

## **A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE NO ADULTO JOVEM**

### **THE CONTRIBUTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN CONTROLLING ANXIETY**

**Jeferson Guedes Félix**

Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado na instituição AlfaUnipac;

Email: jeferson.guedesfelix@outlook.com

**José Ângelo Pereira dos Santos**

Acadêmico do curso de Educação Física na instituição AlfaUnipac;

E-mail: j.angelo\_1@hotmail.com

**Isabel Corrêa**

Mestre, Especialista em Psicanálise e Saúde Mental, Especialista em Psicologia

Hospitalar e Especialista em Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde.

Professora da AlfaUnipac; E-mail: bel.correa.to@gmail.com

### **Resumo**

A ansiedade é uma emoção que quando exagerada pode se tornar um transtorno. Os transtornos de ansiedade afetam diretamente uma grande quantidade de adultos jovens. Indivíduos que estão entre 20 a 40 anos e, portanto, se encontram começando uma nova fase da vida, com diferentes responsabilidades e metas. Quando algo sai do controle, quando não dá certo, a angústia domina e faz pairar um sentimento de insuficiência. Mas como lidar com essas emoções? Como a atividade física pode auxiliar o jovem adulto no combate a ansiedade? A literatura diz que o exercício físico auxilia na liberação de diversas substâncias no cérebro e em todo o corpo, fazendo com que o indivíduo sinta prazer em praticá-lo. A proposta deste estudo é exatamente expor a atividade física como forma de tratamento da ansiedade. Isto se dá por ser uma prática benéfica que visa alcançar um grande número de indivíduos e não necessita de grandes preparações ou de significativos investimentos financeiros, apenas que seja algo frequente e que o jovem adulto se identifique e invista seu tempo em busca de um tratamento, e este virá. A prática regular de atividades físicas pelo jovem adulto é considerada como um fator importante na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida, promovendo assim, um envelhecimento saudável. Um dos grandes empecilhos é a falta de informação de qualidade, por isto, este estudo conta com uma revisão bibliográfica feita de maneira qualitativa e utilizando de artigos que datam de um período máximo de 10 anos até os dias de hoje. Diante do exposto, pode-se então entender a atividade física, seja ela moderada ou de alta intensidade, seja corrida ou caminhada, como uma ótima ferramenta para o enfrentamento da ansiedade, pois os benefícios da atividade não estão diretamente ligados à intensidade e sim apenas a prática por si só.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Jovens Adultos; Atividade Física; Psicologia do esporte.

## Abstract

Anxiety is an emotion when exaggerated can become a disorder. The anxiety disorders directly affect a large number of young adults. Individuals that are between 20 and 40 years old and, that find themselves starting a new phase of life, with different responsibilities and goals. When something gets out of control or doesn't work out, anguish dominates and a feeling of insufficiency hovers. But how to deal with these emotions? How can physical activity help young adults combat anxiety? Literature says that physical exercise helps release various substances in the brain and throughout the body, making the individual feel pleasure in practicing. The purpose of this study is precisely discuss physical activity as a way of treating anxiety. This is because it is a therapeutic practice that can reach a large number of individuals and does not require major preparations or significant financial investments, just frequency, identification of the young adult and time investment in seeking treatment, then the results will show. The regular practice of physical activities by young adults is considered an important factor in promoting health and improving quality of life, and therefore promoting healthy aging. One of the major obstacles is the lack of quality information, which is why this study relies on a bibliographical review carried out in qualitative approach, using articles published in a maximum period of 10 years past to the present day. Given the above, physical activity, whether moderate or high intensity, whether running or walking, can be understood as a great tool for coping with anxiety, as the benefits of activity are not directly linked to intensity but only with practice by itself.

**Keywords:** Anxiety; Young; physical activity; sports psychology.

## 1. Introdução

Este estudo tem o objetivo de tratar da contribuição da atividade física no controle da ansiedade. O estudo prevê a atividade física como uma alternativa a luta contra a ansiedade, patologia essa que assola milhões de brasileiros e que muitas vezes não sabem lidar direito com ela. O objetivo é tornar claro para muitos que a atividade física tem diversos benefícios e para se inicia-la pode ser feita dentro da própria casa, não requer especificamente que você se dirija para algum lugar ou que tenha bastante espaço ou tempo disponível. É certo que maiores possibilidades podem gerar maiores resultados, mas o melhor ganho é aquele que é construído dia após dia.

