



---

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

---

**Bacharelado**

---



## **OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO E ANAERÓBIO NOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM ADULTOS JOVENS**

Mariana Miranda Melo\*  
Orientador: Ademir Schmidt\*\*

---

**Resumo - Objetivo:** Analisar os efeitos do exercício físico aeróbico e anaeróbico em adultos jovens com transtorno de ansiedade. **Método:** Pesquisa indireta, 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 10 anos (2015 a 2025), com os descritores ansiedade, exercício físico e adulto jovem, de acordo com a estratégia PICo. Ao total foram incluídos seis estudos. **Resultados:** Os estudos incluídos nesta revisão evidenciaram que diferentes modalidades de exercício físico são eficazes na redução dos sintomas de ansiedade. Os resultados analisados demonstram que os níveis de ansiedade-estado diminuíram significativamente (18,5%). O treinamento de exercícios de resistência (TER) reduziu significativamente os sintomas de ansiedade da linha de base até o pós-intervenção (diferença média=7,89;  $p \leq 0,001$ ). O grupo atividade física (AF) apresentou redução significativa nos escores de ansiedade entre o pré e pós-teste. **Conclusões:** A prática regular de diferentes modalidades de exercício, com variações estruturadas de intensidade e frequência, é eficaz para a redução dos transtornos de ansiedade em adultos jovens.

**Palavras chaves:** Adulto jovem. Ansiedade. Exercício físico.

---

---

**Abstract - Objective:** To analyze the effects of aerobic and anaerobic physical exercise in young adults with anxiety disorder. **Method:** Indirect, bibliographic research, in the Sports and Health Sciences line. The National Library of Medicine (PubMed) database was used, with publications from the last 10 years (2015 a 2025), with the descriptors anxiety, physical exercise and young adult, according to the PICo strategy. A total of six studies were included. **Results:** The studies included in this review showed that different types of physical exercise are effective in reducing anxiety symptoms. The results analyzed demonstrate that state anxiety levels decreased significantly (18.5%). Resistance exercise training (RET) significantly reduced anxiety symptoms from baseline to post-intervention (mean difference=7.89;  $p \leq 0.001$ ). The physical activity (PA) group showed a significant reduction in anxiety scores between pre and post-test. **Conclusions:** Regular practice of different types of exercise, with structured variations in intensity and frequency, is effective in reducing anxiety disorders in young adults.

**Key words:** Young adult. Anxiety. Physical exercise.

---

**Submissão:** 31/05/2025

**Aprovação:** 12/06/2025

---

\* 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

A ansiedade é um transtorno mental que acomete indivíduos de todas as idades, principalmente jovens, já que apresentam certa fragilidade diante de alguns aspectos da vida, como uso exacerbado da internet e redes sociais. Conforme citam Santos *et al.* (2022), existe uma necessidade de estarem sempre conectados e quando, por algum motivo, perdem o acesso as redes, acaba gerando crises de ansiedade. De acordo com o estudo de Du Mont *et al.* (2022), dois participantes realizaram um teste visando analisar o nível de ansiedade de ambos a partir do uso de algumas redes específicas, sendo constatado que os dois foram afetados com ansiedade tanto pelo uso das redes sociais quanto pela falta delas.

Por outro lado, estudo de Costa *et al.* (2019) realizado com jovens adultos de 18 a 35 anos, considera que o transtorno de ansiedade é comum entre adultos, com prevalência maior em mulheres (32,5%) quando comparadas aos homens (21,3%). O percentual geral foi de 27,4%, considerando os mais frequentes como agorafobia (17,9%) e transtorno de ansiedade generalizada (14,3%).

De acordo com Barbosa, Asfora e Moura (2020), estudantes universitários tendem a fazer uso de substâncias psicoativas em decorrência de alguns fatores como depressão e ansiedade. O uso de álcool teve a maior prevalência (43,97%), sendo que 71,55% dos estudantes se consideram ansiosos e 11,30% possuem histórico familiar de ansiedade, segundo a pesquisa.

Um fator a ser considerado é o período da COVID-19. Um estudo realizado por Wang *et al.* (2020), no início da epidemia com adultos jovens na China, considerou impactos psicológicos classificados como moderados a graves de depressão, estresse e ansiedade (28,8%), com diferenças consideráveis para as mulheres.

