas, e respostas exageradas às situações ansiolíticas (American Psychiatric Association, 2014).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada pode ser provocado devido a fatores externos do ambiente, afetando o indivíduo de forma psicológica e física. Identifica-se também que tais sintomas estão presentes, em sua maioria, em mulheres com comorbidades (Borges, 2021). Deste modo, a presença de TAG pode ser um fator crucial para a manutenção da qualidade de vida, sendo necessário o acompanhamento psicológico para tratamento do transtorno e adaptação aos sintomas. É comum encontrar sentimentos ansiosos ao deparar-se com situações estressantes, como contextos desagradáveis e assustadores. No entanto, a ansiedade torna-se patológica quando os prejuízos causados se tornam desproporcionais e/ou exagerados (Moura, Rocha, Bergamini, Samuelsson, Joner, Schneider & Menz, 2018).

Nesse sentido, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), caracterizada por ser uma terapia breve e focada no problema, é de grande ajuda no tratamento e diagnóstico dos transtornos de ansiedade como TAG (Moura et al, 2018). A TCC apresenta referencial teórico para identificar a estrutura cognitiva causadora dos sintomas ansiosos, bem como técnicas eficazes para modificar as crenças limitantes relacionadas. (Marques, Nogueira & Ferreira, 2022). Uma característica do manejo do transtorno de ansiedade é o objetivo de reduzir a esquiva e o medo (Muotri, 2018).

A partir da identificação da estrutura cognitiva individual, o profissional da psicologia poderá modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais relacionados aos sintomas ansiosos e desenvolver junto ao paciente estratégias de enfrentamento e intervenções às situações de ansiedade (Marques et al, 2022).

Indubitavelmente, o uso de medicamentos ansiolíticos também é amplamente utilizado no tratamento de Transtornos de Ansiedade. Medicações como Benzodiazepínicos, Antidepressivos e Anti-histamínicos são as mais comuns no tratamento da ansiedade, e agem

de formas diversas no organismo (Andreatini, Boerngen-Lacerda & Zorzetto Filho, 2001). Devido a presença de efeitos colaterais no consumo destas medicações, outras formas de tratamento da ansiedade são válidas e procuradas, como por exemplo o uso de fitoterápicos, que são amplamente difundidos, utilizando plantas medicinais para substituir as substâncias químicas presentes nos medicamentos farmacológicos (Tavares, Campos, Lopes, Moreira, Moura, Coqueiro, Lima, Caldeira, Rodrigues & Feres, 2022).

Diante disso, a prática de atividades físicas também é considerada favorável no que se diz respeito a redução de sintomas ansiosos. Em contrapartida, nota-se um aumento desses sintomas a partir das cobranças realizadas por instituições esportivas com atletas de alto rendimento, devido ao caráter competitivo do esporte, podendo dessa forma elevar o nível de ansiedade dos atletas, principalmente quando estão expostos a campeonatos e competições de grande importância. Entende-se que o trabalho de um psicólogo dentro de instituições esportivas é primordial para o desempenho e saúde mental de toda equipe, possibilitando uma relação saudável da comissão com os atletas e os capacitando a desenvolverem equilíbrio e gerenciamento de emoções. (Freire da Silva, Silva Junior, Carvalho, Gorla & Araújo, 2021).

Logo, a ansiedade é qualificada como uma sensação de medo ou aflição, provoca sintomas de tensão e preocupação excessiva sobre um cenário futuro (Freitas *et al*, 2019), e quando esses sintomas não recebem o tratamento adequado, uma vez que são notáveis a partir de cobranças extremas de uma instituição, é comum que os indivíduos desenvolvam técnicas de escape como forma de compensação dos sintomas. (Freitas *et al.*, 2019). No contexto esportivo de atletas de alto rendimento, essa forma de escape pode ser ainda mais adversa pois poderá impactar diretamente na qualidade de vida e performance do atleta.

