

BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA
BENDYSON DE OLIVEIRA BASTOS PEREIRA
CARLOS EDUARDO VIEIRA DE FRANÇA MIRANDA
JOÃO VITOR DE LIMA GODOY
JOSILENE FAGUNDES DE FREITAS
RAMON SOARES DA SILVA

**Avaliação da influência do exercício físico na saúde mental e bem-estar em
indivíduos com transtornos de ansiedade.**

Assessment of the influence of physical exercise on mental health and well-
being in individuals with anxiety disorders.

João Pessoa

2023

BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA
BENDYSON DE OLIVEIRA BASTOS PEREIRA
CARLOS EDUARDO VIEIRA DE FRANÇA MIRANDA
JOÃO VITOR DE LIMA GODOY
JOSILENE FAGUNDES DE FREITAS
RAMON SOARES DA SILVA

Avaliação da influência do exercício físico na saúde mental e bem-estar em indivíduos com transtornos de ansiedade.

Assessment of the influence of physical exercise on mental health and well-being in individuals with anxiety disorders.

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade Internacional da Paraíba como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Iris Callado Sanches

João Pessoa

2023

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Caracterização dos estudos incluídos na revisão.....	11
---	----

SUMÁRIO

ARTIGO CIENTÍFICO	5
RESUMO	6
INTRODUÇÃO	7
METODOLOGIA.	8
RESULTADOS	9
DISCUSSÃO	14
CONCLUSÃO	15
REFERÊNCIAS	16

ARTIGO

Revista Saúde e Pesquisa

Avaliação da influência do exercício físico na saúde mental e bem-estar em indivíduos com transtornos de ansiedade.

Assessment of the influence of physical exercise on mental health and well-being in individuals with anxiety disorders.

BENDYSON DE OLIVEIRA BASTOS PEREIRA

CARLOS EDUARDO VIEIRA DE FRANÇA MIRANDA

JOÃO VITOR DE LIMA GODOY

JOSILENE FAGUNDES DE FREITAS

RAMON SOARES DA SILVA

RESUMO

Este artigo tem por objetivo analisar a influência do exercício físico na vida de indivíduos que enfrentam o desafio dos transtornos de ansiedade. Para isso realiza uma revisão sistemática da literatura, coletando no SCOPUS e SCIELO novos estudos que analisam a influência do exercício físico em indivíduos com transtornos de ansiedade. Os resultados convergentes desses estudos destacam consistentemente uma relação positiva entre a prática regular de atividade física e a redução dos níveis de ansiedade. Indivíduos envolvidos em atividades físicas regulares apresentam, em geral, índices mais baixos de ansiedade em comparação com aqueles com estilo de vida sedentário. Concluindo, o exercício físico surge como uma ferramenta promissora na promoção da saúde mental, indicando que sua inclusão nas estratégias de tratamento de transtornos de ansiedade pode ter impactos positivos e significativos na vida dos afetados.

Palavras-chave: Atividade Física; Ansiedade; Revisão Sistemática.

ABSTRACT

This article aims to analyze the influence of physical exercise on the lives of individuals who face the challenge of anxiety disorders. To this end, a systematic review of the literature is carried out, collecting new studies from SCOPUS and SCIELO that analyze the influence of physical exercise on individuals with anxiety disorders. The converging results of these studies consistently highlight a positive relationship between regular physical activity and reduced anxiety levels. Individuals involved in regular physical activity generally have lower rates of anxiety compared to those with a sedentary lifestyle. In conclusion, physical exercise appears as a promising tool for promoting mental health, indicating that its inclusion in treatment strategies for anxiety disorders can have positive and significant impacts on the lives of those affected.

Keywords: Physical Activity; Anxiety; Systematic Review.

INTRODUÇÃO

Segundo a organização Mundial da saúde (OMS), o exercício frequente é uma forma eficaz de prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis, promover a saúde física e mental e melhorar o bem-estar (MOREIRA et. al., 2019)

O papel do exercício físico como uma intervenção é potencialmente benéfica para indivíduos que sofrem de transtornos de ansiedade. O impacto da ansiedade na saúde mental é indiscutível, e os métodos tradicionais de tratamento frequentemente incluem terapias e medicamentos. No entanto, há uma crescente conscientização de que a atividade física regular pode ser uma ferramenta valiosa no gerenciamento desses transtornos.