De acordo com Malta *et al.* (2021), foram observadas mudanças significativas em diversos aspectos da vida de adultos durante o período da COVID-19 em decorrência do distanciamento social vivido na época. Foram analisados intensidade do isolamento, consumo de bebida e tabaco, nível de atividade física e frequência em que se sentiram isolados, tristes, deprimidos e ansiosos. Considerando a frequência de ansiedade, 41,3 % dos entrevistados se sentiram ansiosos, tendo uma prevalência maior em mulheres.

Diversos estudos relatam os altos índices de ansiedade. Em seu trabalho Macedo *et al.* (2012), registraram a melhora da qualidade de vida de jovens através da prática de exercícios físicos habituais, fazendo uma comparação entre um grupo praticante e outro não. De acordo com a análise, houve uma melhora na capacidade funcional, aspectos físicos, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

Como possíveis formas de tratamento da ansiedade, o uso de medicamentos fica cada vez mais evidente nestes casos, porém, existe uma estratégia não farmacológica e de fácil acesso à disposição da sociedade, que é o exercício físico. A prática do exercício físico é uma excelente forma de tratamento da ansiedade em adultos jovens, visto que os estudos mostram resultados eficientes para além do uso de medicamentos e, que o exercício físico pode apresentar melhora em muitos sintomas relacionados a ansiedade, como autoestima, sociabilidade, insônia e redução do uso de medicamentos.

Stonerock *et al.* (2015) afirmam que o exercício pode representar uma opção de tratamento promissora e permite uma associação inversa entre exercícios e sintomas de ansiedade.

Tendo em vista que o exercício físico pode contribuir de forma significativa para a redução dos níveis de ansiedade, faz-se necessário analisar o tipo de exercício físico utilizado para tal. Em seu estudo, Gordon *et al.* (2020) citam que de acordo com evidências o treinamento com exercícios de resistência (TER) minimiza de forma significativa a ansiedade tanto em adultos saudáveis ( $\Delta=0,50$ ) quanto em adultos com doenças físicas/mentais ( $\Delta= 0,19$ ).

Já no estudo de Araújo, Mello e Leite (2007), afirma-se que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental.

O estudo de Gordon *et al.* (2020), assim como o estudo de Araújo, Mello e Leite (2007) demonstram que há necessidade de mais pesquisas com o objetivo de analisar os efeitos do exercício aeróbio e anaeróbio para a prevenção e/ou redução dos níveis de ansiedade.

Assim, a problemática que se levanta é: O exercício físico pode atuar como tratamento não farmacológico de adultos jovens com transtorno de ansiedade? Quais são os efeitos do exercício físico aeróbio e anaeróbio sobre os transtornos de ansiedade?

Desta forma, o objetivo geral do estudo foi analisar os efeitos do exercício físico aeróbio e anaeróbio em adultos jovens com transtorno de ansiedade.

## 2 METODOLOGIA

O estudo se enquadra na linha de pesquisa em Ciências do Esporte e Saúde, e se classifica como uma pesquisa indireta bibliográfica, que segundo Macedo (1995) é caracterizada pela busca de informações e seleção de documentos que se relacionem com o problema da pesquisa, podendo ser em livros, artigos, revistas, teses e outros.

Foram utilizados recursos materiais publicados na forma de artigos científicos, sendo a identificação e a busca destas produções científicas realizada na base de dados da *National Library of Medicine – Medline* (PubMed).

Como critérios de inclusão para a pesquisa, adotou-se estudos no formato de ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados e controlados, com um recorte temporal abrangendo publicações entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês, sendo utilizado recurso eletrônico de tradução para as produções no idioma estrangeiro. Os descritores ansiedade, exercício físico e adulto jovem, foram considerados de acordo com a estratégia PICO (Quadro 1).

