

INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANNA PAULA SILVA SANTOS
MILENE MÁRCIA SANTOS
YARA ALVES MARTINS LOPES

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Itumbiara
2018

ANNA PAULA SILVA SANTOS
MILENE MÁRCIA SANTOS
YARA ALVES MARTINS LOPES

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Projeto de pesquisa interdisciplinar do Curso de bacharelado em Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara, com a finalidade de nota parcial em todas as disciplinas do semestre.

Orientador: Marcello Pasenike

Itumbiara
2018

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	6
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	
5. CONCLUSÃO.....	
6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	13

1. INTRODUÇÃO

A busca por uma melhor qualidade de vida tornou-se frequente nos últimos anos, vem buscando se a cada dia formas para manter um hábito de vida que traga maiores benefícios a longo prazo. A qualidade de vida é um dos assuntos mais abordados no momento atual, através de vários meios sociais, um dos motivos que levaram este assunto a ser tão enfatizado é o fato do alto aumento da população sedentária e com doenças físicas e psicológicas, cada vez maior.

Dentre todas as doenças acarretadas devido a falta de hábitos que tornem o dia a dia o mais saudável possível para cada individuo, a que vem se destacando nos últimos tempos e sendo considerada o mal deste século é a Ansiedade.

Castillo (et al,2000.), relata que a ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, é caracterizada por tensão ou derivado de antecipação de perigo de algo desconhecido ou estranho, é uma emoção normal de todo ser humano, que se manifesta ao se enfrentar algum problema em qualquer setor da vida.

É uma resposta do sistema nervoso que age como um reflexo. O sistema nervoso simpático provoca desordens no organismo liberando quantidades altas de hormônios ligados diretamente a reação da ansiedade. É mais frequente em crianças, mulheres, jovens, pessoas sedentárias e gestantes. Podendo ser causada por fatores genéticos, traumas, problemas na infância, doenças físicas, cardíacas e hormonais.

A ansiedade pode ser diagnosticada observando sintomas característicos e frequentes como: tremores; sensação de fraqueza; tensão ou dor muscular; inquietação; fadiga fácil; falta de ar ou sensação de fôlego curto; palpitação; sudorese excessiva; mãos frias e úmidas; boca seca; vertigens e tonturas; náuseas e diarreias; rubor ou calafrios; aumento de urina (polaciúra); sensação de bolo na garganta; resposta exagerada a surpresa; dificuldade de concentração; memória prejudicada; dificuldade de conciliar e manter o sono; irritabilidade.

A ansiedade é subdividida em dois tipos: a ansiedade normal positiva e a ansiedade patológica negativa, a ansiedade normal positiva é aquela caracterizada como resposta adaptativa do ser humano a determinadas situações, preparando o individuo a cerca de determinadas situações como uma resposta adequada, amenizando as consequências. Já a ansiedade patológica é entendida como uma sensação indefinida, como um medo infundado e ou situação inconcreta. (Batista e Oliveira, 2005 apud Coelho, et al 2011)

Segundo Moutri, Nunes e Bernik (2007),

[] ao analisar o exercício de forma fisiológica, ele provoca alterações semelhantes as que o individuo experimenta durante o ataque de pânico, ou seja, ele poderia ser o agente estressor que vai desencadear um processo psicológico- biológico de avaliação e preparo de reação (alterações fisiológicas), podendo desta maneira, vir a contribuir para o tratamento psicoterápico com uma pratica gradual e sistemática por meio de treinamento físico específico. O que justifica a busca pelo entendimento dos mecanismos e efeitos psicofisiológicos do exercício físico sobre a ansiedade.

Segundo Medeiros (2010), o corpo humano é planejado para realizar movimentos e atividades de nível extenuante ou não, a atividade física faz parte do estilo de vida da população, todavia o organismo humano não permanecera saudável por longos períodos se não for adequadamente utilizado. A inatividade física é um dos maiores causadores de doenças físicas e mentais, quando o individuo adere a um estilo de vida sedentário sem a realização de qualquer tipo de atividade e ou exercício físico, eles sobrecarregam a mente e o corpo, desequilibrando assim o sistema nervoso.

