



---

**Trabalho de Conclusão do  
Curso de Educação Física**

---

**Bacharelado**



**EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA  
PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E  
DEPRESSÃO EM ADULTOS JOVENS**

Isys Stéfany da Silva Borges\*  
Orientador: Ademir Schmidt\*\*

---

**Resumo - Objetivo:** Identificar os principais fatores que levam os jovens a desenvolver transtornos ansiosos e depressivos e como a atividade física e o exercício físico podem reduzir e/ou prevenir esses transtornos. **Método:** Pesquisa bibliográfica na linha de Ciências do Esporte e Saúde. Utilizou-se a base de dados da *National Library of Medicine* (PubMed), com publicações dos últimos 3 anos, de acordo com a estratégia PICO e os descritores ansiedade, depressão, exercício físico e saúde mental. **Resultados:** Foi identificado que as principais causas da ansiedade e depressão em jovens se dá por diversos fatores internos e do ambiente, que influenciam de forma psicológica e física na vida desses indivíduos. Os transtornos se fazem mais prevalentes em mulheres acompanhadas de uma alta taxa de comorbidades. O exercício físico e a atividade física se demonstraram eficientes como tratamento não farmacológico para reduzir e estabilizar quadros de sintomas de ansiedade e depressão. **Conclusões:** O exercício físico se mostrou eficaz no controle dos altos níveis de ansiedade-estado. Isso pode ser especialmente benéfico para estudantes com estágio de ansiedade mais elevado, normalmente associado a fatores externos como pressões associadas aos seus estudos e demais atribuições.

**Palavras chaves:** Ansiedade. Depressão. Exercício Físico. Saúde Mental.

---

---

**Abstract - Objective:** To identify the main factors that lead young people to develop anxiety and depressive disorders and how physical activity and physical exercise can reduce and/or prevent these disorders. **Method:** Bibliographic research in the Sport and Health Sciences line. The database of the National Library of Medicine (PubMed) was used, with publications from the last 3 years, according to the PICO strategy and the descriptors anxiety, depression, physical exercise and mental health. **Results:** It was identified that the main causes of anxiety and depression in young people are due to several internal and environmental factors, which influence in a psychological and physical way in the lives of these individuals. The disorders are more prevalent in women accompanied by a high rate of comorbidities. Physical exercise and physical activity proved to be effective as a non-pharmacological treatment to reduce and stabilize symptoms of anxiety and depression. **Conclusions:** Physical exercise has been shown to be effective in controlling high levels of anxiety-state. This can be especially beneficial for students with a higher anxiety stage, usually associated with external factors such as pressures associated with their studies and other assignments.

**Key words:** Anxiety. Depression. Physical Exercise. Mental Health.

---

**Submissão:** 15/05/2021

**Aprovação:** 18/06/2021

---

\* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

\*\* Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre e Doutor em Educação Física (ademir@pucgoias.edu.br)

## 1 INTRODUÇÃO

Saúde física e saúde mental são dois termos que se entrelaçam de forma direta na vida de um indivíduo, em que ambas devem estar em equilíbrio para o bem-estar geral. Se tratando de um grupo da população, especificadamente dos jovens, este equilíbrio é bastante difícil de se obter, levando em consideração as diversas situações que se apresentam nesta fase, dentre elas a aceitação corporal, inclusão de tribo, frustrações de relacionamentos, relações familiares, trabalho exaustivo, conflitos internos em busca da identidade e, hoje, com o novo cenário que nos encontramos, conviver com o isolamento social.

Todos esses acontecimentos fazem com que o jovem se depare com realidades diferentes do que está acostumado a vivenciar, tirando-o da zona de conforto, descontando de forma culposa, tudo aquilo que vem como resposta negativa, trazendo então possíveis sintomas da ansiedade e que se não compreendidos e adequadamente trabalhados, podem ser acompanhados dos sintomas depressivos, por se isolar de tudo e de todos que lhe afligem.