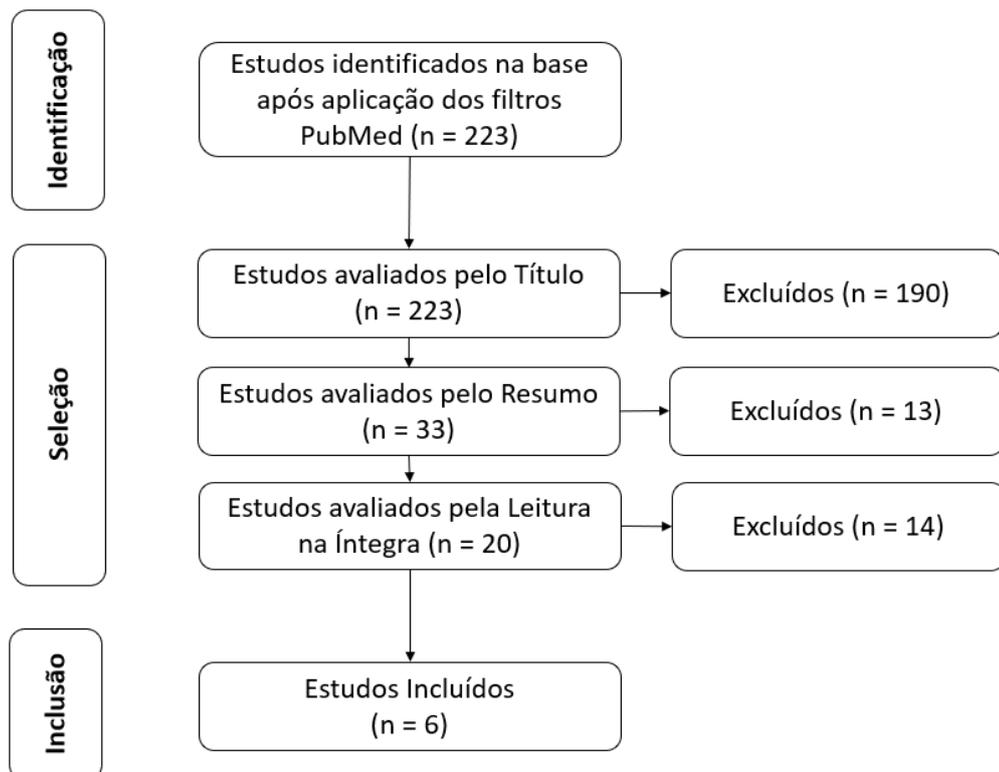
O processo de seleção e extração de dados dos estudos obedeceu aos critérios de inclusão. Após a aplicação da estratégia PICO e dos respectivos filtros: Nos últimos 10 anos, texto completo gratuito, ensaio clínico, ensaio clínico randomizado e controlado, inglês, português, adulto 19+ e *Medline*. Na base de dados, foi realizada primeiramente a análise dos títulos, seguido da leitura dos resumos. Nestas duas primeiras etapas, foram excluídos os estudos que não apresentam relação com o estudo em questão. Na última instância, realizou-se a leitura na íntegra das produções restantes, sendo incluídas somente aquelas que contemplaram plenamente todos os critérios de inclusão previamente estabelecidos (Fluxograma 1).

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

| P: POPULAÇÃO                    | I: INTERESSE   | Co: CONTEXTO |
|---------------------------------|--|--------------|
| Jovem<br>Adulto<br>Adulto jovem | Atividade física<br>Exercício físico<br>Treinamento físico<br>Treinamento de exercícios de resistência<br>Treinamento de resistência<br>Treinamento físico<br>Exercício aeróbio<br>Treinamento aeróbio | Ansiedade    |
| Young<br>Adult<br>Young adult   | Physical activity<br>Physical exercise<br>Physical training<br>Resistance exercise training<br>Resistance training<br>Exercise training<br>Aerobic exercise<br>Aerobic training<br>Physical activity   | Anxiety      |

Fonte: própria autora (2025)

Fluxograma 1 – Processo de seleção dos estudos.



### 3 RESULTADOS

Quadro 2 - Descrição sintética dos estudos incluídos na análise.