A grande questão é saber qual é a relação entre os benefícios da atividade física e a melhora em quadros de ansiedade em adultos jovens.

A atividade física já é amplamente recomendada no tratamento da ansiedade, e esta vem sendo a rota de fuga de muitos que não sabem mais lidar com a doença. Isto acontece porque segundo a Universidade Tiradentes (2022): “o exercício físico auxilia na liberação de diversas substâncias no cérebro e em todo o corpo, fazendo com que o indivíduo sinta prazer em praticá-lo”. As endorfinas proporcionam também a sensação de paz e sossego, descontraindo assim o corpo, combate a ansiedade, e ativa o sistema imunológico fazendo com que o praticante se sinta melhor e refrigera o cérebro com endorfinas de prazer que revertem automaticamente o quadro de baixa produção hormonal causada pela ansiedade

Segundo Papalia (2013), é consenso entre os cientistas que dissertam a respeito do desenvolvimento sugerem que, para muitos jovens nas sociedades industrializadas, o fim da adolescência e a fase intermediária e final da segunda década de vida tornaram-se um período característico do curso de vida, o início da vida adulta. Ele é um momento na vida em que os adultos jovens podem descobrir quem são e podem ter uma oportunidade de tentar formas de vida novas e diferentes. Basicamente, é um período de tempo durante o qual os jovens não são mais adolescentes, mas ainda não se firmaram nos papéis adultos.

Esta nova fase pode trazer consigo novidades que podem atordoar, em um primeiro momento, e aliado a isso existem todas as cobranças sociais de ser bem-sucedido. O mais cedo possível, ter casa própria o mais rápido, estar bem afetivamente o quanto antes, toda esta pressão nada auxilia o jovem e sim aumentando que tenha medo de falhar, criando assim condições para que pensamentos intrusivos aflorem, fazendo-os desacreditarem da própria capacidade.

Segundo Costa et al. (2019) e de acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde – OMS, que dissertam a respeito da prevalência mundial do transtorno de ansiedade em adultos (TA), que é de 3,6%. Já em todo o continente americano este transtorno atinge diferentes proporções e chega a alcançar 5,6% da população adulta, com destaque para o Brasil; onde o transtorno de ansiedade está presente em 9,3% da população adulta, sendo assim, o país com mais casos de ansiedade em todo o mundo.

Este dado estudo possui então como objetivo geral expor a ansiedade como um transtorno, apontar os seus tipos, falar dos seus males, e propor a atividade física como forma de tratamento acessível para o maior número possível de indivíduos.

Os objetivos específicos por sua vez, trarão sobre os benefícios da atividade física no adulto jovem, os ganhos para sua saúde mental, as contribuições da atividade física no controle direto da ansiedade, na melhora da autoestima, autoconfiança e independência.

A intensidade na ansiedade é o que gera o transtorno e o transtorno é algo que possui tratamento até um momento onde pode-se viver tranquilamente com a patologia e a atividade física é o tratamento recomendado por uma ampla gama de profissionais da saúde mental e do corpo, indo de acordo com o que diz a literatura.

É preciso desmistificar muita coisa. Pode-se dizer que a intensidade do treino tem correlação com a busca de resultados, mas um treino de caminhada ou de corrida sem

muita intensidade não quer dizer um treino sem qualidade ou sem ganho. Portanto, o objetivo específico é aproximar uma correlação entre atividade, benefícios, e combate a ansiedade em jovens adultos, trazendo de acordo com a literatura uma visão mais crítica e sucinta do tema, respeitando a ciência, a ética, e a individualidade de cada um.

A atividade física foi vista como um dos meios de tratamentos pela facilidade com que ela pode ser executada, pois são muitas opções uma vez que corrida, caminhada, ciclismo, lutas, natação, etc. Todas são válidas.

A partir desse pensamento notamos que a frequência da atividade física regular está diretamente relacionada ao nível de interesse do praticante, posto isso, os exercícios como o esporte que a pessoa gosta ou sente mais prazer trarão mais aderência ao indivíduo que as executa (SOUZA, 2022).