4.2 Atividades de tempo livre e cenário do esporte

O esporte teve sua definição a partir das situações que se referem a tipos específicos de atividades, a depender das condições sob as quais estas acontecem e da orientação subjetiva dos participantes presentes nas mesmas (Barbanti, 2015). O senso comum permitiu às pessoas relacionarem o esporte a um grupo de movimentos físicos, porém essa não é a sua principal característica, o xadrez, por exemplo, requer mínimos fatores físicos e é considerado esporte desde 2016, quando a Comissão do Esporte da Câmara dos Deputados o reconheceu como tal, assim como o jogo de damas, pôquer etc. Indubitavelmente, esses esportes foram considerados

nesta categoria pelo seu comprometimento mental, já que o indivíduo realiza inicialmente ações físicas e mentais, dando base para a concentração lógica (Maia, 2007).

Sendo assim, o esporte é caracterizado por suas práticas metódicas, individuais ou em grupo, necessitando de esforço físico e mental, auxiliando na manutenção corporal, independente dos fins de sua prática desde que haja comprometimento e normalmente é incluído à rotina, porém, para a melhoria de condicionamento físico e liberação de neuro-hormônios específicos, como a endorfina, (pela realização do esporte) é indispensável a atividade corporal (Colagrai, Barreira, Nascimento & Fernandes, 2022; Barbanti, 2006). Na maioria das vezes, o esporte é composto pelo alto rendimento, ou seja, praticado a semana inteira, com poucos ou nenhum dia de descanso nela, como obrigação incluída na rotina, com campeonatos e prêmios aos vencedores. Posto isso, em determinadas circunstâncias dentro do esporte, quando o desempenho de uma função de um atleta está sob pressão e entra em conjunto com um estado psicológico delicado, os pensamentos desse atleta entram em um estado que pode ser chamado de ansiedade cognitiva e que como consequência, pode apresentar um outro elemento, chamado de ansiedade somática, que é o grau de ativação física percebida e a pessoa fica sujeita a lances, incidentes mais graves (Gould & Weinberg, 2017). Quando se tem sintomas físicos, que se sobressaem diante a pressão, eles se manifestam através da agitação ou a sensação de nervosismo, tensão, cansaço fácil, dificuldade de concentração e irritabilidade etc. (American Psychiatric Association, 2013). Podendo sujeitar esse atleta, até mesmo a lesões causadas pelo esforço excessivo e pressão psicológica intensa.

Posto isso, não é incomum atletas apresentarem sintomas ansiosos como respostas emocionais à pressão e medo instaurados pelas instituições que representam e seus torcedores, através da obrigatoriedade de vitória. Tais sintomas podem ser causados pelo acúmulo de provas e campeonatos, treinamentos excessivos e de alto desgaste e obrigatoriedade de vitória, fomentados pela cobrança de técnicos, torcedores e funcionários da instituição que representam (Catelan, 2023). Tais pressões podem levar ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e instauração da Ansiedade Pré-competitiva, causada pelo aumento dos níveis de estresse relacionados a chegada de competições, que podem atuar negativamente no desempenho dos competidores, em decorrência ao estado emocional fragilizado em que se encontram (Catelan, 2023).

Os atletas estão sujeitos a sentir ansiedade e tensão durante uma competição. De certa forma, um estresse sutil e uma leve preocupação são capazes de incentivar ainda mais o desempenho dos atletas e acabam sendo uma estratégia usada por muitos treinadores e comissões, pois através dessa estratégia eles obtêm resultados satisfatórios, porém como citado, se esse atleta passa por um contexto em que se expõe a uma ansiedade intensa, pode afetar gravemente em seu desempenho e até mesmo, na sua vida interpessoal. Sendo assim, é importante que essa comissão e instituição, entendam que existem outras formas de influenciar esses atletas, podendo desempenhar por meio de uma psicologia positiva, através de elogios oportunos, uma linguagem de direcionamento e auxílio, a fim de ajudá-los a se desprender de um estado psicológico lesivo e obter os resultados esperados (Zhang, 2023). Conseqüentemente, trazendo um ambiente mais agradável e preservando a saúde desse atleta e de toda instituição.

Por outro lado, atividades de tempo livre são aquelas que são compostas pelo esforço físico e/ou mental realizados nos momentos de lazer da pessoa, um exemplo seria ir ao parque jogar tênis durante um dia de folga do trabalho, um evento diferente na rotina. Neste cenário, os exercícios não são vistos como obrigação. Indubitavelmente, as atividades de tempo livre requerem exercícios físicos e assim podem causar mudanças que resultam no organismo de um ser humano com TAG, porém esse fato não inibe a importância e os benefícios dos demais tipos de atividades de tempo livre (Franch, 2002).

