



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

WAYANNA BRENDA DEUS DOS SANTOS

**IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM
ADULTOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

RECIFE
2025

WAYANNA BRENDA DEUS DOS SANTOS

**IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM
ADULTOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Profa. Viviane Maria Moraes de Oliveira

RECIFE
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Santos, Wayanna Brenda Deus dos.

Impacto do exercício físico no controle da ansiedade em adultos: revisão integrativa / Wayanna Brenda Deus dos Santos. - Recife, 2025.
25p., tab.

Orientador(a): Viviane Maria Moraes de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2025.

Inclui referências, apêndices.

1. Ansiedade. 2. Exercício físico. 3. adultos. I. Oliveira, Viviane Maria Moraes de. (Orientação). II. Título.

010 CDD (22.ed.)

WAYANNA BRENDA DEUS DOS SANTOS

**IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM
ADULTOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 31/03/2025

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **VIVIANE MARIA MORAES DE OLIVEIRA**
Data: 15/04/2025 10:38:17-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Viviane Maria Moraes de Oliveira
Universidade Federal de Pernambuco
(Orientadora)

Documento assinado digitalmente
 **FREDERICO CAMAROTTI JUNIOR**
Data: 14/04/2025 20:46:24-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Me. Frederico Camarotti Júnior
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, eu quero expressar minha profunda gratidão a Deus pela minha vida, pela saúde e pelas oportunidades que me foram concedidas. Sua presença em minha vida me deu a força e a inspiração para não desistir dessa jornada, e graças ao Senhor, consegui finalizar mais uma etapa da minha vida com excelência. Muito obrigada por tudo! Sua misericórdia e amor me sustentaram em todos os momentos.

Serei eternamente grata à minha mãe, Diana Maria, e à minha avó, Dona Lia, por serem minhas inspirações, meus exemplos de força e determinação. Vocês são as minhas fontes de amor e apoio, e palavras não podem expressar a minha gratidão e o meu amor por vocês. Também quero agradecer às minhas irmãs, Tiphany e Kauanny e aos meus sobrinhos, Kauê, Gael e Lara que são uma fonte de alegria e inspiração para mim. Vocês me fazem sentir amada e apoiada em todos os momentos, eu amo vocês para sempre e nada do que eu vivi até hoje não faria sentido sem vocês em minha vida, muito obrigada por tudo.

Agradeço aos meus amigos, que fizeram muita diferença nessa jornada e foram uma fonte de apoio muito importante para mim. Vocês me deram força e inspiração em vários momentos da universidade e da vida, e o apoio de cada um que esteve comigo nos momentos que eu mais precisei, eu nunca irei esquecer. Quero ter todos vocês para sempre em minha vida, para que juntos possamos sempre celebrar as conquistas de cada um e sempre apoiar um ao outro.

Essa jornada não foi fácil, mas foi linda e foi maravilhosa ter cada um de vocês comigo. Muito obrigada a todos! Eu amo vocês com todo o meu coração.

Por fim, agradeço a mim mesma por não ter desistido do meu sonho e por sempre ir em busca do meu melhor, com muita determinação e sabedoria.

RESUMO

Introdução: A ansiedade é um transtorno mental cada vez mais prevalente na sociedade. O exercício físico tem se destacado como uma alternativa não farmacológica eficaz para a redução dos sintomas dessa condição. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo revisar o impacto do exercício físico no controle da ansiedade em adultos. **Métodos:** Foi realizada uma busca em bases de dados eletrônicas, incluindo Google Acadêmico, SciELO e PubMed/MedLine, e foram utilizados os descritores “ansiedade”, “exercício físico”, “atividade física”, utilizando os operadores booleanos “or” e “and”, bem como seus equivalentes em inglês. Os critérios de elegibilidade foram estudos publicados entre 2002 e 2024, estudos publicados em português ou inglês, estudos que investigaram os efeitos do exercício físico como intervenção para a melhora da ansiedade em adultos. Foram seguidas as etapas: elaboração da pergunta de pesquisa, busca na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos, síntese e interpretação dos dados e apresentação da revisão. **Resultados:** A busca resultou em 86 artigos, dos quais 10 atenderam aos critérios de elegibilidade e foram selecionados para a revisão. A análise desses estudos demonstrou que diferentes modalidades do exercício físico, incluindo aeróbio, resistido, em circuito e yoga, apresentaram efeitos positivos na redução dos sintomas de ansiedade. **Conclusão:** A prática regular de exercício físico pode ser considerada uma estratégia eficaz para a redução dos sintomas de ansiedade em adultos. No entanto, mais estudos são essenciais para criar recomendações seguras e eficazes de exercício físico para reduzir sintomas de ansiedade em diversas faixas etárias.