As possibilidades não faltam e por isto o estudo vê como uma ferramenta viável que está ao alcance de muitas pessoas. A ciência continua ressaltando os benefícios do exercício físico para a saúde do corpo e da mente. Liberando uma sensação de prazer, de bem-estar, que percorre o corpo todo, pois sabemos que a prática de atividade física aumenta os níveis de energia, fazendo bem para a pele e é essencial para o bom funcionamento do sistema cardiovascular.

Para entender melhor a ansiedade é preciso compreender que ela se divide em 6 principais tipos, e são eles: Transtorno de pânico, Agorafobia, Fobias específicas, Transtorno de ansiedade social ou fobia social, Transtorno de Ansiedade Generalizada e Transtorno de Ansiedade de Separação.

## **2. Metodologia**

O presente trabalho classifica-se como uma pesquisa descritiva com uma abordagem qualitativa.

A pesquisa em questão foi realizada no segundo semestre do ano de 2023, utilizando obras dos 10 últimos anos, através da plataforma virtual de pesquisa, Google Acadêmico, escolhida pela facilidade de acesso, gratuidade e diversidade de fontes (Bancos de dados de Universidades e Revistas Científicas; BrazilianJournals; SciELO - Scientific Eletronic Library Online).

Tendo em vista alcançar o objetivo principal, que é entender como funciona o processo de contribuição da atividade física em adultos jovens, foram pesquisados os seguintes descritores nas plataformas: Ansiedade; Adultos Jovens; Atividade Física;

Psicologia do esporte. As palavras pesquisadas deveriam estar nos títulos, nas palavras-chave ou no resumo dos estudos encontrados.

### **3. Revisão da Literatura**

#### **3.1 O que é Ansiedade e seus transtornos?**

A ansiedade pode ser definida como um quadro patológico que provoca no paciente uma preocupação exagerada sobre situações do cotidiano que podem se transformar em gatilhos de disparos para sintomas de embaraço que prejudicam a interação social e o desempenho em público (FERREIRA, 2020). A ansiedade é uma resposta involuntária do cérebro humano para tentar prevenir situações de perigo, trazendo contigo um estado de alerta iminente para situações que não são de fato perigosas, apenas o seu cérebro entende que pode ser uma situação perigosa quando não há um perigo real. Isto acontece, pois o nosso cérebro ainda carrega informações de respostas primitivas que não se encaixam em igual modo na sociedade moderna. O instinto de sobrevivência humano que foi o que nos permitiu progredir até hoje se observa, então mais como algo enfadonho do que como de fato uma ferramenta funcional de sobrevivência.

Estes sintomas, a própria ansiedade como patologia e não como emoção humana é vista como transtorno de ansiedade. Podendo aparecer de várias formas em pessoas ansiosas, pois os seus sintomas são muitos, desde sintomas físicos até mentais. Atrapalhando assim o bom desenvolvimento humano, o raciocínio limpo, mas de várias formas é possível identificá-la, e assim como todas as patologias, quanto mais cedo souber é melhor para tratar, e é certo dizer, a ansiedade tem tratamento.

“A preocupação excessiva, os pensamentos acelerados e repetitivos, o medo desmedido, as atitudes compulsivas e demais características dos transtornos de ansiedade podem trazer consequências a curto, médio e longo prazo para uma pessoa. Os impactos negativos comprometem a qualidade de vida. E, também, os relacionamentos pessoais e profissionais, a capacidade produtiva e a relação da pessoa consigo e com o mundo”. (MALUF, p. 8, 2023).

Os transtornos de ansiedade são as disfunções que causam os pontos “visíveis”, são os sintomas característicos e que são as maiores reclamações de quem vive com esta patologia, os sintomas principais descritos são: Isolamento social, baixa autoestima, sedentarismo, compulsões, vícios, entre outros. (COUTINHO, p. 406 2022).