Ademais, esse desempenho pode ser constituído por entretenimento ou competição, o que auxilia no desenvolvimento do indivíduo, este que está com a mente tão ocupada por raciocinar, pensar e refletir na prática e execução desses exercícios que acaba refletindo em sua vida psíquica e até social (Barreto, 2003).

Para crianças e jovens, as atividades têm como benefício principal auxiliar no seu desenvolvimento corporal e mental, para os adultos é bastante procurada para ajudar a combater o estresse do dia a dia e melhora na saúde em geral, já para os idosos contribui no fortalecimento de ossos, músculos e da mente, uma vez que há mais fabricação dos neuro-hormônios necessários para manter a psique saudável, também como pode cooperar na sua autoridade, já que haverá maior lucidez e independência (Julião, 2021; Rezende, 2008), assim constatando que atividades de tempo livre ou esportes podem ser feitas em qualquer fase da vida.

Há o reconhecimento de cinco áreas de atividades físicas que se pode encontrar apoio psicológico, a primeira é a de alto rendimento, onde se encontram a maior parte dos atletas profissionais, buscam alcançar o melhor desempenho possível para ganhar as competições, treinando frequentemente e encaixando em sua rotina como trabalho pois ao se profissionalizar, recebem salário (Ferraz, 2009). A segunda é a com base em projetos sociais, o esporte, nesse cenário, auxilia no desenvolvimento do cidadão, sem a intenção de gerar renda, salário aos atletas e não conta com patrocínios nem exigem habilidades no esporte, apenas um suporte à região, gerando aprendizagem para lidar com regras, habilidades sociais, porém, esses projetos não vêm sendo bem estruturados e muitas vezes chegam à sociedade de forma privada, o contrário da proposta (Vianna, 2007). A terceira área é a iniciação esportiva, que consiste em crianças e adolescentes, entre 5 e 14 anos, terem acesso à muitas modalidades esportivas e saberem em qual se encaixam melhor de forma específica e planejada, entretanto, no Brasil essa prática é rara e na maioria das vezes, o jovem nessa faixa etária que tem acesso à esportes, já está focado em apenas uma modalidade e tentando se aperfeiçoar nela, nessas situações acaba sendo comum o desenvolvimento de transtornos psicológicos como síndrome do pânico e ansiedade (Medeiros, Silva & Figueiras, 2021; Santana, 2002). A quarta é a reabilitação, nessa, atletas profissionais ou amadores, por conta de lesão ficam afastados ou por deficiências vão para o paraolímpico, não tem muita visibilidade, mas são sempre acompanhados psicologicamente. A última área citada é a de tempo livre, já mencionada, os indivíduos praticam por opção e lazer, algumas opções comuns são a musculação, corrida, crossfit etc., existem poucos psicólogos atuando nessa parte, mas essas práticas são fortes aliadas da saúde mental (Nunes, Jaques, Almeida & Heineck, 2010).

Analogamente ao esporte, as atividades de tempo livre não demandam de forte comprometimento, nem tornam-se uma obrigação, e eventualmente torna-se capaz de obter um resultado mais favorável ao se tratar de recursos psicológicos benéficos à TAG, pois ao dedicar-se exclusivamente a um esporte e tratá-lo como obrigatoriedade, faz-se viável desencadear sintomas de ansiedade, culminando efetivamente no transtorno mencionado (Santos, Barbosa, Vieira & Pereira, 2022). Baseado nessas informações, há uma viabilização da condição física, mas também pode aprimorar as funções cognitivas e diminuir níveis gerais de ansiedade, os recursos influenciam diretamente no aprimoramento da velocidade do processamento mental, envolvendo a otimização do fluxo sanguíneo no cérebro, juntamente com modificações na

síntese e quebra de neurotransmissores (Antunes, Santos R. F, Cassilhas, Santos R. V, Bueno & Mello, 2006).

4.3 Exercício físico e funções cognitivas

A ausência de exercícios físicos pode trazer diversas dificuldades na realização de tarefas cotidianas, além disso, a inatividade física se relaciona com transtornos mentais, como por exemplo, a ansiedade, depressão e causam alterações no humor. Em indivíduos adultos, estima-se que aproximadamente 70% dessa população não realiza os níveis mínimos recomendados de atividade física (Gualano & Tinucci, 2012). Pesquisas comprovam que pessoas com transtornos do humor tendem a apresentar um comportamento sedentário. Nota-se também que sintomas ansiosos não se demonstram com tanta frequência em indivíduos que realizam exercícios físicos regularmente em comparação com os de comportamento sedentário (Baleotti, 2018).