| Autor(es) e ano              | Objetivos   | Metodologia  | Resultados   | Conclusões  |
|------------------------------|---|--|--|---|
| Vancini <i>et al.</i> (2017) | Comparar os efeitos do treinamento com Pilates e caminhada sobre os níveis de qualidade de vida, depressão e ansiedade.           | Estudo randomizado, cego e controlado com 63 participantes [controle (n=20), grupos experimentais – caminhada (n=21) e Pilates (n=22)], organizado em três fases: pré-intervenção, período de tratamento e pós-intervenção. Os participantes foram submetidos a avaliações de acompanhamento: antropometria e teste de exercício cardiopulmonar (TECP) e as seguintes avaliações de acompanhamento: avaliação da qualidade de vida (SF-36), avaliação da depressão (Escala de Beck) e ansiedade (IDATE). Por fim, receberam 8 semanas de intervenção do tratamento, três vezes por semana, 60min/sessão, em dias consecutivos. | As pontuações de qualidade de vida, depressão e ansiedade-traço melhoraram nos grupos Pilates e caminhada. Os níveis de ansiedade-estado melhoraram apenas no grupo de caminhada. Com relação à ansiedade, o grupo caminhada (C) exibiu níveis significativamente reduzidos de ansiedade-traço (15,1%) após o treinamento (44,2±10,5 antes vs 37,5±7,7 após o treinamento). Além disso, os níveis de ansiedade-traço foram reduzidos significativamente (14,1%) no grupo pilates (P) após o treinamento (45,3±10,3 antes vs 38,9±10,8 após o treinamento). Por fim, no grupo C, observou-se que os níveis de ansiedade-estado diminuíram significativamente (18,5%) após o treinamento (43,6±10,0 antes vs 35,5±7,9 após o treinamento). | Pilates e caminhada impactam positivamente a qualidade de vida, depressão e ansiedade. O método Pilates pode ser usado como uma alternativa para melhorar transtornos de humor em indivíduos com sobrepeso e/ou obesidade.  |
| Gordon <i>et al.</i> (2020)  | Investigar os efeitos do treinamento de exercícios resistidos (TER) nos sintomas de ansiedade e preocupação entre adultos jovens. | Ensaio clínico randomizado com adultos jovens (n=28), divididos em dois grupos: grupo intervenção (n=14) que participou de um programa de treinamento de resistência durante 8 semanas, duas vezes por semana, e grupo controle (n=14), sem intervenção. Os participantes foram avaliados antes e após a intervenção. Os sintomas de ansiedade foram medidos com a subescala de traços do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE).  | Uma interação significativa entre grupo e tempo foi encontrada para sintomas de ansiedade ( $F_{(3,66)}=3,60$ , $p\leq 0,019$ ; $d=0,85$ , IC95%: 0,06 a 1,63). O TER reduziu significativamente os sintomas de ansiedade da linha de base até o pós-intervenção (diferença média= -7,89, $p\leq 0,001$ ). Reduções de magnitude maiores nos sintomas de ansiedade ocorreram após a familiarização inicial com a primeira semana ( $d=0,51$ , IC95%: -0,25 a 1,28) e, subsequentemente, da quarta semana até a pós-intervenção ( $d=0,42$ , IC95%: 0,35 a  | Comparado a uma condição de controle, o TER ecologicamente válido, projetado de acordo com as diretrizes da OMS e do ACSM, reduziu significativamente os sintomas de ansiedade em uma amostra de adultos jovens. Houve grandes reduções nos sintomas de ansiedade |

| Autor(es) e ano                   | Objetivos  | Metodologia  | Resultados  | Conclusões   |
|-----------------------------------|--|--|---|--|
|                                   |  |  | 1,18) do que da primeira para a quarta semana ( $d=-0,14$ , IC95%: $-0,90$ a $0,61$ ). Essas reduções escalonadas indicam que os participantes têm melhorias imediatas nos sintomas de ansiedade ao iniciar uma intervenção TER e, mesmo que as reduções estagnam brevemente, as reduções continuam com mais engajamento TER.   | no grupo TER e relativamente pouca mudança no grupo controle.  |
| Van Der Zwan <i>et al.</i> (2015) | Comparar os efeitos da Atividade Física (AF), Meditação <i>Mindfulness</i> (MM) e <i>Biofeedback</i> de variabilidade da frequência cardíaca (VFC-BF) na percepção de estresse, ansiedade e sintomas relacionados. | Ensaio clínico randomizado com 75 adultos jovens alocados aleatoriamente para as condições AF, MM e VFC-BF (proporção 1:1:1) com intervenção de 5 semanas que consistiu em atividade vigorosa de escolha livre para AF, meditações guiadas para MM e respiração lenta com dispositivo de <i>biofeedback</i> para VFC. Os questionários foram preenchidos antes (pré-teste), imediatamente após (pós-teste) e 6 semanas após. A avaliação da ansiedade foi feita através da versão Holandesa das Escalas de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS; De Beurs <i>et al.</i> 2001; Lovibond e Lovibond 1995). A DASS-21 que consiste em 21 declarações em três subescalas de sete itens. | Todas as intervenções tiveram efeitos substanciais sobre o estresse e a ansiedade e os sintomas relacionados. O grupo AF apresentou redução estatisticamente significativa nos escores de ansiedade (medidos pelo DASS-21) entre o pré e pós teste. O número de participantes que pontuaram na faixa clínica para ansiedade foi significativamente reduzido ao longo do tempo ( $\chi^2$ (2, N=215) = 18,70, $p < 0,001$ ). | A atividade física, a meditação <i>mindfulness</i> e o <i>biofeedback</i> podem desempenhar um papel positivo na redução da ansiedade e sintomas relacionados, sendo que a atividade física se mostrou mais consistente na redução dos sintomas. |
| Gordon <i>et al.</i> (2021)       | Quantificar os efeitos de oito semanas de treinamento de exercícios de resistência (TER) baseado nas diretrizes da OMS e do ACSM entre participantes que   | Ensaio clínico randomizado com 44 adultos jovens (idade média: 25,4±4,9 anos). Os participantes foram alocados em dois grupos: intervenção com TER individual supervisionado de oito semanas e grupo controle em lista de espera. A avaliação de TAG foi realizada utilizando o <i>Psychiatric Diagnostic Screening Questionnaire-</i>   | O grupo TER apresentou reduções significativas nos sintomas de ansiedade e preocupação comparado ao grupo controle. Foram apresentadas interações significativas grupo X tempo para sintomas de ansiedade. O TER reduziu os sintomas de ansiedade (diferença média = -10,50, $p \leq 0,001$ ) da linha de base até o período pós-intervenção.   | O treinamento de resistência baseado em diretrizes da OMS e ACSM melhorou significativamente o estado de ansiedade e preocupação em adultos jovens com TAGA.   |