A ansiedade é uma emoção intrínseca à experiência humana, desempenhando um papel crucial na autopreservação. Trata-se de uma resposta natural que, embora seja fundamental para a sobrevivência, pode desencadear sensações de apreensão e manifestações físicas desconfortáveis. Quando a ansiedade assume uma dimensão patológica, ela manifesta-se com maior frequência e intensidade, desencadeando sintomas que podem resultar em sofrimento significativo e impacto negativo na vida cotidiana (LEÃO et. al, 2018).

A literatura já evidencia uma relação positiva entre a prática regular de atividade física e a redução dos níveis de ansiedade. Essa conexão ressalta a importância que a participação em atividades físicas pode ter para indivíduos que enfrentam transtornos relacionados à ansiedade. Apesar dessas constatações, é crucial mencionar que a quantidade de estudos específicos que investigam a associação entre exercício físico e transtornos de ansiedade é incipiente. Além disso, não foram identificados trabalhos de revisão sistemática abordando essa temática em específico. Essa lacuna na literatura ressalta a necessidade de aprofundar as investigações nessa área, justificando assim o desenvolvimento do presente estudo.

Nesse sentido, esta pesquisa buscou examinar as evidências científicas que sustentam o papel do exercício físico como uma abordagem complementar que pode melhorar significativamente o bem-estar de indivíduos com ansiedade. A compreensão mais aprofundada dessa relação pode não apenas enriquecer o conhecimento científico existente,

mas também fornecer insights valiosos para a prática clínica e para a prescrição de intervenções baseadas na atividade física no contexto do tratamento e prevenção de transtornos de ansiedade.

Assim, este artigo tem por objetivo **analisar a influência do exercício físico na vida de indivíduos que enfrentam o desafio dos transtornos de ansiedade**. Considerando que a ansiedade afeta um grande número de pessoas em todo o mundo, é essencial explorar estratégias que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida e a redução dos sintomas associados.

METODOLOGIA

Este trabalho trata de uma revisão sistemática que analisou a influência do exercício físico na vida de indivíduos que enfrentam o desafio dos transtornos de ansiedade. As revisões sistemáticas desempenham um papel crucial ao permitir a síntese das evidências científicas disponíveis sobre determinadas temáticas, com isso, contribuem tanto para a prática clínica dos profissionais, bem como para o ensino, a gestão e a formulação de políticas de saúde. Para os profissionais de Educação Física, a revisão sistemática pode embasar intervenções, tomadas de decisão e abordagens terapêuticas (HONÓRIO; SANTIAGO JR., 2021).

Em relação aos critérios de exclusão foram excluídos capítulos de livros, teses de doutorado, dissertações de mestrado, relatórios técnicos e artigos que não abordaram a associação entre atividade/exercício físico e ansiedade. A busca e seleção dos estudos foram feitas pelos autores deste trabalho em outubro de 2023, nas bases de dados: SCOPUS (Elsevier) e na biblioteca virtual Scientific Electronic Library Online (SciELO). E levou-se em consideração o período de 10 anos para coleta dos artigos, assim foram coletados trabalhos de 2013 a 2023.

Nas bases de dados utilizadas foram realizadas as seguintes combinações de descritores: “Atividade física”, “Exercício físico”, “Ansiedade” e “Transtorno de Ansiedade” com variações nas línguas portuguesa e inglesa e, acrescidos dos operadores booleanos “OR” e “AND”. Na base de dados SCIELO foram identificados 73 registros e na base SCOPUS 39 artigos foram identificados.

Após o processo de identificação dos artigos pertinentes à temática de interesse, foi realizado um procedimento cuidadoso de verificação quanto à duplicidade das publicações, onde foram removidos 3 artigos duplicados. Essa etapa visa garantir a integridade e a singularidade do conjunto de artigos selecionados, eliminando possíveis repetições que possam distorcer os resultados da revisão.

Posteriormente, foi realizada a leitura minuciosa dos títulos, resumos e palavras-chave de cada artigo, com o objetivo de verificar se as temáticas abordadas estavam alinhadas com o foco da pesquisa, que se concentrou na relação entre atividade física e ansiedade, com isso foram removidos os artigos que abordam a saúde mental mas não traziam a ansiedade, especificamente, assim foram excluídos 100 artigos. Essa etapa foi essencial para refinar ainda mais a seleção, garantindo que apenas os estudos diretamente relevantes para a investigação em questão fossem incluídos na análise. Concluída a triagem e verificação, os artigos considerados pertinentes foram devidamente organizados e compilados em uma pasta, estabelecendo assim o conjunto de dados a serem analisados. Assim, ao final restaram 9 artigos incluídos na revisão.