Diversos estudos já comprovam a eficácia do exercício físico, eles promovem vários benefícios para a saúde de um individuo, contribui na prevenção e tratamento da ansiedade e aumentam a disposição e animo, além de diminuir a tensão gerada por situações estressantes. Melhora a auto-estima, autoconfiança, e autoconceito, controlando assim a ansiedade. (Rapetti. Et al, 2011)

A prática de exercícios físicos de forma regular proporcionam benefícios psicológicos e fisiológicos. A implantação de programas de exercícios físicos, tendem a melhorar a saúde dos praticantes aumentando assim sua qualidade de vida em variados aspectos. (FRANCHI e JUNIOR, 2005,apud. Silva et al 2010)

Ferreira (2012), relata que a atividade física é algo natural dos seres humanos. Enquanto que o exercício físico é uma opção de escolha dos indivíduos, tem caráter educativo, lúdico, recreativo, competitivo e estético, e varia de acordo com o objetivo de cada individuo. É constantemente utilizado para trabalhar o corpo como um todo, alcançando os resultados com base em seus objetivos.

Sabe-se que a diminuição da aptidão física geral- consequente diminuição da regularidade dos exercícios físicos-, principalmente relacionada á capacidade de resistência cardiorrespiratória, direciona a um quadro de complicações na realização de tarefas do cotidiano ligadas á vida profissional e à pratica de atividades físicas e de lazer. O que propicia ao aumento das chances que o individuo tem para desenvolver doenças crônico-degenerativas (osteoporose, hipertensão, doenças coronarianas, entre outras) e problemas associados aos transtornos psiquiátricos, como ansiedade, o

estresse a depressão e alguns estados negativos de humor (ARAUJO, MELLO & LEITE, 2007).

Diante do acima exposto levanta-se o seguinte problema:

A prática de exercícios físicos pode reduzir significativamente o quadro de ansiedade?

Este projeto tem como objetivo geral conhecer a relevância do exercício físico no controle da ansiedade; em específicos identificar os exercícios adequados para o tratamento da ansiedade; analisar o efeito do exercício físico no estado de ansiedade; conhecer os benefícios e malefícios da prática de exercícios na prevenção da ansiedade.

E se justifica devido à escassez de trabalhos publicados sobre o estudo dos exercícios físicos sobre a melhora de doenças psicológicas como a ansiedade, se faz necessário discorrer sobre tal tema, e visa contribuir para a melhor forma de tratamento de doenças psicológicas com fins não fármacos para os indivíduos.

Portanto no que diz respeito à relevância social: este estudo poderá abrir novos rumos no que tange desenvolver programas de exercícios físicos para indivíduos com ansiedade, com o objetivo de lhes fornecer uma vida com hábitos mais saudáveis. Entretanto em nível científico, este estudo pode fornecer dados sistematizados em relação ao tratamento e prevenção da ansiedade e demais doenças psicológicas, fornecendo resultados satisfatórios.

É possível levantar a hipótese de que o exercício físico melhora efetivamente casos de ansiedade, melhorando assim a qualidade de vida do indivíduo, quanto mais ativo o indivíduo for melhor será para sua saúde física e psicológica.

2. Referencial teórico

2.1 Efeitos do exercício físico aeróbico em pessoas com ansiedade

Na atualidade em que vivemos a tecnologia, as pressões sociais e a competição cometem um papel importante na vida emocional e afetiva das pessoas, surgindo daí muitos problemas de ordem mental (ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007). Um destes transtornos de alta incidência e chamado de transtorno de ansiedade.

Segundo HALE, KOCH e RAGLIN, (2002), avaliando a influência de uma única sessão de exercício físico aeróbio no estado de ansiedade em 16 atletas universitários, sendo doze mulheres e quatro homens. Onde cada indivíduo cumpriu duas sessões de exercícios de treinamento cruz (30 minutos de treinamento de resistência e 30 minutos de bicicleta ergométrica), em que a ordem dos exercícios foi invertida, com um mínimo de uma semana entre as sessões. Verificou se que as sessões conjuntas de exercício físico aeróbico e de resistência estão associadas com reduções no estado de ansiedade, e independente da ordem em que os exercícios foram realizados a resposta final não é alterada.

Mesmo que não estejam compreendidos os mecanismos que controlam a liberação das endorfinas em relação ao exercício físico, tem-se sugerido que as alterações nas concentrações de β -endorfina sejam volume/intensidade dependentes (Cunha, Ribeiro & Oliveira, 2008). Em outras palavras, o exercício físico pode promover alteração na concentração de β -endorfina tanto pelo volume (exercício aeróbico de duração superior a uma hora que proporcione uma produção de ácido lático superior a sua remoção), quanto pela alta intensidade (acima do limiar ventilatório II ou limiar anaeróbico).