As pessoas com problemas de saúde mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos conceitos. Para minimizar esta situação é muito importante que as pessoas procurem ajuda de um profissional da saúde para iniciar o quanto antes o seu tratamento e viver de forma mais saudável (CORREA, 2019).

A depressão grave é a principal causa de incapacidade, ocupando a quarta posição entre as dez principais causas de outras patologias. Os distúrbios não psicóticos, principalmente a depressão e a ansiedade, ocorreram em cerca de 90% dos indivíduos estudados com problemas psiquiátricos ao redor do mundo (OMS 2001 *apud* MARTINS; KUHN, 2013).

O ano de 2020 trouxe para realidade dos jovens a mudança nos padrões de comportamento, em que, a COVID-19 reatou histórico de transtornos ansiosos depressivos, atingindo esta parte da população que já estava inclusa no quadro e para aqueles que estão apresentando sintomas dos transtornos.

Barros *et al.* (2020) apontam que de 45.161 brasileiros participantes de seu estudo durante a pandemia, 40,4% se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos, e 52,6% frequentemente ansiosos ou nervosos; 43,5% relataram início de problemas de sono, e 48,0% problemas de sono preexistente agravado. Tristeza, nervosismo frequentes e alterações do sono estiveram mais presentes entre adultos jovens, mulheres e pessoas com antecedente de depressão.

Os transtornos depressivos atingem de forma geral a população, e as evidências científicas comprovam que a depressão está entre as doenças mais comuns, prejudiciais e que, além disso, causa custos sociais sendo então um grande problema para a saúde pública, havendo impacto em todas as classes e níveis sociais (BAHLS, 1999 *apud* BAHLS; BAHLS, 2002; JUDD, 1995 *apud* BAHLS; BAHLS, 2002).

“Os transtornos ansiosos são quadros clínicos em que esses sintomas são primários, ou seja, não são derivados de outras condições psiquiátricas, [...] comuns em crianças e adultos” (CASTILLO *et al.*, 2000, p. 1).

Considerando este contexto, enaltece-se a importância da prática regular de atividade física e do exercício físico, já que podem contribuir como tratamento não farmacológico para os transtornos ansiosos e depressivos, objetivando o equilíbrio entre a saúde física e a saúde mental na população jovem.

Por meio deste estudo, a análise se faz presente para destacar quais atividades físicas e exercício físico, possuem maior impacto para o controle e prevenção dos transtornos de ansiedade e depressão, apontando a prática regular de exercícios físicos aeróbios capazes produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental (SALMON, 2001 *apud* ARAÚJO, 2007).

Desta forma, o tema de estudo é a influência da prática regular de atividade física e do exercício para jovens com ansiedade e depressão. A problemática levantada é: Quais os principais fatores que levam os jovens de 15 a 21 anos a desenvolver transtornos ansiosos depressivos? Como a atividade física e o exercício físico podem reduzir os sintomas e prevenir esses transtornos?

Assim sendo, os objetivos do nosso estudo são identificar os principais fatores que levam os jovens a desenvolver transtornos ansiosos e depressivos e verificar se a atividade física e o exercício físico podem reduzir e/ou prevenir esses transtornos.

## 2 METODOLOGIA

O estudo se enquadra na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde, na qual, “os objetos de estudo configuram-se em temáticas relacionadas com o treinamento corporal e as suas diferentes possibilidades, sobretudo, o esporte, a relação com a saúde, o desenvolvimento do *fitness* e *wellness* [...]” (NEPEF, 2014 p. 9).

A pesquisa do estímulo da atividade física e do exercício físico para redução e controle da ansiedade e depressão em jovens, com objetivos descritivos e delineamento bibliográfico, utiliza da produção de uma coletânea de autores que se basearam no mesmo tema analisado. Fonseca classifica a pesquisa bibliográfica como sendo

Feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (FONSECA, 2002 *apud* GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 34).

Como fontes de materiais foram analisadas produções como artigos científicos, levantados na base de dados da *National Library of Medicine* (PubMed).