Os Transtornos de Ansiedade por sua vez são divididos em 8 principais tipos:

1. Transtorno de pânico: É visto como ataques de pânico recorrentes, inesperados, sem motivo aparente, não relacionados a estímulos ou situações específicas, são característicos.
2. Agorafobia: Caracteriza-se por temor ou ansiedade acentuados que ocorrem em diversas situações em que o indivíduo acredita ser difícil escapar ou receber ajuda, caso necessário, tais como usar transporte público, estar em multidões, estar sozinho fora de casa.
3. Transtorno de ansiedade generalizada: É caracterizado por apreensão ou preocupação excessiva com múltiplas questões do dia a dia. Para o diagnóstico, é requerido que os sintomas estejam presentes na maior parte do tempo, por, pelo menos, alguns meses.
4. Fobia Específica: O que caracteriza a fobia específica é um excessivo e marcante temor ou ansiedade que ocorre mediante a exposição ou antecipação da exposição a um ou mais objetos ou situações específicas.
5. Transtorno de ansiedade social: A preocupação do indivíduo é de que sua maneira de agir ou o fato de transparecer ansiedade sejam avaliados negativamente por outros.<sup>7</sup> O temor é do constrangimento ou de avaliações negativas e não da situação em si.
6. Transtorno de ansiedade de separação: É caracterizado por excessivo temor ou ansiedade relacionados à separação de figuras de apego. Em crianças e adolescentes, a ansiedade é direcionada a cuidadores, pais ou outros membros da família. Em adultos, o foco é, normalmente, para parceiros ou filhos.

### **3.2 A ansiedade em adultos jovens**

De acordo com CASTILHO (2016), a vida adulta é uma fase de grandes marcos, pois é nessa etapa da vida humana, onde as mudanças corporais são menores e mais lentas, porém progressivas. É nela que surgem importantes alterações psicológicas, assim como o completo desenvolvimento do sistema nervoso, com o pleno amadurecimento do cérebro. O ser humano passa a entender sua participação na sociedade e na vida, e oferece ao mundo tudo aquilo que construiu nas fases

anteriores. A fase adulta é dividida em 2 etapas:

1. Adulto jovem: dos 21 aos 40 anos de idade;
2. Meia idade: dos 40 aos 65 anos.

O adulto jovem, que vai dos 20 aos 40 anos. Meia idade que varia de cerca dos 40 anos aos 60 anos. Por fim, a fase da velhice que é caracterizada a partir dos 60 anos. Destas a fase do adulto jovem é a que se encontra mais cercada de adversidades, uma vez que envolve muitas vezes um processo de saída de casa causando uma separação física e emocional dos pais, do lar. Existe o início da escolha do curso superior, saber se está escolhendo o curso correto, e até mesmo a idade onde as relações passionais se afloram. São muitas expectativas quanto a idade do adulto jovem e isso causa bastante insegurança, e qualquer um dos pontos quando não devidamente correspondido pode causar uma sensação de insuficiência por parte do indivíduo, gerando assim um terreno fértil para os pensamentos intrusivos da ansiedade aflorarem.

“Portanto, alguns cientistas do desenvolvimento sugerem que, para os muitos jovens nas sociedades industrializadas, o fim da adolescência e a fase intermediária e final da segunda década de vida” (PAPALIA, 2013.)

tornaram-se um período característico do curso de vida, o início da vida adulta.

“A transição para a vida adulta pode vir carregada de frustrações e dos mais diversos desafios. Para muitos jovens, a conclusão do ensino médio marca o início de uma fase com novas responsabilidades e autocobranças.” (FERNANDES, 2021).

Esta nova fase carregada de incertezas, de medo, de preocupações exacerbadas pode ser o início de uma ansiedade que mais tarde se tornará um transtorno. É válido ressaltar que não existe uma regra para essa transição, uma vez que jovens com melhores condições de vida têm-se menos preocupações, principalmente as financeiras e sociais, pois estes muitas vezes seguem caminhos previamente arquitetados. O maior desafio está no jovem de classe baixa que precisa estar preparado para todas as responsabilidades que esta nova fase trará.

“Não obstante, em se tratando da fase adulta jovem é importante salientar que, ela compreende a estação dos vinte aos quarenta anos de idade. E nesse período, há inconstâncias que podem interferir no ciclo de vida, em especial na vida mental e física. Entende-se que esta fase é marcada por mudanças, experiências, definições e escolhas de ordem profissional, pessoal e social, e que assumir essas responsabilidades podem acarretar ao sujeito insegurança e medo como respostas emocionais.” (ALMEIDA. p. 10, 2022).