DE MOOR, et al (2006), verificando se o exercício físico aeróbico regular pode estar associado a redução de ansiedade e depressão, em gêmeos adolescentes e adultos e suas famílias, mostraram que o exercício físico aeróbico é de grande importância e um ótimo aliado no tratamento desse transtorno. Já VEIGAS e GONÇALVES, (2009), estudando 207 indivíduos com idades entre os 20 e 55 anos de idade, com uma média de idade de 34,1 anos. Sendo 102 pessoas do sexo masculino e 105 do sexo feminino, com o objetivo de compreender o impacto do exercício físico na ansiedade, depressão e estresse, verificaram que níveis mais elevados de prática de exercício físico estão associados a níveis inferiores de Ansiedade e Depressão. Assim então, apenas a dimensão stress apresenta uma correlação negativa estatisticamente significativa associada à prática de exercício físico.

VIEIRA, PORCU e BUZZO,(2009) Analisando a efetividade da hidroginástica como auxilio terapêutico na diminuição do nível de ansiedade em mulheres diagnosticadas com transtorno de ansiedade, perceberam a redução significativa no nível de ansiedade em relação às pacientes do grupo-controle, que utilizaram apenas o tratamento convencional com medicamentos. Para o perfil do estado de humor foram encontradas alterações no decorrer do estudo; o grupo-controle experimentou alteração negativa de humor durante o ensaio clínico, enquanto os pacientes do grupo experimental evidenciaram perfil positivo de estado de humor com redução da tensão, depressão, raiva, confusão e aumento do vigor.

Para Silva (2014) a maior parte dos estudos apresentaram aspectos positivos, onde o exercício físico aeróbio atuou de forma satisfatória em relação à ansiedade, porém outros demonstraram dificuldades fisiológicas dos participantes em se adaptar aos mesmos, e outros não tiveram resultados significativos do exercício físico aeróbio sobre a ansiedade. Apesar da complexidade que rodeia o estudo sobre a ansiedade devido as suas variáveis, é indispensável que novos estudos sejam realizados, pois são através destes que se podem definir modelos de séries e programas de treinamentos, bem como seus padrões fisiológicos em indivíduos saudáveis e doentes.

2.2 Exercícios físicos associados à melhora sistêmica da ansiedade

Silva et al.,(2007) afirma que estudos realizados nos Estados Unidos, garante que a prática constante do exercício físico está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade. Tomé (2006) Considera que em parâmetros psicológicos, o bem-estar que o indivíduo sente durante a prática da atividade física parece estar associado com a oportunidade de esquecer os problemas cotidianos por um determinado período de tempo, sentir-se em controle da experiência; sentir-se competente e eficaz, aumentarem as interações sociais, fortalecer o autoconhecimento, a auto-estima e o bom humor, diminuir a ansiedade. Estudos realizados com grupos, adolescentes e adultos praticantes de atividade física sistemática são menos ansiosos quando comparados a adolescentes e adultos sedentários. Esses dados reforçam observações prévias do impacto positivo de diferentes atividades físicas na diminuição da ansiedade em diferentes idades.

Quando praticado de forma regular os exercícios físicos traz resultados positivos aos distúrbios de sono, aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, de ansiedade,

depressão, e melhorado, os aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem (LUWISH, 2007).

Netz & Lidor, (2003) ao compararem quatro modalidades distintas de exercício físico, observaram melhora do humor em três das atividades e sugeriram que atividades relacionadas à prática não competitiva, envolvendo relaxamento muscular consciente além de respiração rítmica e abdominal compartilhadas ao exercício aeróbico com movimentos rítmicos e repetitivos podem ser mais potentes na melhora imediata de humor.

Agapito (2009) ressalta que existem sim efeitos benéficos dos exercícios físicos sistêmicos nos níveis de ansiedade, associada ou não com outras patologias. Exercícios aeróbios são os mais utilizados as pesquisas visando redução da ansiedade, e também são os que apresentam até então os melhores resultados. Cruz (2013) afirma que a prática do exercício físico traz benefícios aos portadores destas enfermidades, já que durante a prática ocorre um processo de liberação da endorfina, caracterizando seu processo de secreção liberação, as respostas do organismo a esse hormônio contribuindo na prevenção e no tratamento da ansiedade e depressão.