Um estudo realizado com ratos adultos submetidos a programas de exercícios físicos, demonstrou que os níveis de ansiedade reduziram significativamente após a prática, de forma que o esforço provocado pela atividade física teve papel ansiolítico nos animais (Silva, 2017).

Mas também, os níveis de ansiedade tendem a diminuir após a realização de exercício físico aeróbio, tanto de forma imediata, quanto após horas do término (Santos et al, 2022). É importante ressaltar que os efeitos do exercício físico em indivíduos ansiosos dependem do histórico do grau de ansiedade e do tempo de recuperação após a realização da atividade, já que os níveis diminuem após 10-15 minutos da realização do exercício máximo (Mello, Boscolo, Esteves & Tufik, 2005).

A realização de atividade física atesta ser uma prática não apenas importante na intervenção em casos de ansiedade, mas também um fator preventivo, se realizado em nível moderado, semanalmente, com a frequência de 20 a 40 minutos, e em um ambiente que não proporcione caráter competitivo. Adicionalmente, a prática de exercício físico deve ser adaptada de acordo com o indivíduo e suas particularidades, evitando os possíveis efeitos negativos, como por exemplo a possibilidade de causar ataques de pânico em praticantes ansiosos (Veigas & Gonçalves, 2009).

A rotina vivenciada pela sociedade atualmente, estimulada pelo acelerado ritmo de trabalho, excesso de recebimento de informações, influências sociais e cenário econômico, proporcionam diversos fatores e gatilhos estressantes, evidenciados nos altos índices de ansiedade (Araujo, Mello & Leite, 2006). A forma com que as pessoas lidam com o estresse na contemporaneidade faz com as mesmas tenham uma maior tendência a buscar por tratamentos farmacológicos para a diminuição dos sintomas da ansiedade, de forma que a prescrição e consumo de benzodiazepínicos, medicamento com função ansiolítica, duplica a cada cinco anos. (Freitas, Araujo, Veloso & Lima, 2019).

Diante disso, ao longo da vida, as funções cognitivas sofrem declínios significativos, prejudicando o processamento de informações, afetando a memória, raciocínio, aprendizagem, atenção, e outras funções importantes do sistema funcional. O sedentarismo é um fator contribuinte para o declínio das funções cognitivas, e torna-se também um fator de risco para uma qualidade de vida prejudicada, aumentando a ocorrência de doenças cardiovasculares, por exemplo. O comportamento sedentário caracteriza-se por posições em que o indivíduo não apresenta gasto energético significativo, como por exemplo, o ato de sentar-se para assistir televisão, ou o próprio momento de uso de celulares e computadores (Horacio, Avelar, & Danielewicz, 2021).

Em seguida, outra pesquisa constata que indivíduos que permanecem 11 ou mais horas de seu dia sem praticar atividades que proporcionem gasto energético, ou seja, em sedentarismo, apresentam maiores chances de apresentar declínios cognitivos. Acredita-se também que o volume da substância branca do cérebro está relacionado com o comportamento sedentário, o que proporciona o aumento de risco do déficit cognitivo (Horacio, et al, 2021).

Em nível cerebral, a atividade física provoca a síntese de importantes neurotransmissores e expande o recebimento de oxigênio no cérebro (Batista & Oliveira, 2015). Proporciona também o aumento da frequência cardíaca, promove relaxamento, liberando importantes hormônios como a serotonina, dopamina e endorfina, que tem papel ansiolítico fundamental. Esses neurotransmissores estão associados ao bem-estar dos indivíduos, e quando equilibradas na função cerebral, proporcionam sensação de prazer, viabilizam o sistema de recompensas, e elevam o humor. (Brito, 2023).

Dessa forma, o exercício físico pode ser considerado como uma importante forma de tratamento não-farmacológico para o transtorno de ansiedade generalizada (Oliveira, 2022). Destaca-se que a prática de atividades físicas pode auxiliar no aumento da autoestima e autoconfiança, manejo e alívio do estresse, e oportunidade de socialização (Ribeiro, 2020). Estudos comprovaram a eficácia de forma benéfica deste modo de tratamento, com ênfase no exercício aeróbico, esse o que mais resultou em melhorias em todas as faixas etárias (Costa, 2021).