As palavras-chave utilizadas nesse trabalho foram ansiedade, depressão e adolescentes considerando a estratégia PICO (Quadro 1) com ênfase na problematização, causas e conseqüências dos transtornos. As produções utilizadas se enquadraram no período entre 2019 até ano atual de 2021, para que se tivesse um apanhado de estudos anteriores para serem observados e analisados.

A pesquisa foi realizada no idioma inglês e português. Somando-se todas as bases de dados, foram encontrados 540.137 artigos. Na sequência foi aplicado os seguintes filtros: Estudo clínico, artigo clássico, adolescente, jovem adulto, 5 anos de data limite de publicação, idioma inglês e português, foram encontrados 2.582 resultados. Reduzindo o ano de publicação de 5 anos para 3 anos, foram encontrados 2.040 resultados. Após aplicar os filtros: Texto completo, Ensaio Clínico Controlado, Inglês, Adolescente: 13-18 anos, Jovem Adulto: 19-24 anos, foram encontrados 758

resultados. Foram adotados os seguintes critérios de seleção para inclusão dos estudos: Texto completo, Ensaio Clínico Controlado, Inglês, Adolescente (13-18 anos) e Jovem Adulto (19-24 anos).

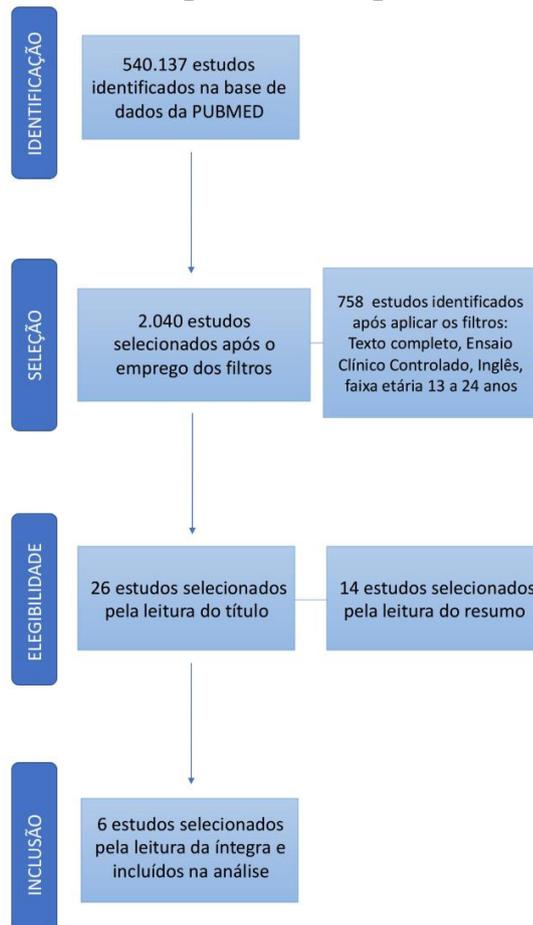
Quadro 1 – Estratégia PICO adotada na base de dados da PubMed.

P: POPULAÇÃO	I:INTERESSE	Co: CONTEXTO
Jovem Jovens Adolescente Adulto jovem	Atividade física Exercício físico Treinamento físico Qualidade de vida Saúde Mental	Ansiiedade Depressão Transtornos
Young Adolescent Young adult	Physical activity Physical exercise Physical training Quality of life Mental health	Anxiety Depression Disordes

### 3 RESULTADOS

A figura 1 apresenta uma representação gráfica do procedimento utilizado para a triagem e seleção dos artigos que compõe a amostra do estudo.

Figura 1 – Fluxograma da triagem dos artigos.



Fonte: Própria autora (2021).

Após a leitura dos 14 artigos selecionados, 8 foram rejeitados por não abordarem a influência da prática regular de atividade física e do exercício físico para jovens com ansiedade e depressão e não apresentar resultados conclusivos. Desta forma, restaram 6 da amostra original, sendo que estes estão relacionados no Quadro 2 de forma resumida para melhor entendimento. Neste quadro estão contidas as informações gerais dos estudos analisados tais como autoria, objetivo, métodos, resultados e conclusão, a fim de facilitar a compreensão dos resultados.