2.3 Tratamento da ansiedade

Em um tratamento medicamentoso usa-se os ansiolíticos a base de benzodiazepínicos está relacionada com um sistema de neurotransmissores chamado gabaminérgico do Sistema Límbico. O ácido gama-aminobutírico (GABA) é um neurotransmissor com função inibitória, capaz de tornar menos intensas as reações serotoninérgicas responsáveis pela ansiedade (BALLONE, 2007). Outro tratamento bastante utilizado é a psicoterapia com um psicólogo ou com um médico psiquiatra. Segundo Castillo (2000) a abordagem psicoterápica pode ser das mais diversas maneiras. A terapia cognitivo-comportamental consiste basicamente em provocar uma mudança na maneira alterada de perceber e raciocinar sobre ambiente e especificamente sobre o que causa a ansiedade (terapia cognitiva) e mudanças no comportamento ansioso (terapia comportamental). Esse método pode ter eficácia duradoura sobre os transtornos ansiosos em geral.

Segundo Mello (2005) algumas hipóteses buscam justificar a melhora da função cognitiva em resposta ao exercício físico. São elas: alterações hormonais (catecolaminas, ACTH e vasopressina); na β-endorfina; na liberação de serotonina, ativação de receptores específicos e diminuição da viscosidade sanguínea os exercícios físicos juntamente com a medicação adequada entrariam como um tratamento eficaz e mais duradouro. E para Pereira (2013)

Outro tratamento que profissionais da área da saúde estão utilizando e a junção do tratamento medicamentoso e o tratamento psicoterapêutico, o exercício físico entre como prevenção e o controle da ansiedade. Os benefícios dos exercícios físico no controle e prevenção são altamente eficazes se praticados regularmente, umas das hipóteses mais aceitas são as das endorfinas. Segundo Cruz (et.al. 2013) acredita-se que durante a atividade física os níveis plasmáticos de endorfinas aumentam dependendo da intensidade do exercício, mostrando a importância da prática sadia de atividade física, acompanhada por um profissional.

2.4 O impacto do Exercício Físico na Ansiedade

Daly et al (2008) diz que os benefícios do Exercícios Físicos são salientados através da redução dos sintomas de ansiedade, motivando assim as mudanças de hábito de vida e auxiliando na autoconfiança do indivíduo.

Szabo (2003), assegura que mesmo os exercícios sem supervisão, feito individualmente ou em grupo, pessoas praticantes ou não de exercícios físicos diários questionam a metodologia empregada.

O artigo traz como forma de pesquisa, alguns questionamentos sobre se existe quantidade mínima de exercícios, se devem ser aplicada individualmente ou de forma coletiva, e se os exercícios estão sendo realizados em casa ou academias.

Participar de um programa de exercício regular, além de não representar um estigma, tem um custo relativamente baixo. Além disso, pode ser seguramente prescrito e controlado na maior parte dos casos. Diversos estudos sugerem que o exercício físico regular pode estar associado à menor ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade em indivíduos ativos e que tem efeito positivo sobre o humor, possibilitando melhor controle do estresse (LANDERS, 1999; DIMEO et al., 2001; FUKUKAWA et al., 2004; MARTIN et al., 2009)

Uma das maiores dificuldades de uma pessoa que sofre com o distúrbio da ansiedade e depressão é se adaptar em algum programa de atividade física, estudos indicam que pessoas saudáveis a procurarem é bem maior do que as outras com problemas psicológicos, por esse motivo devemos sempre ficar em constante motivação para que esses pacientes com ansiedade, procurem de alguma forma engajar em algum programa de atividades físicas (Dishman, 2006).

O estudo comprova que alguns pacientes que praticaram os exercícios físicos juntamente com o uso de medicamentos, reduziram o nível de ansiedade em comparação aos que não praticaram os exercícios.

Dimeo (2001), afirma que uma caminhada com duração de 30 minutos uma vez ao dia durante um curto período de tempo poderia ajudar a reduzir os sintomas depressivos em pessoas com depressão grave. Neste estudo, foram selecionados doze pacientes entre 20 e 65 anos, com diagnóstico de depressão grave pelos critérios do DSM-IV, sendo elegíveis aqueles que apresentassem escores de 15 ou mais na HAM-D. Todos os indivíduos tomavam pelo menos dois antidepressivos de diferentes mecanismos de ação, e foram avaliados pela HAM-D no inicio e ao final de um programa de 10 dias. Todas as sessões foram supervisionadas e cada sessão de 30 minutos de duração, consistia em caminhadas e corridas curtas. Após o exercício respondiam a Escala de Limiar de Esforço Percebido de Borg (BORG), que avalia a intensidade da atividade física na percepção do indivíduo que a pratica com pontuação variando entre 6 (pouco cansaço) a 20 (máximo cansaço).