Palavras-chave: Ansiedade; Exercício Físico; Adultos.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is an increasingly prevalent mental disorder in society. Physical exercise has stood out as an effective non-pharmacological alternative for reducing the symptoms of this condition. **Objective:** This study aimed to review the impact of physical exercise on anxiety management in adults. **Methods:** A search was carried out in electronic databases, including Google Scholar, SciELO and PubMed/MedLine, and the descriptors "anxiety", "physical exercise", "physical activity", using the Boolean operators "or" and "and", as well as their equivalents in English, were used. The eligibility criteria were studies published between 2002 and 2024, studies published in Portuguese or English, studies that investigated the effects of physical exercise as an intervention to improve anxiety in adults. The following steps were followed: elaboration of the research question, literature search, data collection, critical analysis of the studies, synthesis and interpretation of the data, and presentation of the review. **Results:** The search resulted in 86 articles, of which 10 met the eligibility criteria and were selected for review. The analysis of these studies demonstrated that different types of physical exercise, including aerobic, resistance, circuit training, and yoga, had positive effects in reducing anxiety symptoms. **Conclusion:** Regular physical exercise can be considered an effective strategy for reducing anxiety symptoms in adults. However, further studies are essential to create safe and effective exercise recommendations for reducing anxiety symptoms across different age groups.

Keywords: Anxiety; Physical Exercise; Adults.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 MÉTODOS	10
3 RESULTADOS	11
4 DISCUSSÃO	17
5 CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS	20

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é um transtorno mental caracterizado por sentimentos persistentes de preocupação, medo e tensão, podendo manifestar-se de forma leve a grave. Atualmente, a prevalência de transtorno de ansiedade no Brasil é de 27,4%, sendo mais prevalente no sexo feminino (Costas et al, 2019). Diversos fatores de risco estão associados à ansiedade, como predisposição genética, experiências traumáticas, estresse crônico, sedentarismo e estilo de vida inadequado (Lopes et al, 2021). Além disso, o impacto de fatores socioeconômicos e ambientais também pode influenciar o desenvolvimento e a manutenção do transtorno (Lopes et al, 2021). Em adição, altos níveis de ansiedade podem contribuir para complicações na saúde como distúrbios do sono, comprometimento cognitivo e prejuízos nas relações sociais (Greenberg et al, 2015), repercutindo assim na qualidade de vida do indivíduo acometido.

Os impactos da ansiedade na saúde são abrangentes e podem afetar diversos aspectos, incluindo o físico, cardiovascular e social. No aspecto físico, a ansiedade está associada a sintomas como fadiga, tensão muscular, dores de cabeça e distúrbios gastrointestinais (Zuardi, 2017). No âmbito cardiovascular, pesquisas apontam uma relação entre transtornos ansiosos e um maior risco de hipertensão, arritmias e doenças cardiovasculares, devido à hiperativação do sistema nervoso simpático (Régis et al, 2016; Pereira et al, 2019). No contexto social, indivíduos ansiosos podem enfrentar dificuldades nas interações interpessoais, isolamento social e redução da qualidade de vida, impactando tanto a esfera profissional quanto a pessoal (Morais et al, 2009).

Atualmente o tratamento para ansiedade inclui medicamentos inibidores seletivos da recaptação da serotonina e terapia cognitivo-comportamental (Silva, 2009; Santana; Ferreira; Moraes, 2024). No entanto, o exercício físico tem se destacado como uma estratégia não farmacológica eficaz para a redução dos sintomas ansiosos. Estudos sugerem que a prática regular de atividade física promove a liberação de neurotransmissores, como a endorfina e a serotonina, melhora a função cardiovascular e reduz os níveis de cortisol, aumenta a autoestima, melhora o sono e reduz o estresse, resultando em benefícios significativos para a saúde mental (Asmundson et al, 2019; Smith et al, 2020; Song et al, 2021). No entanto, apesar das evidências promissoras, ainda há lacunas quanto à intensidade, duração e tipo de exercício mais eficaz no manejo da ansiedade, justificando a necessidade de mais investigações sobre o tema.