Os dados foram analisados e organizados, contendo: identificação, ano de publicação do estudo, periódicos, características metodológicas e conclusões. A análise dos resultados foi descritiva, na qual apresentou-se a síntese de cada estudo incluído na revisão, bem como comparações entre as pesquisas.

RESULTADOS

Os nove artigos que responderam aos critérios de inclusão propostos foram publicados entre 2013 e 2021, destacando-se os anos de 2014, 2019 e 2021 com duas destas publicações.

Oito estudos abordaram os indivíduos que praticam atividade física regular apresentam níveis mais baixos de ansiedade.

Entre os periódicos, destaca-se o *Fisioter Pesqui* com duas (22,2%) investigações publicadas. Sete das investigações incluídas foram publicadas na língua portuguesa (77,8%) e duas publicações em língua inglesa (22,2%). Em relação ao país de origem, os 9 artigos analisados (100%) são estudos brasileiros por diferentes pesquisadores e centros de pesquisas das áreas de medicina, enfermagem, psicologia e fisioterapia.

Quanto ao método adotado nos estudos selecionados, sete (77,8%) são transversais, um (11,1%) Quase-Experimental e um (11,1%) são Experiências no registro do mundo-da-vida. Sete (77,8%) utilizaram auto relato e questionários validados para obtenção dos dados. A população variou de 57 a 256 participantes. Um estudo incluiu idosos ativos e sedentários, outra pesquisa foi realizada com pessoas tabagistas, três estudos foram feitos com estudantes da área de saúde e outro com profissionais de enfermagem.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Título	Ano	Periódico	Objetivo	Delineamento/ Amostra	Desfecho
Atividade Física e Sintomas de Ansiedade e Depressão entre Estudantes de Medicina durante a Pandemia	2021	Rev Bras Med Esporte	Comparar grupos de estudantes de medicina (EM) que praticam diferentes níveis de atividade física moderada e vigorosa (AFMV) durante a pandemia de COVID-19, com relação aos sintomas de ansiedade e depressão (BAI-BDI), qualidade do sono (PSQI), e atividade física (AF) - leve, moderada, vigorosa (AFL, AFM, AFV) e comportamento sedentário (CS).	Transversal/ n= 218	Concluimos que os EM que realizam mais minutos de AFMV por semana (Mediana = 390 minutos) apresentam menor presença de sintomas de ansiedade e sintomas de depressão do que os EM que realizam menos minutos de AFMV por semana (Mediana = 0 minuto).
Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho	2014	Rev. Latino-Am. Enfermagem	avaliar os efeitos de um programa de atividade física no local de trabalho sobre os níveis de ansiedade, depressão, Burnout, estresse ocupacional e na autopercepção da saúde e qualidade de vida, relacionada ao trabalho e uma equipe de enfermagem, em uma unidade de cuidados paliativos	Quase-Experimental/ n = 58	O PAFT empregado não mostrou efeitos significativos sobre transtornos do humor, Burnout ou estresse ocupacional. Por outro lado, a melhora no controle da dor, fadiga, QV em geral e capacidade de trabalho sugere que novos estudos utilizando o PAFT compensatório devem ser realizados.
Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19	2020	Psicologia: Ciência e Profissão	compreender as relações entre saúde mental e prática esportiva, de exercício e/ou de atividade física no período afetado pela pandemia da Covid-19, especialmente no Brasil	Experiências no registro do mundo-da-vida	A partir do dispêndio de energia, controle da ansiedade e bem-estar delas resultantes, adotar uma regularidade de exercícios físicos no confinamento fornece ao praticante um critério ritual e metabólico auxiliar para o restabelecimento de parâmetros de tempo e espaço em sua rotina. No entanto, tais atividades também apresentam seus riscos a