Quadro 2 – Apresentação sintética dos estudos incluídos na pesquisa.

Autor/Ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
ROMERO-BLANCO <i>et al.</i> (2020)	Avaliar a atividade física e o comportamento sedentário de escolares em dois momentos: antes e durante o bloqueio por coronavírus. Objetivo secundário: olhar para as mudanças decorrentes de outros fatores (álcool, tabaco, dieta, estágios de mudança, sintomas de ansiedade/depressão e características sociodemográficas).	Estudo observacional, transversal, pré-pós, com dois pontos de corte. Participaram 213 alunos. As principais variáveis dependentes foram a atividade física e o tempo sentado, medidos por meio do Questionário Internacional de Atividade Física - Short Form (IPAQ-SF). Testes paramétricos e não paramétricos foram usados para dados pareados e não pareados, bem como análise estratificada por grupo.	Durante o bloqueio, tanto a atividade física semanal (MD: -159,87; IC: -100,44, -219,31) e o tempo de sessão semanal aumentaram (MD: -106,76; IC: -71,85, -141,67). Na análise de grupo, foram observadas diferenças em relação ao sexo, ano de estudo, IMC, consumo de álcool, uso de tabaco, sintomas de ansiedade/depressão, dieta mediterrânea, situação de vida e estágio de mudança. Os resultados mostraram um aumento tanto na atividade física quanto no tempo sentado globalmente e por grupo. Foram observadas diferenças em relação ao sexo, ano de estudo, IMC, consumo de álcool, uso de tabaco, sintomas de ansiedade/depressão, dieta mediterrânea, situação de vida e estágio de mudança.	Os participantes passaram mais tempo fazendo atividades físicas e também ficaram mais tempo sentados. O ambiente social dos estudantes universitários pode ser uma barreira para a construção de um hábito de exercícios, especialmente entre as mulheres, e a motivação parece ter um impacto significativo sobre o envolvimento dos estudantes universitários em atividades físicas. Mais esforços devem ser feitos para criar estratégias que motivem os alunos a levar um estilo de vida saudável em todos os aspectos (dieta, evitar substâncias nocivas, saúde mental etc.), com particular ênfase na prática de atividade física e na redução do tempo sentado.
GORDON <i>et al.</i> (2020)	Quantificar os efeitos do treinamento de exercícios de resistência (TER) ecologicamente válido sobre a ansiedade e sintomas de preocupação entre os adultos jovens.	Este estudo clínico randomizado aderiu à Lista de Verificação 14 dos Padrões Consolidados de Relatórios de Estudos (CONSORT). Participaram 28 voluntários.	Em comparação com a condição de controle de lista de espera de oito semanas, o TER ecologicamente válido, projetado de acordo com a OMS e as diretrizes do ACSM, reduziram significativamente os sintomas de ansiedade em uma amostra de adultos jovens sem transtorno de ansiedade. O TER abordou especificamente associações recentes do Comitê Consultivo das Diretrizes de Atividade	O TER ecologicamente válido e baseado em diretrizes melhorou significativamente os sintomas de ansiedade entre os adultos jovens. Futuros ensaios devem replicar e expandir essas descobertas para explorar as diferenças relacionadas ao sexo, examinar a biologia putativa, mecanismos cognitivos e psicológicos para os efeitos