| Autor(es) e ano             | Objetivos   | Metodologia   | Resultados  | Conclusões   |
|-----------------------------|---|---|---|--|
|                             | atendiam aos critérios para TAG subclínico ou análogo (TAGA).   | GAD (PDSQ-GAD) e <i>Penn State Worry Questionnaire</i> (PSWQ).  |   |  |
| Lee <i>et al.</i> (2024)    | Investigar a eficácia de duas modalidades de atividade física (AF): progressiva e fixa, implementadas via aplicativo móvel, na redução de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e qualidade de vida.                             | Ensaio clínico randomizado com 60 adultos (idade média: 25,29±6,10 anos), divididos em três grupos: AF fixa (n=20), AF progressiva (n=20) e controle (n=20). As intervenções duraram oito semanas, com sessões de AF realizadas por meio de dispositivo móvel. Para avaliar os sintomas associados ao transtorno de ansiedade generalizada foi utilizado Transtorno de Ansiedade Generalizada-7 (GAD-7).  | Ambos os grupos de AF apresentaram melhorias significativas em comparação ao grupo controle. No entanto, o grupo de AF fixa demonstrou reduções mais significativas nos sintomas, especificamente na ansiedade ( $F_{1,37}=5,45$ ; $p=0,03$ ; $\eta^2=0,13$ ).  | As intervenções de AF, especialmente fixa, implementadas via aplicativo móvel, são eficazes na redução de sintomas ansiedade e sintomas relacionados. As abordagens móveis oferecem uma alternativa acessível e eficaz para o manejo da saúde mental.                            |
| Zeibig <i>et al.</i> (2021) | Investigar a eficácia trans diagnóstica de uma intervenção em grupo baseada em exercícios físicos sobre sintomas globais de saúde mental, incluindo ansiedade, em pacientes ambulatoriais com transtornos psiquiátricos heterogêneos. | Ensaio clínico randomizado com grupos de 74 pacientes ambulatoriais inativos aguardando psicoterapia, com diferentes transtornos (ansiedade, depressão e outros) foram alocados em dois grupos: 38 pacientes para intervenção com programa de exercícios físicos em grupo por doze semanas dividida em um período supervisionado e não supervisionado e 36 para grupo controle em lista de espera. Depressão e ansiedade foram medidas pelas subpontuações de Depressão e Ansiedade do questionário autorrelatado SCL-90-R. | A intervenção melhorou significativamente a gravidade global dos sintomas ( $d=0,77$ , $p=0,007$ ), depressão ( $d=0,68$ , $p=0,015$ ), ansiedade ( $d=0,87$ , $p=0,002$ ), qualidade do sono ( $d=0,88$ , $p=0,001$ ) e aumentou a quantidade de exercício ( $d=0,82$ , $p<0,001$ ), em comparação ao grupo de controle. | A intervenção com exercícios demonstrou eficácia trans diagnóstica em uma amostra clínica heterogênea. O exercício serviu como uma opção de tratamento trans diagnóstico eficaz e viável, reduzindo a lacuna de tratamento existente em ambientes ambulatoriais de saúde mental. |

Fonte: Própria autora (2025)

## 4 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do exercício físico aeróbio e anaeróbio em adultos jovens com transtorno de ansiedade. Os achados na literatura corroboram a eficácia de ambas as modalidades na redução dos sintomas ansiosos.