Assim, o presente estudo tem como objetivo revisar o impacto do exercício físico no controle da ansiedade em adultos. Ao explorar a temática, buscamos verificar o efeito dos

diversos tipos de exercício físico, bem como a influência das variáveis de prescrição (duração, intensidade e frequência).

2 MÉTODOS

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa, para analisar criticamente os estudos já existentes com abordagem sobre o impacto do exercício físico na ansiedade em adultos. Esse tipo de estudo é caracterizado por coleta, seleção e análise integrativa de informações contidas em estudos científicos, livros e outras fontes relevantes, com o propósito de fundamentar e embasar o trabalho.

Os critérios de inclusão consideraram estudos experimentais publicados entre 2002 e 2024, que investigaram os efeitos do exercício físico como intervenção para a melhora da ansiedade em adultos com idade igual ou superior a 18 anos, estudos publicados em português ou inglês.

Foram excluídos desta revisão estudos que associaram o exercício físico a outro tipo de tratamento (como o uso de medicamentos), estudos que não apresentaram dados de ansiedade antes e após a intervenção, artigos com duplicações em bases de dados, estudos que não apresentaram resultados consistentes, estudos que avaliaram a ansiedade associada a outros desfechos de saúde mental. Esses critérios de inclusão e exclusão permitiram uma seleção cuidadosa de estudos que estivessem de acordo com os objetivos da pesquisa.

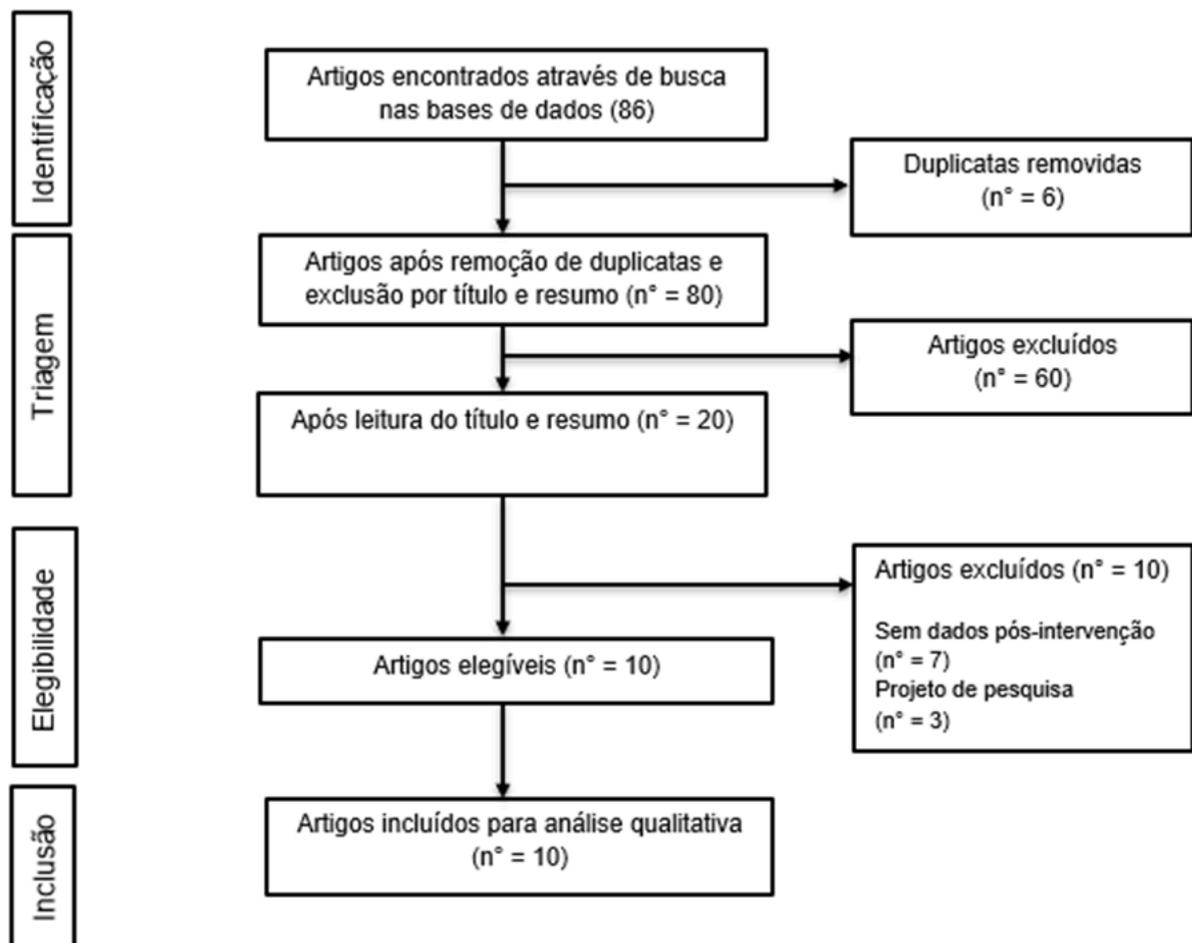
Para alcançar os objetivos da pesquisa, foram realizadas buscas criteriosas nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *National Library of Medicine* (PubMed), foram utilizados descritores em português e inglês. Na busca eletrônica, foram utilizados os descritores “ansiedade”, “exercício físico” e “atividade física”, utilizando os operadores booleanos “or” e “and” entre os descritores para melhor refinamento da busca, bem como seus equivalentes em inglês “anxiety”, “physical exercise” e “physical activity”, conforme os descritores do Ciências da Saúde (DeCS) e o Medical Subject Headings (Mesh).