Autor/Ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
			Física dos Estados Unidos para conduzir o TER entre indivíduos em diferentes estágios ou gravidade da deficiência (ou seja, AGAD - Transtorno de Ansiedade Generalizada) para examinar se a atividade física atrasa ou previne o início e a progressão da doença.	ansiolíticos do TER e aumentar outros tratamentos estabelecidos, remédios para ansiedade, como terapia cognitivo-comportamental e farmacoterapia, com o TER.
LUCIBELLO; PARKER; HEISZ (2019).	Examinar se uma sessão aguda de exercícios reduz temporariamente a ansiedade-estado e verificar se esses benefícios são maiores para aqueles com níveis mais elevados de ansiedade, e se esses benefícios são aumentados com treino de exercícios.	Estudo clínico no qual participaram 25 jovens adultos, randomizados para um grupo de exercícios de intensidade moderada de nove semanas ou um grupo inativo (grupo de controle). Avaliaram as mudanças no estado de ansiedade em resposta a uma sessão aguda de exercícios a cada semana.	As reduções de ansiedade-estado após exercícios agudos aumentaram no subgrupo de exercícios com alta ansiedade em comparação com a linha de base, conforme o treinamento progrediu ( $p=0,029$ ). Nenhum efeito de treinamento foi observado para o subgrupo de exercícios com baixa ansiedade inicial ( $p=0,27$ ).	Os resultados apoiam o uso de atividade física regular como um método para controlar a ansiedade-estado em jovens adultos. Em particular, a atividade física regular pode ser especialmente benéfica para aqueles que experimentam níveis elevados de ansiedade.
NASSTASIA <i>et al.</i> (2019)	Investigar os efeitos da intervenção no Inventário de Depressão de Beck (BDI-II) (Beck <i>et al.</i> , 1996) sintoma depressivo perfis (subescalas cognitivas, afetivas e somáticas) entre os jovens com MDD. Examinar as mudanças em outros aspectos psicológicos (pensamentos automáticos negativos, atitudes disfuncionais), comportamentais (ativação comportamental) e fisiológica (sintomas somáticos, aptidão) variáveis e efeitos de persistência do tratamento ao longo de 24 semanas (de recrutamento), incluindo quaisquer consequências de atrasar o tratamento. E investigar os efeitos pós-tratamento, explorando inter-relações entre as mudanças nos sintomas depressivos do BDI-II - arquivos e medidas de resultados principais, bem como alterações de nível de item do BDI-II.	Foi realizado um ensaio cruzado controlado, randomizado investigando a eficácia de uma intervenção de exercício multimodal integrada, conhecida localmente como o estudo <i>Healthy Body, Healthy Mind</i> . Participaram 68 voluntários (idade média de 20,8) que atendiam aos critérios de diagnóstico do DSM-IV para TDM (Transtorno Depressivo Maior), que foram randomizados para uma intervenção imediata ou condição de controle / retardada ( $n=34$ por grupo). A intervenção integrada compreendeu uma sessão inicial de entrevista motivacional (EM), seguida por um programa de exercício multimodal de 12 semanas. As mudanças nos perfis dos sintomas depressivos foram avaliadas com o Inventário de Depressão de Beck-II (BDI-II),	Houve melhorias diferenciais significativas nas pontuações totais do BDI-II pós-tratamento entre os participantes da intervenção, que também foram observados nas subescalas cognitiva e afetiva. O BDI-II Individual, itens da subescala cognitiva mostraram melhora diferencial significativa relacionada ao <i>autoconceito negativo</i> , enquanto as da subescala afetiva relacionadas ao <i>interesse / ativação</i> (o item de <i>energia</i> dentro da subescala somática) também revelou melhora diferencial significativa. Melhorias diferenciais significativas também foram observadas em participação em exercícios, pensamentos automáticos negativos, ativação comportamental e repetições no exercício supino entre os participantes da intervenção, que se correlacionou significativamente com a melhora da depressão.	O exercício afeta diferencialmente os perfis dos sintomas depressivos com efeitos antidepressivos semelhantes aos que seriam esperados com terapias psicológicas, que melhoram a cognição negativa e a saúde emocional.