Apesar dos efeitos benéficos do exercício físico no controle dos sintomas ansiosos, pode haver um comportamento de esquiva e fuga por parte dos pacientes ansiosos e com transtorno do pânico, já que os efeitos imediatos da atividade física podem se assemelhar aos sintomas das crises, como por exemplo: falta de ar, aumento da frequência cardíaca, sudorese, sendo assim interpretados como gatilhos (Muotri, 2018).

5. Considerações finais

Após leitura e discussão dos artigos analisados, é possível afirmar que o Transtorno de Ansiedade Generalizada afeta uma grande parcela da população, levando as pessoas a procurarem por diversos tipos de tratamentos, sendo um deles o hábito de se movimentar mais durante sua rotina. Foi constatado que as relações biopsicossociais estão conectadas e o exercício físico é um forte aliado para potencializar a melhoria do transtorno, uma vez que possui efeitos ansiolíticos, trazendo satisfação e maior qualidade de vida, assim como outros hábitos saudáveis. Na maioria dos casos, o exercício físico com melhor eficácia para TAG são as atividades de tempo livre, pois, conforme discussão, a prática esportiva possui caráter competitivo, gerando uma grande pressão no indivíduo com o transtorno, podendo agravar o quadro e provocando a importância de haver um profissional psicólogo nestes ambientes.

O esporte e as atividades de tempo livre podem ser de extrema importância para pessoas com transtorno de ansiedade generalizada, e principalmente, como prevenção de sintomas ansiosos. Notou-se assim, tanto benefícios físicos, quanto benefícios relacionados à qualidade de vida, como capacidade funcional, estado emocional, interação social, estado de saúde, valores culturais, estilo de vida, autoestima e com o ambiente em que se vive etc. Decerto, ao tratar de esportes de alto rendimento, deve-se lidar com cautela os atletas que estão expostos a cobranças e tensão frente a competições, devido a alta exposição, utilizando de cuidados

técnicos, assim como prudência e atenção aos fatores que podem causar sintomas ansiosos nesses atletas.

A ausência da prática de atividades físicas pode ocasionar danos tanto na saúde tanto física quanto mental dos indivíduos, agravando-se em pessoas ansiosas, que além da tendência a demonstrarem medos e preocupações excessivas, apresentam sintomas físicos, capazes de serem amenizados com a realização do exercício físico, apoiada na intervenção de um psicólogo, que tende a priorizar o acolhimento e a escuta a pessoas com TAG e potencializar o hábito dessas práticas. Em sociedades onde a saúde mental ainda é um preconceito e as pessoas têm medo de sofrerem discriminação ao se tratarem, uma prática como a psicoterapia para introduzir ao tratamento pode incentivar as pessoas a procurarem ajuda para carregar menos estigma.

A fim de que essas contribuições sejam eficientes, recomenda-se técnicas e intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental, pois por ser uma abordagem focal, diretiva e breve, tende a contribuir para uma melhora significativa no paciente com TAG, utilizando a prática de exercícios físicos e esportiva como formas de tratamento complementar, direcionado por um profissional da área. Neste sentido, é necessário orientar cada vez mais estudos para que a psicoterapia seja perdurável e reconhecida oficialmente como uma prática baseada em evidências para que possa ser usada de forma mais extensa mundialmente em prol da melhora em diversos quadros de saúde.

Portanto, observa-se que as estratégias sugeridas nos artigos selecionados são de suma importância a serem utilizadas no contexto clínico possibilitando um repertório de ações que auxiliam o alívio de sintomas ansiosos e a melhora no desempenho físico. Mas também, sugere-se, a partir das análises concluídas, uma maior investigação pelos profissionais da psicologia na construção de estudos que possam expandir e agregar nas pesquisas referente aos benefícios da atividade física e esporte nos transtornos mentais, envolvendo a elaboração de conteúdos e divulgação dessa narrativa.