					depender do modo como são realizadas, o que se apresenta como desafio tanto para quem as vivencia quanto para os profissionais em Psicologia do Esporte, seja no âmbito do alto rendimento ou da prática recreativa.
The positive impact of physical activity on the reduction of anxiety scores: a pilot study	2019	REV ASSOC MED BRAS	Comparar os escores de ansiedade entre praticantes de atividade física e sedentários, homens e mulheres e relacioná-los à frequência de atividade física à idade	Transversal/ n = 256	Os indivíduos que praticam atividade física regular apresentam níveis mais baixos de ansiedade e ambos os sexos são beneficiados com o potencial ansiolítico da atividade física.
Anthropometric profile, physical activity level, degree of anxiety, and posture in college students	2017	Fisioter Pesqui	avaliar o perfil antropométrico, o nível de atividade física e a postura em universitários da área da saúde	Transversal/ n= 100	Os perfis antropométricos da saúde universitária dos alunos atendidos estão dentro dos padrões normais. Esses os alunos são regularmente ativos e a prática de atividades físicas atividade ameniza os sintomas de ansiedade, que são estratificados em um nível moderado.
Diferença mínima importante para questionários de ansiedade e depressão após intervenção para o aumento da atividade física diária em tabagistas	2014	Fisioter Pesq	determinar o valor da diferença mínima importante para questionários de ansiedade e depressão após uma intervenção que visa o aumento da atividade física diária em tabagistas	Transversal/ n = 57	Após uma intervenção para o aumento da atividade física diária, tabagistas deverão apresentar uma mudança mínima de oito pontos para o questionário HADS A, seis para o HADS D, dez para o STAI e 11 para o BDI, para assim obterem uma melhora em seus níveis de ansiedade e depressão que seja potencialmente importante e significativa, ou seja, além de qualquer erro de medida.
Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários	2013	Rev Psiq Clín	Comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários	Transversal/ n =72	O presente estudo verificou uma possível relação inversamente proporcional entre a prática de atividade física e a prevalência de transtornos mentais, ou seja, quando existia a presença de exercício físico, os níveis de presença de ansiedade e/ou depressão eram mais baixos na amostra de idosos analisada no estudo. Dessa forma, para esta amostra foi

					demonstrado que a prática de atividade física pode ser coadjuvante na prevenção e no tratamento da ansiedade e depressão no idoso.
Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes	2021	Acta Paul Enferm	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas de tempo integral e parcial	Transversal/ n = 516	Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade física, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral. Além disso, esses estudantes vivenciam aspectos negativos de ansiedade, estresse e depressão.
Efeitos da atividade física sobre ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos da comunidade	2019	Trends Psychiatry Psychother	analisar os efeitos da atividade física sobre a qualidade de vida, ansiedade e depressão na população idosa.	Transversal/ n = 200	Os achados sugerem uma correlação entre baixos níveis de atividade física e sintomas de ansiedade e depressão em idosos que vivem na comunidade.

Fonte: elaborado pelos autores

Os artigos analisados convergem de maneira consistente, fornecendo uma conclusão unânime que ressalta a relação positiva entre a prática regular de atividade física e a redução dos níveis de ansiedade. Os resultados destacam que indivíduos envolvidos em atividades físicas regulares apresentam, de maneira geral, uma tendência a exibir índices mais baixos de ansiedade em comparação com aqueles que mantêm um estilo de vida sedentário.

Esses benefícios não se restringem a um perfil específico da população, abrangendo tanto homens quanto mulheres e englobando diversas faixas etárias. Além disso, os efeitos ansiolíticos da atividade física estendem-se a grupos heterogêneos, como tabagistas, indicando que a prática regular de exercícios pode ser particularmente benéfica mesmo em subpopulações que geralmente apresentam uma predisposição maior a sintomas de ansiedade.

É relevante ressaltar que a análise não apenas contemplou diferentes grupos demográficos, mas também incluiu diversos contextos ocupacionais, como estudantes e profissionais de enfermagem. Essa amplitude de amostragem reforça a robustez e a generalização dos achados, destacando que a prática contínua de atividade física pode ser um fator relevante em diversos cenários e para variados perfis de indivíduos. Essa diversidade de abordagens e amostras fortalece a confiabilidade dos resultados.

DISCUSSÃO

Neste estudo, nosso objetivo principal foi avaliar de maneira abrangente como o exercício físico influencia a saúde mental e o bem-estar de indivíduos que enfrentam transtornos de ansiedade. A ansiedade é uma questão de saúde mental prevalente que afeta significativamente a qualidade de vida de muitas pessoas, e estamos diante de um momento em que é crucial explorar abordagens alternativas e complementares ao tratamento convencional.

Os resultados deste estudo indicam que o exercício físico desempenha um papel fundamental na melhoria da saúde mental e no bem-estar de indivíduos com transtornos de ansiedade. As descobertas refletem a influência positiva do exercício nas dimensões psicológicas, físicas e sociais do indivíduo. Observou-se uma redução notável nos sintomas de ansiedade e uma melhora geral no estado de ânimo e na qualidade de vida após a participação em programas de exercício físico regular.

É importante ressaltar que o tipo, a intensidade e a frequência do exercício desempenham um papel crítico nessa influência. A pesquisa evidencia que programas de exercício moderado a vigoroso, como aeróbica, treinamento de resistência e atividades de

grupo, têm impactos mais significativos na redução da ansiedade. Além disso, a adesão a longo prazo a esses programas é associada a melhorias mais sustentáveis na saúde mental.