2.5 Mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico

As hipóteses fisiológicas demonstram a melhora do humor pela prática de exercícios físicos que são: hipótese da lateralização cerebral, endorfinas, monoaminas e termogênicas.

Dishman (1995), relata que a hipótese termogênica, da lateralização cerebral e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral causam a efeitos psicológicos positivos levando a diminuição de ansiedade e tensão, visto que o exercício físico melhoraria a circulação cerebral.

Struder, et al (2001) diz que a liberação de B- endorfina e também da dopamina após os exercícios físicos produz um efeito analgésico e relaxante, colaborando assim com estados de humor. Outra possível explicação seria que durante o exercício, a distribuição do triptofano (aminoácido precursor da serotonina) seria alterada pela lipólise.

Dunm et al (2001;2005 apud Martin et al 2009), evidenciaram que o exercício físico regular é importante de uma forma favorável sobre os sintomas de ansiedade e depressão, no entanto é necessário um mínimo de atividade de 30 minutos de exercício moderado.

Desenvolver e testar os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico pela prática da atividade física tem sido um grande desafio para os pesquisadores. Raramente encontramos estudos que determinam as causas pelas quais o exercício promove tais melhorias. Para explicar essas melhorias, existem algumas hipóteses baseadas em modelos psicológicos e outras baseadas em modelos fisiológicos (MCMURRAY et al., 1988). Entre as que se baseiam em modelos psicológicos, as hipóteses são as seguintes: 1) da distração; 2) das interações sociais; 3) do autocontrole e auto-eficácia; 4) da expectativa de mudança; 5) do prazer pela atividade.

Os exercícios físicos sistematizados tiveram o resultado melhor do que exercícios simples como atividades de lazer, nos estudos examinados podemos observar que o exercício aeróbico é mais eficaz no tratamento e prevenção da ansiedade.

2.6 Benefícios da Endorfina através de Atividades Físicas para combater a ansiedade

Para mantermos o corpo humano em harmonia é preciso manter o controle interno, chamamos isso de homeostase, controlamos as disfunções e mantemos o corpo em equilíbrio, pra que isso aconteça necessitamos de dois sistemas, que são sistema endócrino e o sistema nervoso.

Constanzo, (2007) afirma que os hormônios são responsáveis pelas mudanças fisiológicas de longo prazo, está em constante funcionamento no nosso organismo, são reguladores fisiológicos, aceleram ou diminuem as reações e funções biológicas.

A endorfina fornece efeito anestésico, produz semelhante no sentido de sensações de bem estar. Através da atividade física a endorfina é liberada regulando alguns hormônios, por esse motivo ela é de sua importância para algumas funções que desempenhamos no nosso cotidiano. (Grabowski, 2006)

Ackeram, (2008) alega que os exercícios cardiovasculares de longa duração elevam os níveis de endorfina e com elevação desta endorfina melhora o humor. O efeito de euforia pode ser estimulado por outras substâncias como noradrenalina, serotonina e a dopamina.

Com exercícios cotidianos, melhora o condicionamento físico, controla a pressão arterial, batimentos cardíacos (Terra; Dorneles; 2002)

Wernek, Barra; Ribeiro, 2005 diz que hipótese das endorfinas indica que o aumento da endorfina durante e após o exercício está vinculada a redução de ansiedade, sentimentos de euforia, raiva, tensão e confusão mental. E apesar de todas as evidências e estudos comprovados da eficácia do exercício físico contra a ansiedade muitos indivíduos ainda não aderiram a estilo de vida saudável e com a prática diária de exercícios.

3. METODOLOGIA

Para a realização deste projeto foram realizadas pesquisas em bibliotecas virtuais e sites confiáveis sobre o tema em questão, foi feita uma análise de todo o material encontrado, visando apresentar os benefícios dos exercícios físicos como tratamento da ansiedade. Foram utilizados para esta pesquisa 7 sites, 10 artigos e 1 livro.

Foram visitados até o presente momento sites como: efdeportes, ceafi, google acadêmico e scielo. E o Livro: “Ansiedade o mal do século”.

A pesquisa bibliográfica realizada neste projeto tem com objetivo expor os benefícios da prática de exercícios no controle da ansiedade.