Após as buscas, os artigos selecionados passaram por uma análise detalhada, inicialmente por meio da leitura dos títulos e resumos, selecionando aqueles alinhados ao objetivo do estudo e aos critérios de elegibilidade, em seguida, foi realizada a leitura integral dos artigos selecionados. Por fim, foram extraídos dados relevantes para composição desta revisão, incluindo autor, ano de publicação, população estudada, protocolos de intervenção e principais resultados.

3 RESULTADOS

Nas buscas dos estudos nas bases de dados, foram identificados 86 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão, na qual os estudos foram avaliados pelo título e resumo, 80 estudos foram inicialmente considerados elegíveis. Destes, 60 foram excluídos por não atenderem aos parâmetros previamente definidos. Posteriormente, a leitura dos estudos restantes na íntegra, 10 artigos foram selecionados para compor esta revisão, conforme ilustrado no fluxograma (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma das etapas para selecionar os artigos do estudo.



Fonte: Autoria própria

Para a avaliação da ansiedade, os estudos selecionados utilizaram diferentes instrumentos, incluindo a Escala de Ansiedade Física Social (McAuley et al, 2002), a Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar (Mehnert et al, 2011; Welford et al, 2022), Inventário de Ansiedade (Loh et al, 2019; Gordon et al, 2020), Escala de Avaliação de Ansiedade de

Hamilton (Plag et al, 2020), Índice de Sensibilidade à Ansiedade (Blumenthal et al, 2021), Questionário de Rastreio para Diagnóstico Psiquiátrico (Gordon et al, 2021), Inventário de Ansiedade de Beck (Henriksson et al, 2022) e a Escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada-7 (Lee et al, 2024). A duração das intervenções variou entre dois e seis meses.

Tabela 1. Característica dos estudos incluídos.

Autor, ano	População	Idade	Antropometria	Ferramenta de avaliação
McAuley et al, 2002	Idosos	66,7 ± 5,3	Peso corporal = 80,2 ± 16,4 % Gordura = 0,4 ± 0,1	Escala de Ansiedade Física Social
Mehnert et al, 2011	Adultos com Câncer de mama	51,8 ± 8,4	NI	Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar
Loh et al, 2019	Idosos com Câncer	66,7 ± 5,4	NI	Inventário de Ansiedade (STAI-Y1)
Gordon et al, 2020	Adultos	25,2 ± 5,7	IMC = 24,9 ± 4,3	Inventário de Ansiedade (STAI-Y2)
Plag et al, 2020	Ansiedade	41,1 ± 12,2	IMC = 23,1 ± 3,3	Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton
Blumenthal et al, 2021	Adultos e idosos com doença coronariana	64,6 ± 9,6	NI	Índice Sensibilidade à Ansiedade
Gordon et al, 2021	Adultos	26,5 ± 5,8	IMC = 24,4	Questionário de Rastreio para Diagnóstico Psiquiátrico
Henriksson et al, 2022	Diagnóstico do transtorno de ansiedade	37,9 ± 10,9	IMC = 27,2 ± 5,1	Inventário de Ansiedade de Beck
Welford et al, 2022	Alcoólatras	53,7 ± 11,8	NI	Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar
Lee et al, 2024	Adultos	25	IMC = 23	Escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada-7

Nota – IMC = Índice de massa corporal.