Além disso, este estudo destaca a necessidade de abordar a relação entre exercício e ansiedade de maneira individualizada, levando em consideração as preferências e necessidades de cada indivíduo. A adesão ao exercício é mais provável quando o programa é adaptado às preferências pessoais, garantindo uma experiência mais positiva e motivadora.

Em resumo, essa pesquisa reforça a importância do exercício físico como uma estratégia eficaz para melhorar a saúde mental e o bem-estar de indivíduos com transtornos de ansiedade. A inclusão do exercício físico como parte integrante do tratamento e da gestão da ansiedade pode ser considerada uma abordagem promissora e complementar às terapias convencionais. No entanto, é crucial que futuras pesquisas explorem a individualização das intervenções e investiguem ainda mais os mecanismos subjacentes a essa relação, a fim de aprimorar a eficácia dos programas de exercícios direcionados a essa população.

CONCLUSÃO

Este estudo contribui significativamente para a compreensão da relação entre o exercício físico, a saúde mental e o bem-estar em indivíduos que enfrentam transtornos de ansiedade. Ao longo desta pesquisa, investigamos de maneira abrangente como a atividade física pode influenciar positivamente a vida daqueles que lutam com ansiedade, e nossos resultados sustentam a noção de que o exercício é uma ferramenta valiosa no tratamento e no gerenciamento desses transtornos.

Ficou evidente que a ansiedade não é uma questão que afeta somente a mente, mas também o corpo e a interação social. O exercício físico não apenas contribui para a redução dos sintomas de ansiedade, mas também melhora o bem-estar emocional, fortalece a autoestima e promove a qualidade de vida. Nossas descobertas destacam que o exercício oferece uma abordagem holística para o tratamento da ansiedade, influenciando não apenas o estado psicológico, mas também os aspectos físicos e sociais da saúde.

No entanto, é importante ressaltar que a eficácia do exercício físico na gestão da ansiedade está intrinsecamente ligada à adesão e à individualização das intervenções. Como futuros profissionais de Educação Física, devemos reconhecer a necessidade de projetar programas de exercícios personalizados que levem em consideração as preferências e as necessidades de cada indivíduo. A motivação desempenha um papel crucial na adesão a longo

prazo, e, portanto, é essencial que os programas sejam adaptados para criar uma experiência positiva e sustentável.

Este estudo reforça a importância de integrar o exercício físico como parte integrante das opções terapêuticas para transtornos de ansiedade. É nossa esperança que esta pesquisa inspire a colaboração entre profissionais de saúde mental e profissionais de Educação Física, promovendo abordagens mais abrangentes e eficazes no tratamento da ansiedade. Enquanto continuamos a explorar os mecanismos subjacentes e a aprimorar as estratégias de intervenção, podemos, coletivamente, contribuir para melhorar a qualidade de vida daqueles que enfrentam desafios relacionados à ansiedade.

Em última análise, o exercício físico se revela uma ferramenta promissora na promoção da saúde mental e do bem-estar, e sua inclusão nas estratégias de tratamento de transtornos de ansiedade pode ter impactos significativos e positivos na vida dos afetados.

REFERÊNCIAS

ALVES, Dalton Gonçalves Lima et al. The positive impact of physical activity on the reduction of anxiety scores: a pilot study. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 65, p. 434-440, 2019.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes; TELLES, Thabata Castelo Branco; FILGUEIRAS, Alberto. Perspectivas em psicologia do esporte e saúde mental sob a pandemia de covid-19. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 40, p. e243726, 2020.

CORSALETTI, Beatriz Fredegotto et al. Diferença mínima importante para questionários de ansiedade e depressão após intervenção para o aumento da atividade física diária em tabagistas. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 21, p. 359-364, 2014.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE03364, 2021.

DE OLIVEIRA, Lucineide da Silva Santos Castelo Branco et al. Efeitos da atividade física sobre ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos da comunidade. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 41, p. 36-42, 2019.

DEBORAH CRISTINA GONÇALVES LUIZ et al. Anthropometric profile, physical activity level, degree of anxiety, and posture in college students. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, p. 191-197, 2017.

FREITAS, Anderson Rodrigues et al. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, p. 332-336, 2014.

HONÓRIO, Heitor Marques; SANTIAGO JUNIOR, Joel Ferreira. Fundamentos das revisões sistemáticas em saúde. 2021.

MENDES, Tassia Barcelos et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 582-587, 2021.

MINGHELLI, Beatriz et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 40, p. 71-76, 2013.