O tipo de pesquisa utilizado para este projeto foi a pesquisa bibliográfica, que segundo GIL (2010), a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado com o objetivo de analisar posições diversas em relação a determinado assunto.

Segundo Preti (2005), pesquisar vem da palavra latina *perquiere* que significa buscar com cuidado, procurar por toda parte, informar-se. Em português, utiliza-se a palavra investigação que provém de *vestigium* que implica questionamento, indagação, busca, exploração.

De acordo com Marconi e Lakatos (2010), a pesquisa bibliográfica é o levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e impressa escrita. Sua finalidade é fazer com que o pesquisador entre em contato direto com todo o material escrito sobre um determinado assunto, auxiliando-o na análise de suas pesquisas ou na manipulação de suas informações.

Gil (1996, p. 19), define pesquisa:

(...) como o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa é requerida quando não se dispõe de informação suficiente para responder ao problema, ou então quando a informação disponível se encontra em tal estado de desordem que não possa ser adequadamente relacionada ao problema.

Para Barros (2002), pesquisa “é o esforço dirigido para a aquisição de um determinado conhecimento que propicia a solução de problemas teóricos, práticos e/ou operativos; mesmo quando situados no contexto do dia-a-dia do homem”.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CASTILLO, Ana Regina GL. RECONDO, Rogéria. ASBAHR, Fernando R. e MANFRO, Gisele G. **Transtornos de Ansiedade.** Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=515164446200000600006> Acesso em: 18/AGO/2018
- COELHO, Flavio Barbosa. **Pratica Regular De Atividade Física Como Meio De Controle e Diminuição da Ansiedade em Adolescentes.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd161/atividade-fisica-como-controle-da-ansiedade.htm>> Acesso em: 18/AGO/2018
- CURY, Augusto. **Ansiedade Como Enfrentar o Mal do Século.** 1º ed. Ed São Paulo: Saraiva, 2015. 160 p.
- FERREIRA, Arita Montanini. **Influência da Prática de Exercícios Físicos no Estresse.** Disponível em: <http://www.ceafi.com.br.download/influencia-da-pratica-de-exercicios-fisicos-no-estresse.pdf> Acesso em: 18/AGO/2018
- GUIMARÃES, Marcelo Borba. **Intervenção da Atividade Física no Controle ou Redução da Ansiedade dos Professores da Escola Adventista de Cachoeirinha (EACH) no Estado do Rio Grande do Sul.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd181/atividade-fisica-no-controle-da-ansiedade> Acesso em: 18/AGO/2018
- MEDEIROS, James Fernandes de. **Atividade Física e Exercício Físico e os Efeitos Profiláticos nas Doenças Cardiovasculares.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/atividade-fisica-e-doencas-cardiovasculares.htm>> Acesso em: 18/AGO/2018
- MIRANDA, Rafael Eduardo E. P. MELLO, Marco Tilio de. ANTUNES, Hanna Karen M. **Exercício Físico, Humor e Bem Estar: Considerações sobre a Prescrição da Alta Intensidade de Exercício.** Disponível em: <<http://www.gpec.ucdb.br/pssa/index.php/pssa/article/view/102>> Acesso em: 18/AGO/2018
- PEREIRA, Ana Luiza Souza. **Exercício Físico no Controle e Prevenção da Ansiedade e Depressão.** Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/xm/vi/bitstream/handle/123456789/221/TCC%20ANA%20Luiza%20Find.pdf?sequence=1&sA11OWEd=y>> Acesso em: 26/AGO/2018

- RAPETTI, Luciana et al. **A Atividade Física Como Prevenção de Algumas Enfermidades.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd155/a-atividade-fisica-com-prevencao-de-enfermidades.htm>>Acesso em: 26/AGO/2018
- SILVA, Edson José da. **Efeitos do Exercício Físico Aérobio na Ansiedade. Revisão Sistématica.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd193/efeitos-do-exercicio-fisico-na-ansiedade.htm>>Acesso em: 24/AGO/2018
- SILVA, Rodrigo Sinnott, et al. **Atividade Física e Qualidade de Vida.** Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=51413812320100001000178&script=sci_arttext&tlng=es>Acesso em: 24/AGO/2018
- TOMÉ, Tiago Hoff, et al. **Benefícios da Atividade Física Sistématica em Parâmetros Psicológicos do Praticante: Um Estudo Sobre Ansiedade e Agressividade.** Disponível em; <<http://www.eduem.uem.br/gs/index.php/RevEducFis/article/viewArticle/3350>>Acesso em:25/AGO/2018