Autor/Ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
SALTAN (2020)	Investigar os efeitos dos exercícios de Pilates Solo na qualidade de vida relacionada à saúde, dor, nível funcional e estado de depressão em estudantes universitários.	escore total e subescalas de sintomas fatoriais. Estudo de ensaio clínico randomizado, em que participaram 125 jovens adultos. Os programas de exercícios foram realizados durante 12 semanas. As escalas do Perfil de Saúde de Nottingham, Escala Visual Analógica, Índice de Incapacidade de Oswestry, e o Inventário de Depressão de Beck, foram usados no início e após o treinamento.	Os resultados deste estudo mostram a incapacidade de identificar efeitos diferentes de exercícios terapêuticos em estudantes universitários para os exercícios de Pilates.	Os dados deste estudo podem orientar a melhoria e prática de processos baseados em evidências semelhantes para ajudar a reduzir a depressão, dor e aumentar a qualidade de vida em jovens adultos.
YÜCE; MUZ (2019)	Determinar os efeitos da atividade física baseada em ioga no estresse percebido, ansiedade e qualidade de vida em jovens adultos.	Estudo semi-experimental não randomizado, com um grupo de controle. Estudo realizado em uma universidade pública na Turquia, com 50 alunos entre 18 e 25 anos.	A atividade física baseada em Yoga diminuiu o estresse percebido e os níveis de ansiedade-estado, mas não teve efeito sobre os níveis de ansiedade-traço e qualidade de vida.	Recomenda-se que o tratamento baseado em ioga possa ser incluído em intervenções de enfermagem para redução dos níveis de estresse e ansiedade em adultos jovens.

Fonte: Própria Autora (2021)

## 4 DISCUSSÃO

Considerando os seis estudos incluídos na análise, foram avaliadas no total 509 voluntários, relacionados ao público universitário, com faixa etária de 18 à 25 anos. Jovens adultos se tornaram alvos das pesquisas por possuírem grande incidência no desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão nessa idade. O estudo de Nasstasia *et al.* (2019) aponta que os jovens demandam cada vez mais tempo em atividades sedentárias, principalmente com o uso de telas (por exemplo, jogos, telefones e computadores) envolvendo-se com o mundo virtual, que pode ser limitado e isolante.

Os fatores associados à prática de atividade física foram a motivação, falta de tempo, aspectos relacionados à imagem corporal ou aparência física e efeitos benéficos da atividade física que reduz a ansiedade e a depressão (ROMERO-BLANCO *et al.*, 2020). A prevalência de depressão maior aumenta linearmente a partir da adolescência, até meados dos 20 anos (SALTAN, 2020).

Analisando os aspectos benéficos da atividade física e do exercício físico, sabe-se que fatores individuais como idade, sexo e estado de saúde afetam a atividade física que os indivíduos fazem (ROMERO-BLANCO *et al.*, 2020). Exercício, um subconjunto de atividade física planejada, estruturada e repetitiva, com a finalidade de melhorar ou manter ou mais componentes do condicionamento físico, tem efeitos bem estabelecidos sobre a ansiedade entre indivíduos saudáveis adultos, adultos com doenças crônicas e adultos com transtornos de ansiedade (GORDON *et al.*, 2020).

Dentre os diversos fatores que podem levar jovens adultos a desenvolver transtornos de ansiedade e depressão está o estresse. O estresse é um fenômeno multifacetado e global, com um efeito marcante sobre a saúde pública na era moderna. Todas as causas de mudança na rotina diária podem levar ao estresse (YÜCE; MUZ, 2019).

Os adultos jovens, em particular, estão constantemente sob estresse por causa das expectativas de desempenho acadêmico, mudanças em seu desempenho neste ambiente, desnutrição, estilo de vida sedentário, problemas econômicos, expectativas para o futuro, problemas relativos ao sistema de valores da sociedade, bem como expectativas da família e dos pares (YÜCE; MUZ, 2019). Segundo estudos feitos por Hackney (2016), uma sessão aguda de exercício é um estressor físico que ativa o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), que causa uma resposta algostática que consiste em um rápido aumento do estresse hormonal que gradualmente retorna aos níveis do estado de repouso quando o exercício cessa (LUCIBELLO; PARKER; HEISZ, 2019).