Segundo Silva et al (2022): “Ter entre 18 a 40 anos é uma das faixas etárias mais favoráveis em desenvolver sintomas de depressão, ansiedade e estresse.”. Esta fase também é marcada por uma nova concepção do ser, e com isto, o indivíduo passa a buscar por mais autoconfiança, condição que vai em situação contrária ao diagnóstico de ansiedade entre outros. Com isto, muitos jovens passam a ignorar a doença, passam a deslegitimar os sintomas, o tratamento e a importância deste. É esta corrida por se mostrar o melhor e por querer ser o melhor sem erros ou falhas que levam muitos jovens a terem vergonha de si mesmos e não buscarem ajuda, não conversarem a respeito, não entenderem que a ansiedade é uma condição maléfica e que não dar a ela o devido cuidado, a devida atenção, não fará com que ela simplesmente pare de fazer efeito, e sim que os efeitos serão cada vez mais desastroso e difíceis de tratar.

“Verificou-se que essas súbitas alterações na renda impactam diretamente a incidência de ansiedade e depressão: elas aumentam entre os afortunados e diminuem entre os desafortunados.” (LENT. 2021).

Portanto é inegável dizer que a ansiedade se torna mais presente em indivíduos onde a capacidade financeira é limitada, onde os recursos são mais escassos, onde as possibilidades são menores e com isso o pedido de ajuda também.

Os adultos jovens são, portanto, aqueles que estão iniciando agora na vida de adulto e estão enfrentando em primeira mão todas as dificuldades e responsabilidades que esta nova vida traz. Ser adulto é você poder ter mais liberdade, é você poder ter mais individualidade, mas primeiro é preciso estar bem consigo mesmo, ter uma boa condição de autoestima para se colocar no modo, para iniciar os primeiros passos e tomar todas as decisões importantes que o acompanharão por toda a vida.

### **3.3 A importância da atividade física no combate a ansiedade**

Ao se falar de saúde logo pensamos em uma ausência de doenças, em um corpo visivelmente bem. O erro se encontra em pensar que estar bem é necessariamente ligado a estar saudável, pois muitas doenças são invisíveis a olho nu, e isso não as impede de fazerem estragos muitas vezes maiores que as doenças que deixam o corpo com fraquezas ou debilidades.

Para lidar com essas doenças, para melhorar a saúde do corpo e da mente, a atividade física vem como uma ótima opção de tratamento preventivo pois melhora diversas funções do corpo e faz com que o cérebro produza mais hormônios de prazer

e assim conseqüentemente inibe efeitos de doenças patológicas como ansiedade que visam diminuir estes mesmos hormônios.

A prática de Atividade Física já é vista como parte essencial de prevenção e tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas. Muitos estudos relatam que a prática de Atividade Física previne e é coadjuvante no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas como diabetes, doenças relacionadas ao sistema cardiovascular, depressão, câncer, osteoporose, hipertensão arterial e ansiedade, entre outras. (BOTTCHEER, p. 3 2019)

A atividade física já vem sendo prescrita por médicos e recomendada por profissionais de saúde devido a sua eficácia comprovada, e esta mesma eficácia se estende ao grupo de adultos jovens, retardando inclusive a velhice.

“Portanto, a prática regular de atividades físicas pelo adulto jovem é considerada como um fator importante na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida, promovendo assim, um envelhecimento saudável.” (ALVES, 2015).

Por fim, válido sempre ressaltar que a atividade não precisa ser necessariamente e em primeiro plano uma atividade de alto nível, de alta intensidade, atividades assim podem mais desgastar do que ajudar, e pensar assim mais afastam os praticantes do que os abraça. A atividade deve estar de acordo com a capacidade atual do praticante e se adequar a este. Qualquer exercício é capaz de ajudar desde que feito com os devidos cuidados e de preferência com a orientação de algum profissional especializado.

E uma área que visa promover essa correlação entre características do esporte com a melhora na saúde mental é a Psicologia do Esporte.