6. Referências Bibliográficas

Andreatini, R., Boerngen-Lacerda, R., & Filho, Z. D. (2001). Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: Perspectivas futuras. *Revista Brasileira de*

Psiquiatria, 23(4), 233–242. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/s1516-44462001000400011>

Antunes, H. K., Santos, R. F., Cassilhas, R., Santos, R. V., Bueno, O. F., & Mello, M. T. D. (2006). Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Revista Brasileira de medicina do esporte*, 12, 108-114. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbme/a/d6ZwqpnbcKwM7Z74s8HJH8h/?lang=pt&format=html&stop=next>

Araújo, S. R. C. de, Mello, M. T. de, & Leite, J. R. (2006). Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29(2), 164–171. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/s1516-44462006005000027>

Maia, L. E. A. (2021). O jogo de xadrez como um recurso no ensino e aprendizagem de matemática. [Monografia, Universidade Federal do Tocantins]. Recuperado de <http://repositorio.uft.edu.br/bitstream/11612/4808/1/TCC%20-%20Monografia%20Matemática%20-%20Luiz%20Eduardo%20Araújo%20Maia.pdf>

Mezzaroba, C. (2008). O esporte nos projetos sociais: reflexões através das contribuições de Norbert Elias. : *Lecturas Educación Física y Deportes* (Buenos Aires), v. Ano 13, p. 124. Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/238409/2008-art-periodicos-05.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Batista, J. I., & Oliveira, A. de,. (2015). Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Corpoconsciência*, 1–10. Recuperado de <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974/2886>

Baleotti, M. E. (2018). Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. XI Fórum Científico Fema–Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN, 2446-4708. Recuperado de http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20180813144247.pdf

Barbanti, V. (2015). Ensino e pesquisa: atividades conflituosas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(1), 159–162. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000100159>

Barreto, J. A. (2003). *Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento*. Rio de Janeiro: Shape Ed.

Borges, I. S. D. S. (2021). Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens. Recuperado de <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1836>

Catelan, V. V. (2023). Efeitos da ansiedade em atletas de alto nível: Uma revisão bibliográfica. Repositório Institucional Universidade Estadual Paulista (Unesp), 37. Recuperado de <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/46d90c77-56cd-4ebc-9c4e-3e41f2af126a/content>

Colagrai, A. C., Barreira, J., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2022). Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento*, 28, e28008. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/mov/a/nWM6ZfVCRLmhrHkfkjPnzn/?lang=pt>

Costa, C. O. da, Branco, J. C., Vieira, I. S., Souza, L. D. de M., & Silva, R. A. da. (2019). Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(2), 92–100. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>

Costa, E. S. D. (2021). Relação entre a prática de exercício físico e o nível de ansiedade em jovens universitários. Recuperado de <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/3311>

Costa, T. A. D. S. (2021). O exercício físico aeróbio como tratamento não farmacológico dos sintomas da ansiedade em adolescentes. Recuperado de <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3300>

Cozac, J. R. L. (2022). *Temas em Psicanálise no esporte*. Curitiba: Editora CRV.

Cukier, M. R., da Silva, M. F. R. G., & Silveira, B. B. (2022). Complicações psicológicas na saúde mental e os benefícios da atividade física: uma revisão da literatura durante a pandemia de COVID-19. *Revista Mosaico*, 13(1), 88-97. Recuperado de <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/2805>

Davies, M. e Stone, T. (1995). *Simulação mental: avaliações e aplicações de leitura na mente e na linguagem*. John Wiley e Filhos. Oxford: Blackwell.

De Freitas, L. W., De Araujo, L. A., Veloso, J. P. B., & de Sousa Lima, J. (2020). 02 Efeitos da prática do exercício regular no combate a ansiedade diagnosticada. *Atualidades na educação*

física: da saúde ao esporte, 28. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Jorge-](https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Jorge-Lima/publication/343134108_Atualidades_na_educacao_fisica_da_saude_ao_esporte/links/5fa45051299bf10f73263f92/Atualidades-na-educacao-fisica-da-saude-ao-esporte.pdf#page=29)

[Lima/publication/343134108_Atualidades_na_educacao_fisica_da_saude_ao_esporte/links/5fa45051299bf10f73263f92/Atualidades-na-educacao-fisica-da-saude-ao-esporte.pdf#page=29](https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Jorge-Lima/publication/343134108_Atualidades_na_educacao_fisica_da_saude_ao_esporte/links/5fa45051299bf10f73263f92/Atualidades-na-educacao-fisica-da-saude-ao-esporte.pdf#page=29)

dos Santos, L. B., Barbosa, L. S., Vieira, O. S., & Pereira, R. (2022). A atividade física como fator de melhora da qualidade de vida e saúde mental. *Anais da Mostra Científica da FESV*, 1(13), 91-102. Recuperado de