Foi possível observar que a maior parte dos voluntários analisados era do sexo feminino. Normalmente, as mulheres são mais propensas a desenvolver transtornos de ansiedade e experimentam taxas mais altas de comorbidade e carga do paciente (BRUCE *et al.*, 2005 *apud* LUCIBELLO; PARKER; HEISZ, 2019; MCLEAN, 2003 *apud* LUCIBELLO; PARKER; HEISZ, 2019).

Ao todo, foram analisados estudos referentes ao exercício resistido, aeróbio e de alongamento. Evidências meta-analíticas recentes indicaram que o treinamento de exercícios de resistência (RET), embora pouco estudado em comparação com o exercício aeróbio, reduz significativamente a ansiedade entre os indivíduos saudáveis adultos ( $\Delta=0,50$ ) e pessoas com doença física/mental ( $\Delta=0,19$ ) (GORDON, 2020). Já seis sessões de 20 minutos de exercícios aeróbios mostraram diminuir significativamente aumento da sensibilidade à ansiedade, ou seja, medo da ansiedade

e sintomas associados (BROMAN-FULKS; STOREY, 2008 *apud* LUCIBELLO; PARKER; HEISZ, 2019; SMITS *et al.*, 2008 *apud* LUCIBELLO; PARKER; HEISZ, 2019).

Além dos benefícios físicos para os indivíduos com ansiedade e depressão, foram citados os benefícios psicológicos voltados também para a melhora da qualidade de vida, obtidos por exemplo no pilates. Os estudos mostraram que o pilates promove sentimentos psicológicos positivos e, assim, as pessoas têm uma melhor qualidade de vida. Qualidade de vida foi definida como uma sensação de conforto espiritual, tipo bondade, ou felicidade na implementação de vários aspectos físicos, funções intelectuais e psíquicas na família, no trabalho e na comunidade valores. Isso inclui a saúde física, estado psicológico, nível funcional, relações sociais e características ambientais (SALTAN, 2020).

Dentre os estudos analisados, apenas um estudo não evidenciou mudanças significativas quanto ao nível de ansiedade. A atividade física realizada por meio da yoga diminuiu o estresse percebido e os níveis de ansiedade-estado, mas não teve efeito sobre os níveis de ansiedade-traço e qualidade de vida (YÜCE; MUZ, 2019).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou os principais fatores que levam os jovens a desenvolver transtornos ansiosos e depressivos e como a atividade física e o exercício físico podem reduzir e/ou prevenir esses transtornos.

Nos estudos realizados em universitários, foi identificado que as principais causas da ansiedade e depressão em jovens se dá por diversos fatores internos, do ambiente, que influenciam de forma psicológica e física na vida desses indivíduos. Esses transtornos se fazem mais presentes em mulheres acompanhadas de uma alta taxa de comorbidades. O exercício físico e a atividade física se demonstraram eficientes como tratamento não farmacológico para reduzir e estabilizar quadros de sintomas de ansiedade e depressão.

O exercício físico se mostrou eficaz no controle dos altos níveis de ansiedade-estado. Isso pode ser especialmente benéfico para estudantes com estágio de ansiedade mais elevado, normalmente associado a fatores externos como pressões associadas aos seus estudos e demais atribuições. Destaca-se que o exercício é cada vez mais reconhecido como uma forma de tratamento eficaz e complementar para a depressão.

## REFERÊNCIAS

ARAUJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, June, 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462007000200015&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000200015&lng=en&nrm=iso) . Acessado em: 09 março de 2021.

BAHLS, Saint-Clair; BAHLS, Flávia Rocha Campos. Depressão na adolescência: características clínicas. **Interação em Psicologia**, Curitiba, June, 2002. ISSN 1981-8076. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3193/2556>. Acesso em: 09 de março de 2021.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, 2020 . Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222020000400311&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400311&lng=en&nrm=iso) . Acessado em: 09 de março de 2021.

CASTILLO, Ana Regina G.L. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-4446200000600006&lng=en&nrm=iso](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-4446200000600006&lng=en&nrm=iso) . Acessado em: 09 de março de 2021.