Os tipos de exercício investigados nos estudos foram: exercício aeróbico (McAuley et al, 2002; Mehnert et al, 2011; Loh et al, 2019; Plag et al, 2020; Blumenthal et al, 2021; Welford et al, 2022), ginástica (Mehnert et al, 2011), treinamento em circuito (Henriksson et al, 2022), yoga (Welford et al, 2022) e exercício resistido (Loh et al, 2019; Gordon et al, 2020; Gordon et al, 2021). A duração das sessões foi, em geral, superior a 20 minutos, com exceção de um estudo que adotou sessões de, no mínimo, 15 minutos (Lee et al, 2024). A frequência semanal das atividades variou entre duas e três vezes. Além disso, apenas três estudos informaram a intensidade do exercício, a qual variou entre 60% e 94% da frequência cardíaca máxima (McAuley et al, 2002; Mehnert et al, 2011; Henriksson et al, 2022) ou reserva (Loh et al, 2019; Blumenthal et al, 2021).

Os resultados demonstraram que todos os estudos incluídos observaram melhorias nos parâmetros de ansiedade avaliados pelos questionários, independentemente do tipo de exercício físico utilizado (Tabela 2).

Tabela 2. Protocolo de exercícios utilizados e impacto na ansiedade.

Autor, ano	Duração do estudo	Tipo de exercício	Prescrição	Resultados encontrados
McAuley et al, 2002	6 meses	Exercício aeróbio	40 minutos 3x/semana À 65% VO ² max	↓ Ansiedade
Mehnert et al, 2011	10 semanas	1) Ginástica 2) Caminhada	90 minutos 2x/semana 2) À 60% VO ² max	Apenas o grupo ginástica ↓ ansiedade
Loh et al, 2019	6 semanas	1) Exercício aeróbio 2) Exercício resistido	1) 60%-85% FCR 2) 3-5 PSE	Melhora nos sintomas de ansiedade
Gordon et al, 2020	2 meses	Exercício resistido	2x/semana Exercícios para MMSS e MMII 2 séries de 8-12 repetições	↓ Sintomas de ansiedade
Plag et al, 2020	12 dias	Cicloergômetro	20 minutos 77%-95% por 1 minuto 70% por 1 minutos	↓ Sintomas de ansiedade
Blumenthal et al, 2021	3 meses	Exercício aeróbio	35 minutos 3x/semana À 70%-85% FCR	↓ Sintomas de ansiedade
Gordon et al, 2021	2 meses	Exercício resistido	25 minutos 2x/semana Exercícios para MMSS e MMII	Melhora nos sintomas de ansiedade

			2 séries de 8-12 repetições	
Henriksson et al, 2022	3 meses	Treinamento em circuito: 1) Baixa intensidade 2) Alta intensidade	1) 60 minutos 60% FC _{máx} 2) 60 minutos 94% FC _{máx}	Ambos os grupos com exercício ↓ ansiedade
Welford et al, 2022	3 meses	1) Exercício aeróbio 2) Yoga	1) 60 minutos 2) 60 minutos	Yoga ↓ ansiedade
Lee et al, 2024	2 meses	Atividade física por aplicativo	3x/semana ≥ 15 minutos	↓ Ansiedade

Nota – VO²max = Consumo máximo de oxigênio; FC_{máx} = Frequência cardíaca máxima; FCR = Frequência cardíaca de reserva.

4 DISCUSSÃO

A revisão analisou dez estudos que investigaram o impacto do exercício físico na ansiedade em adultos. Os achados indicam que todos os estudos incluídos relataram efeitos benéficos do exercício na redução dos sintomas ansiosos. Independentemente do tipo de exercício avaliado, os participantes que realizaram atividade física apresentaram uma melhora significativa nos níveis de ansiedade quando comparados aos grupos controle. Estudos como os de Mehnert et al. (2011), Henriksson et al. (2022) e Welford et al. (2022) demonstraram que a ginástica, o treinamento em circuito e o yoga, respectivamente, podem reduzir significativamente a ansiedade em adultos. Além disso, a intensidade e a duração do exercício parecem ser fatores importantes para determinar a eficácia do exercício físico na redução da ansiedade. Por exemplo, o estudo de McAuley et al. (2002) mostrou que o exercício aeróbio realizado a uma intensidade de 65% da frequência cardíaca máxima pode ser particularmente eficaz para reduzir a ansiedade. Já o estudo de Henriksson et al. (2022) demonstrou que intensidades variadas, entre 60% e 94% da frequência cardíaca máxima, também foram eficazes na redução da ansiedade. Esses resultados reforçam a ideia de que o exercício é uma estratégia eficaz para o manejo da ansiedade em adultos.