<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/AMCF/article/view/1334>

Fabiani, M. T. (2009, September). Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In *Congresso Nacional de Educação: EDUCERE* (Vol. 8, pp. 12337-12345). Recuperado de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>

Ferraz, O. L. (2009). O esporte, a criança e o adolescente: consensos e divergências. *Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar*, 2, 45-60. Recuperado de <https://repositorio.usp.br/item/001722159>

Franch, M. (2002). Nada para fazer? Um estudo sobre atividades no tempo livre entre jovens de periferia no Recife. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 19(2), 117-134. Recuperado de <https://rebep.emnuvens.com.br/revista/article/view/315>

Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2018). Worldwide Trends In Insufficient Physical Activity From 2001 To 2016: A Pooled Analysis Of 358 Population-Based Surveys With 1.9 Million Participants. *The Lancet Global Health*. 10(6), 1077-1086 Recuperado de [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).

Gualano, B., Tinucci, T. (2011). Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física E Esporte*, 25(spe), 37-43. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/s1807-55092011000500005>

Horacio, P. R., Avelar, N. C. P. de, & Danielewicz, A. L. (2021). Comportamento sedentário e declínio cognitivo em idosos comunitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 26, 1-8. Recuperado de <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0190>

Julião, M. D. (2021). A influência da atividade física no bem-estar de pessoas com transtornos de ansiedade e depressão. Recuperado de <https://repositorio.unesp.br/items/b7898e72-f69a-42a7-a886-fe356314de77>

Kramer, A. F., Colcombe, S. J., McAuley, E., Eriksen, K. I., Scalf, P., Jerome, G. J., ... & Webb, A. G. (2003). Enhancing brain and cognitive function of older adults through fitness training. *Journal of Molecular Neuroscience*, 20, 213-221. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1385/JMN:20:3:213>

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Correa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. Ed – Porto Alegre: Artmed, 2014.

Martins Bion, F., de Castro Chagas, M. H., Santana Muniz, G. D., & Oliveira de Sousa, L. G. (2008). Estado nutricional, medidas antropométricas, nível socioeconômico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 234-241. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000300010&script=sci_arttext&tlng=pt

Medeiros, L. M., da Silva, A. A., & Filgueiras, K. F. (2021). Transtorno da Ansiedade Generalizada: uma análise no contexto das altas habilidades/superdotação. *Conecte-se! Revista Interdisciplinar de Extensão*, 5(9), 72-85. Recuperado de <https://periodicos.pucminas.br/index.php/conecte-se/article/view/25957>

Mello, M. T. D., Boscolo, R. A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 11, 203-207. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbme/a/nmsrxHqN5yFqTv8GLdYLM6n/?lang=pt&stop=next&format=html>

Moura, I. M., Rocha, V. H. C., Bergamini, G. B., Samuelsson, E., Joner, C., Schneider, L. F., & Menz, P. R. (2018). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica FAEMA*, 9(1), 423. Recuperado de <https://doi.org/10.31072/rcf.v9i1.557>

Muotri, R. W. (2018). O exercício físico como terapia de exposição no tratamento do transtorno de pânico (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo). Recuperado de <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-23102018-104311/en.php>

Nahas, M. (2017). 7 a E D I Ç Ã O Atividade Física, Saúde Qualidade de Vida. Recuperado de https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf

Nunes, C. R. O, Jaques, M., de Almeida, F. T., & Heineck, G. I. U. (2010). Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 3(1). Recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/9293-Texto%20do%20artigo-41365-1-10-20180323.pdf>

Oliveira, M. L., (2022). A importância da atividade física em combate à depressão. Recuperado de <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/0d10818d-eca9-4d00-952f-473389c75a49/content>

Pardinho, B. P. (2018). Manejo da ansiedade e ataque de pânico com atividade física. Recuperado de <https://repositorio.unesp.br/items/8ba22b50-2fd2-453e-942e-00d2f6b3090d>