“A Psicologia do Esporte analisa e modifica processos psíquicos sempre atentando para o esporte que está sendo praticado. O contexto esportivo possui suas especificidades e, para atender às demandas dessa área de forma adequada, é preciso que os métodos utilizados pela psicologia se adaptem.” (TREVELIN, 2018).

#### **4.Considerações Finais**

Diante do exposto neste estudo, pode-se então entender a atividade física, seja ela moderada ou de alta intensidade, seja corrida ou caminhada, como uma ótima ferramenta para o enfrentamento da ansiedade, pois os benefícios da atividade não estão diretamente ligados à intensidade e sim apenas a prática por si só.

Porém, é importante ressaltar que maiores intensidades, mantendo-se uma escala de segurança pode sim trazer melhores resultados. Contudo, ao se falar de um indivíduo que luta contra a ansiedade, apenas o fato de colocar-se disposto a ir praticar o exercício já é válido como uma iniciativa e já será recompensado pelos benefícios que o exercício trará.

O transtorno de ansiedade se mascara principalmente pois se divide em 6 diferentes tipos supracitados. São como vértices que se entrelaçam e possuem pontos em comum, incluindo o seu tratamento. Diagnosticar transtorno de ansiedade é algo muito difícil pois parte de um ponto íntimo de cada um que é a sua saúde, a sua condição física e psíquica. Portanto, é preciso confiar na capacidade e no profissionalismo dos profissionais de saúde que se entregam diariamente para constatar e melhor ajudar patologias nos mais diversos públicos. Eles sabem como tratar a ansiedade no adulto jovem, e uma ótima forma que vem sendo recomendada e defendida pelos artigos em questão e a prática de atividade física.

Reiterando, a literatura mostra melhoras significativas em indivíduos adultos jovens que lutam contra a ansiedade e buscam a atividade física como forma de tratamento.

O público jovem adulto é um público que está crescente em ambientes de treinos físicos e a tendência é que esta porcentagem aumente. O exercício com o tempo passa a ser uma necessidade do corpo e da mente. Além do indivíduo, tornar-se uma referência para todos aqueles que o rodeiam que passam então a buscar pelos benefícios que a prática traz consigo.

A fase jovem adulta é uma fase de desafios porque é principalmente uma fase de transição entre o período da adolescência e da juventude onde-se mora com os pais, onde se tem uma maior estabilidade emocional e financeira, e onde é possível até mesmo falhar. Ao se transitar para a vida adulta as responsabilidades se tornam maiores, e os erros mais devastadores. A fase do jovem adulto é uma fase onde decisões são tomadas e tais decisões podem acarretar preocupações para o resto da vida.

Diante disto, muitos jovens ao entrar nesta fase que é o início da fase adulta sofrem por não se sentirem capacitados para lidar com todos os novos compromissos que virão. É uma fase que é preciso ter calma, mas não pode estagnar. O tempo é precioso e é preciso sempre manter a mente aberta e prezar por sua saúde mental.

O transtorno de ansiedade é visto hoje como uma patologia que maltrata uma

grande parcela dos jovens adultos, e isto se dá principalmente pelo desconhecimento de informações que poderiam ajudar estes mesmos jovens adultos a lidarem melhor com a doença. É preciso instrução por parte da população, é preciso que os veículos de comunicação incluam no seu repertório dicas viáveis sobre coisas práticas da vida, algo sobre como lidar com a ansiedade ou como transitar melhor pela fase do adulto jovem. O transtorno ataca criando pensamentos intrusivos no pensamento da pessoa e isto a faz se sentir mal por acontecimentos que sequer são reais. Um sofrimento que começa na imaginação, mas se espalha por todo o corpo.

A atividade física é um ótimo “remédio” por ser acessível. A própria atividade ao diariamente liberar dopamina começa a ser uma necessidade do corpo e da mente. O tratamento vem quase sem esperar e essa substituição da baixa harmonização da ansiedade pela alta intensidade de dopamina pela atividade passa a ser quase passiva, pois ao praticar alguma atividade o indivíduo está tratando de si mesmo quando muitas vezes não é exatamente o que ele quer tratar.

A informação de boa procedência com fontes confiáveis é o primeiro passo para espalhar o tratamento a todos que não podem alcançá-lo de outras formas. A literatura acorda em dizer que os benefícios são inúmeros e se estendem a saúde mental, além de ser crescente de acordo o tempo em que se acostuma com a atividade física.