Os mecanismos pelos quais o exercício físico contribui para a melhora da ansiedade ainda não são completamente compreendidos, mas algumas hipóteses têm sido amplamente discutidas. Fisiologicamente, o exercício promove a liberação de neurotransmissores como endorfinas, serotonina e dopamina, que estão diretamente relacionados à regulação do humor e à sensação de bem-estar (Guszkowska, 2004; Wegner et al, 2014). Além disso, a prática regular de atividade física pode reduzir os níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse (Kandola; Stubbs, 2020). Do ponto de vista psicológico, o exercício pode atuar como uma distração dos pensamentos negativos e melhorar a autoconfiança e a percepção de controle sobre o próprio corpo (Wegner et al, 2014; Kandola; Stubbs, 2020).

Apesar dos efeitos positivos observados, a heterogeneidade dos protocolos de exercício utilizados nos estudos analisados impede a definição de um protocolo ideal para a redução da ansiedade. As intervenções variaram quanto ao tipo de exercício (aeróbico, resistência, combinado), intensidade, frequência e duração, dificultando a determinação de uma diretriz única e padronizada. Essa variabilidade destaca a necessidade de mais pesquisas que busquem estabelecer parâmetros mais específicos e eficazes para a prescrição do exercício no contexto da ansiedade.

A melhora da ansiedade por meio do exercício físico traz uma série de benefícios adicionais para a saúde geral dos indivíduos (Guszkowska, 2004; Jayakody; Gunadasa; Hosker, 2014; Broman-Fulks et al, 2004). Além da redução dos sintomas ansiosos, a prática regular de atividade física pode melhorar a qualidade do sono, aumentar a disposição diária, fortalecer a saúde cardiovascular e reduzir o risco de desenvolvimento de outras condições de saúde mental, como depressão (Guszkowska, 2004; Memarian; Sanatkaran; Bahari, 2017; Ozlu et al, 2021). Esses benefícios tornam o exercício uma estratégia acessível e de baixo custo para a promoção do bem-estar psicológico e físico.

Entre as principais limitações desta revisão, destaca-se a variabilidade metodológica dos estudos incluídos, que dificulta a comparação direta entre os achados. Além disso, a maioria dos estudos analisados apresenta amostras pequenas, o que pode comprometer a generalização dos resultados. Outra limitação relevante é a falta de acompanhamento de longo prazo para avaliar a durabilidade dos efeitos do exercício na ansiedade. Futuros estudos com amostras maiores, protocolos mais padronizados e acompanhamento prolongado são necessários para consolidar as evidências sobre os benefícios do exercício físico na ansiedade.

No entanto, apesar dos achados promissores, ainda existem lacunas importantes a serem preenchidas quanto à definição de protocolos específicos para a prescrição do exercício físico nesta população. É fundamental investigar mais aprofundadamente variáveis como intensidade, duração, frequência e modalidade de exercício para estabelecer diretrizes baseadas em evidências.

5 CONCLUSÃO

É possível concluir que a prática regular do exercício físico é uma estratégia eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade em adultos. A literatura científica destaca benefícios significativos, incluindo a melhora do bem-estar psicológico.

Por fim, estudos futuros são fundamentais para desenvolver recomendações seguras e eficazes, permitindo que os profissionais de educação física prescrevam o exercício físico de forma personalizada e eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade em adultos, como também em qualquer faixa etária.