Pimenta, F. A. P., Simil, F. F., Tôrres, H. O. D. G., Amaral, C. F. S., Rezende, C. F., Coelho, T. O., & Rezende, N. A. D. (2008). Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 54, 55-60. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/ramb/a/PvzP77c3CMWFCG64pdMW7TQ/?lang=pt&format=html>

Pitanga, F. G. (2002). Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(3), 49-54. Recuperado de <https://docs.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>

Rambo, E. F. (2021) Volume semanal de exercício físico como um indicador de prevenção da depressão (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI, Rio Grande do Sul, Brasil. Recuperado de <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/server/api/core/bitstreams/fe59ca8b-e957-4b4d-a0cf-cc1f543f11d0/content>

Reis, E. J., Araújo, T. M. D., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade*, 27, 229-253. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/es/a/sbzFLvJbZLg69wmdVx7Ppkm/?fo>

Ribeiro, J. L. P. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Lisboa: Placebo Editora.

Ribeiro, A. R. M. (2021). Saúde mental e atividade física em contexto prisional: Uma revisão da literatura. Recuperado de <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36081>

Rodrigues, B. C. (2023). Os efeitos contribuintes do exercício físico para adolescentes depressivos e ansiosos. PUC Goiás. Recuperado de <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5927/1/TCC%20FINAL%20CAROLINE%20RODRIGUES%20BRITO.pdf>

Vazquez, V. A. (1980), *Filosofía de la praxis* (2ª ed.). México: Grijalbo (Teoría y Praxis, 55). (La última edición es del Fondo de Cultura Económica, 2003).

Santana, W. C. D. (2002). Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade. Simpósio de educação física e desportos do sul do Brasil. Simpósio de Educação Física e desportos do sul do Brasil, Ponta Grossa, Paraná, Brasil, 14, 176-180.

Santos, B. D. (2021). Benefícios da prática do exercício físico para indivíduos com depressão e ansiedade (Trabalho de Conclusão de Curso). Faculdade Regional da Bahia – UNIRB, Arapiraca, AL, Brasil. Recuperado de <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/295>

Sardinha, A., Nardi, A. E., & Zin, W. A. (2009). Ataques de pânico são realmente inofensivos? O impacto cardiovascular do transtorno de pânico. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31, 57-62. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/csc/a/qP3Hf5mLJfQcwDYM7YBN5Zq/?lang=pt>

Silva, F. F., Silva Junior, C. H. R. da, Nascimento Junior, J. R. A., Carvalho, C. L. de, Gorla, J. I., & Araujo, P. F. de. (1989). Impact of intrinsic motivation on competitive anxiety among wheelchair handball athletes. *Journal of Physical Education*. Recuperado de <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3252>

Silva, K. M. V. D. (2018). Redução dos comportamentos relacionados à ansiedade em ratos submetidos a 4 semanas de treinamento resistido diário (Bachelor's thesis). Recuperado de <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23747>

Tavares, J. M. A. D., Campos, E. O., Lopes, R. B., Moreira, R. S., de Moura, F. C., Coqueiro, N. F. R., ... & Feres, A. B. S. (2022). Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 15(11), e11353-e11353. Recuperado de <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353>

Mello, de. T. M., Boscolo, R. A., Esteves, A., Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte*, 11. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbme/a/nmsrxHqN5yFqTv8GLdYLM6n/?format=pdf&lang=pt>

Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S. C. M., & Corrente, J. E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista brasileira de epidemiologia*, 8, 246-252. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/xGcx8yBzXkJyWxv3cWwXGdw/?lang=pt>

Veigas, J., & Gonçalves, M. (2009). A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. Recuperado de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/textos/A0485.pdf>

Vianna, J. A. (2007). *Esporte e camadas populares: inclusão e profissionalização*. Rio de Janeiro: PPGEF/UGF. Recuperado de <https://cev.org.br/media/biblioteca/4018461.pdf>

Weinberg, R. S., Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.

Zhang, L. (2023). Influence of athletes' anxiety on competition results. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29. Recuperado de https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0551

Zuardi, AW., Rodrigues, NP., Silva, AL., Bernardo, SA., Hallak, JE., Guimarães, FS., & Crippa, JA. (2017). Curva dose-resposta em forma de U invertida do efeito ansiolítico do canabidiol durante falar em público na vida real. *Fronteiras em farmacologia*, 259. Recuperado de https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2017.00259/full?source=post_page-----