## Referências

ALVES, Hisridiane Bezerra. **A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS E SUA CORRELAÇÃO COM UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**.04/05/2015. Disponível em: [https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume\\_29/Trabalho\\_57\\_2021.pdf](https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_29/Trabalho_57_2021.pdf). Acesso em 11/10/2023

BOTTCHER, Lara Belmudes. **ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM ENSAIO CRÍTICO**. 02/02/2019. Disponível em:<https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/23324/20943>. Acesso em 09/10/2023.

BREWER, Judson. **Desconstruindo a ansiedade: Um guia para superar os maus hábitos que geram agitação, preocupação e medo**. Editora Sextante, 2021.

BUENO, Denise Rodrigues. **OS CUSTOS DA INATIVIDADE FÍSICA NO MUNDO: ESTUDO DE REVISÃO**. 04/04/2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/wRj6rbQWJRLshc3z4ndCPCC/#>. Acesso em 11/10/2023

CASTILHO, Rubens. **FASES DA VIDA HUMANA: AS 4 ETAPAS E SUAS DIVISÕES**. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/fases-da-vida/>. Acesso em: 23 out. 2023

CORREA, André Ricardo. **EXERCÍCIO FÍSICO E OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO**. 14/07/2022. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150>. Acesso em 11/10/2023

CORREA, Regina. **SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIOS FÍSICOS: INGREDIENTES PARA UMA VIDA MELHOR**.2019. Disponível em: [https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/23341/1/capa\\_preta\\_junto.pdf](https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/23341/1/capa_preta_junto.pdf). Acesso em: 08/10/2023

COSTA, Camilla Oleiro. **PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E FATORES ASSOCIADOS EM ADULTOS**. 02/05/2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?lang=pt&format=html> Acesso em 04/10/2023

COSTA, Leonardo. **A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NO CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS**. 14/12/2022. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6232/1/TCC%20LEONARDO%20vers%C3%A3o%20final%20RAG.pdf>. Acesso em 04/10/2023

DSM V. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR**. American Psychiatric Association. Editora Artmed, 2023.

FERREIRA, Florência Cavalcante de Sousa. **O TRANSTORNO DE ANSIEDADE (TA) NA PERSPECTIVA DA PSICANÁLISE**. 09/12/2020 Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/transtorno-de-ansiedade> Acesso em: 04/10/2023.

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato. **ANSIEDADE, QUALIDADE DO SONO E COMPULSÃO ALIMENTAR EM ADULTOS COM SOBREPESO OU OBESIDADE**. 05/04/2020. Disponível em <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VbCfRCz8XWkBF7bTnXhS44G>. Acesso em 05/10/2023

LEAL, Lilian Guimarães do Nascimento, et al. **Análise da ansiedade em jovens adultos, decorrente da pandemia da COVID-19**. 15/08/2022. Disponível em: [file:///C:/Users/thayn/Downloads/33457-Article-374048-1-10-20220815%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/thayn/Downloads/33457-Article-374048-1-10-20220815%20(3).pdf). Acesso em 10/10/2023

LOPES, Keila Crystina da Silva Pereira. **REVISTA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E EXTENSÃO: TRANSTORNO DE ANSIEDADE**. LOPES, K. C. P. 25/06/2018. Disponível em: <<https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>> Acesso em 03/10/2023

PAPALIA, FELDMAN E OLD. **Desenvolvimento humano**. 12ª EDIÇÃO. EDITORA AMGH, 2013.

TEIXEIRA, Clara de Araújo Dantas, et al. **ATUAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**. 04/08/2015. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD4\\_SA2\\_ID390\\_10062019183246.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD4_SA2_ID390_10062019183246.pdf). Acesso em 08/10/2023

UNIVERSIDADE TIRADENTES. **Prática de atividade física ajuda na ansiedade e na depressão**, 2022. Disponível em: <https://portal.unit.br/blog/noticias/pratica-de-atividades-fisicas-ajudam-na-ansiedade-e-na-depressao/#:~:text=O%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico%20ajuda%20a,e%20ativa%20o%20sistema%20imunol%C3%B3gico>. Acesso em 07/10/2023.