REFERÊNCIAS

- ASMUNDSON, G. J. G.; FETZNER, M. G.; DEBOER LB.; POWERS, M. B., & SMITS, J. A. J. Let's get physical: A contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. **Depression and Anxiety**, 36(1), 39-52, 2019.
- BLUMENTHAL, J. A. et al. Effect of exercise, escitalopram, or placebo on anxiety in patients with coronary heart disease: the understanding of the benefits of exercise and escitalopram in anxious patients with coronary heart disease (UNWIND) randomized clinical trial. **JAMA Psychiatry**, v. 78, n. 11, p. 1270-1278, 2021.
- BROMAN-FULKS, J. J. et al. Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. **Behaviour Research and Therapy**, v. 42, n. 2, p. 125-136, 2004.
- GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. **Scientific Reports**, v. 10, n. 1, p. 17548, 2020.
- GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training among young adults with analogue generalized anxiety disorder. **Journal of Affective Disorders**, v. 281, p. 153-159, 2021.
- GUSZKOWSKA, M. Effects of exercise on anxiety, depression and mood. **Psychiatria Polska**, v. 38, n. 4, p. 611-620, 2004.
- GREENBERG, P. E. et al. The economic burden of adults with major depressive disorder in the United States (2005 and 2010). **Journal of Clinical Psychiatry**, 76(2):155-162, 2015.
- JAYAKODY, K.; GUNADASA, S.; HOSKER, C. Exercise for anxiety disorders: systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 3, p. 187-196, 2014.
- KANDOLA, A.; STUBBS, B. Exercise and anxiety. **Physical Exercise for Human Health**, p. 345-352, 2020.
- LEE, Y. H. et al. Effectiveness of Mobile-Based Progressive and Fixed Physical Activity on Depression, Stress, Anxiety, and Quality of Life Outcomes Among Adults in South Korea: Randomized Controlled Trial. **JMIR Mhealth and Uhealth**, v. 12, n. 1, e55578, 2024.
- LOH, K. P. et al. Effects of a home-based exercise program on anxiety and mood disturbances in older adults with cancer receiving chemotherapy. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 67, n. 5, p. 1005-1011, 2019.
- LOPES, A. B. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021.
- MCAULEY, E. et al. Physical activity and physique anxiety in older adults: fitness, and efficacy influences. **Aging Ment Health**, v. 6, n. 3, p. 222-230, ago. 2002.
- MEHNERT, A. et al. Effects of a physical exercise rehabilitation group program on anxiety, depression, body image, and health-related quality of life among breast cancer patients. **Oncology Research and Treatment**, v. 34, n. 5, p. 248-253, 2011.

MEMARIAN, A.; SANATKARAN, A.; BAHARI, S. M.. The effect of laughter yoga exercises on anxiety and sleep quality in patients suffering from Parkinson's disease. **Biomedical Research and Therapy**, v. 4, n. 07, p. 1463-1479, 2017.

MORAIS, L. V.; CRIPPA, J. A. S.; LOUREIRO, S. R. Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade e depressão. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 30, n. 1, supl., 2008.

ÖZLÜ, İ. et al. The effects of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized controlled study. **Perspectives in Psychiatric Care**, v. 57, n. 4, p. 1791-1797, 2021.

PEREIRA, F. R. et al. Transtornos de ansiedade relacionados com doenças cardiovasculares. **Anais do V Congresso de Medicina e Saúde Coletiva do Sudoeste Goiano**, 2019.

PLAG, J. et al. Working out the worries: A randomized controlled trial of high intensity interval training in generalized anxiety disorder. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 76, p. 102311, 2020.

RÉGIS, B. N. et al. Ansiedade, depressão e doença cardiovascular em jovens adultos: uma revisão da literatura. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 4, n. 1, p. 91-100, 2016.

SANTANA, R. S.; FERREIRA, V.; MORAES, A. C. P.. O transtorno de ansiedade e as diferentes formas de tratamento: Uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 7, p. e10913746406-e10913746406, 2024.

SILVA, C. B. **Estudo comparativo de efetividade da terapia cognitivo-comportamental em grupo e dos inibidores seletivos de recaptção da serotonina em pacientes com transtorno obsessivo-compulsivo: um ensaio clínico pragmático**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

SMITH, P. J., BLUMENTHAL, J. A., & HOFFMAN, B. M. Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. **Psychosomatic Medicine**, 72(3), 239-252, 2010.

SONG, H. Y., KIM, D., LEE, J. W., & LEE, S. H. Exercise as an intervention for anxiety: A systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, 29(2), 113-124, 2021.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

WELFORD, P. et al. Effects of physical activity on symptoms of depression and anxiety in adults with alcohol use disorder (FitForChange): Secondary outcomes of a randomised controlled trial. **Drug and alcohol dependence**, v. 239, p. 109601, 2022.

WEGNER, M. et al. Effects of exercise on anxiety and depression disorders: review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. **CNS & Neurological Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders)**, v. 13, n. 6, p. 1002-1014, 2014.

ZUARDI, A. W.. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto. Online)**, v. 50, p. 51-55, 2017.