CORREA, Regina. **Saúde mental e exercício físico**: ingredientes para uma vida melhor. Dissertação de Mestrado. Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde - Universidade Norte do Paraná, Londrina, 21 de março de 2019.

GORDON, B.R.; MCDOWELL, C.P.; LYONS, M. *et al.* Treinamento de exercício resistido para sintomas de ansiedade e preocupação entre adultos jovens: um ensaio clínico randomizado. **Sci Rep**. v.10, p. 1-9, 2020. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74608-6>

LUCIBELLO, K.M.; PARKER, J.; HEISZ, J.J. Examinando um efeito de treinamento na resposta de ansiedade do estado a uma sessão aguda de exercício em indivíduos com baixa e alta ansiedade. **J Afetar o Desordem**. v. 247, p. 29-35, 2019. doi:10.1016/j.jad.2018.12.063

MARTINS, Lilian Cristina Xavier; KUHN, Leandro. Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao serviço militar obrigatório e fatores associado. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 6, p. 1809-1816, 2013

NASSTASIA, Y.; BAKER, A.L.; LEWIN, T.J. *et al.* Efeitos diferenciais do tratamento de uma entrevista motivacional integrada e intervenção de exercício sobre perfis de sintomas depressivos e fatores associados: Um ensaio cruzado controlado randomizado entre jovens com depressão maior. **J Afetar o Desordem**. v.259, p. 413-423, 2019. doi:10.1016/j.jad.2019.08.035

ROMERO-BLANCO, C. *et al.* Atividade Física e Estilo de Vida Sedentário em Estudantes Universitários: Mudanças durante o Confinamento Devido à Pandemia de COVID-19. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**. v.17, n. 18, p. 6567, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>

SALTAN, A.; ANKARALI, H. O Pilates afeta o estado de depressão, dor, funcionalidade e qualidade de vida em estudantes universitários? Um estudo randomizado e controlado. **Perspecione o Cuidado Psiquiátrico**. v. 57, n. 1, p. 198-205, 2021. doi:10.1111/ppc.12547

YÜCE, E. G.; MUZ, G. Efeito da atividade física baseada em ioga na percepção de estresse, ansiedade e qualidade de vida em adultos jovens. **Perspecione o**

**Cuidado Psiquiátrico**.v. 56, n. 3, p. 697-704, Jul., 2020. doi: 10.1111/ppc.12484.  
Epub 2020 9 de fevereiro. PMID: 32037569.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1000 - Setor Universitário  
Cidade Postal 38 - CEP 74005-010  
Goiânia - Goiás - Brasil  
Fone: (52) 3045.1021 | Fax: (52) 3045.1307  
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 18 dias do mês de junho de 2021 reuniram-se de forma síncrona e remota, na sala de apresentação virtual 1, às 7:30:00 AM horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

**Orientador(a): ADEMIR SCHMIDT**

**Parecerista: ANDREA CINTIA DA SILVA**

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física –  
BACHARELADO, do(a) Acadêmico(a):

**ISYS STÉFANY DA SILVA BORGES**

Com o título:

**EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E  
REDUÇÃO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADULTOS  
JOVENS**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

**( X ) A                      ( ) B                      ( ) C                      ( ) D**

Coordenação do Curso de Educação Física.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário  
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010  
Goiânia • Goiás • Brasil  
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397  
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

## ANEXO 1

### Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

Eu, **ISYS STÉFANY DA SILVA BORGES** estudante do Curso de Educação Física, matrícula 20211012800250 telefone: 062-98401-1578 e-mail isysstefany@hotmail.com na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADULTOS JOVENS**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)\*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)\*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 18 de dezembro de 2020.

Assinatura do(s) autor(es): Isys Stéfany da Silva Borges

Nome completo do autor: ISYS STÉFANY DA SILVA BORGES

Assinatura do professor-orientador: Ademir Schmidt

Nome completo do professor-orientador: ADEMIR SCHMIDT