Considerando os seis estudos incluídos na amostra, foram avaliados 344 voluntários no total, com uma faixa etária de 18 a 66 anos, relacionados ao exercício físico para pessoas com transtornos de ansiedade.

Todos os estudos analisados incluíram intervenções estruturadas de atividade física, ou seja, exercício aeróbio, anaeróbio e combinados, como por exemplo grupo caminhada e grupo Pilates (Vancini *et al.*, 2017). De modo geral, os resultados demonstram efeitos positivos do exercício físico, em conformidade com a literatura que destaca o exercício como um importante recurso não farmacológico para a saúde mental (Stonerock *et al.*, 2015).

Observa-se que houve convergências entre os estudos, como amostras em adultos jovens, ainda que com variações na idade média. Todos fizeram uso de instrumentos validados para a avaliação dos sintomas de ansiedade como o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), *Penn State Worry Questionnaire* (PSWQ) e demais escalas específicas para os transtornos de ansiedade.

Além disso, estudos como de Gordon *et al.* (2020; 2021) e Zeibig *et al.* (2021) reforçam que o exercício resistido, mesmo em protocolos simples, com 2 ou 3 sessões semanais, gera reduções expressivas nos sintomas de ansiedade, sugerindo que mesmo em intensidades baixas, os efeitos ocorrem.

Identificou-se, também, divergências, entre as quais destaca-se a duração e frequência das intervenções que variaram de 5 a 12 semanas, com 2 a 5 sessões semanais. Essa alterabilidade pode acabar influenciando os efeitos percebidos. As diferentes modalidades de exercício físico aplicadas com intervenções variando entre caminhada, Pilates, exercícios resistidos, treinamento com *biofeedback* e meditação, apesar de se mostrarem eficazes e evidenciarem diversidade metodológica que enriquece a análise, dificulta o entendimento e a respectiva padronização dos seus efeitos.

Os efeitos benéficos do exercício físico estão associados aos neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina que promovem sensação de bem-estar, contribuindo para a redução dos sintomas de ansiedade. De acordo com Witter *et al.* (1996), o exercício também regula o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) que pode reduzir os níveis de cortisol, hormônio que está relacionado ao estresse.

Os resultados evidenciados nos diferentes estudos desta pesquisa, podem se explicar em razão dos efeitos redutores da ansiedade estarem associados a diversos fatores, como citados, os neurotransmissores, a regulação HPA e a fatores psicossociais como autoeficácia e sentimentos de domínio (Rebar *et al.*, 2015).

Ambos os estudos de Gordon *et al.* (2020; 2021) demonstraram que o treinamento resistido realizado de acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o *American College of Sports Medicine* (ACSM) é eficaz tanto na redução dos sintomas de ansiedade em adultos jovens sem diagnóstico clínico de Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG), quanto com diagnóstico de TAG análogo. Além disso, destaca-se que o TR pode ser uma intervenção eficaz não

somente para indivíduos com transtornos de ansiedade e como prevenção para a população em geral.

Os demais estudos, Vancini *et al.* (2017), Van Der Zwan *et al.* (2015), Lee *et al.* (2024) e Zeibig *et al.* (2021), abordaram populações diversas, incluindo adultos saudáveis, indivíduos com sobrepeso/obesidade e pacientes com transtornos psiquiátricos, sugerindo que as intervenções com exercícios físicos podem ser eficazes em diferentes contextos e para pessoas com diversas condições de saúde mental.

Dentre as limitações do presente estudo, vale registrar que a maioria das amostras foram compostas por indivíduos saudáveis ou com transtornos subclínicos, indicando que não houve testes para populações clínicas com diagnósticos graves de ansiedade. Os tamanhos amostrais também foram relativamente pequenos e alguns não tiveram controle de variáveis como por exemplo uso de medicações que podem influenciar os respectivos resultados.

Por fim, destaca-se a necessidade de mais estudos longitudinais e amostras clínicas que avaliem os benefícios dos exercícios físicos aeróbio e anaeróbios a longo prazo, não apenas os imediatos, assim como a investigação de qual modalidade é mais eficaz em estudos comparativos diretos.

## 5 CONCLUSÃO

A presente revisão bibliográfica analisou os efeitos do exercício físico aeróbio e anaeróbio em indivíduos com transtorno de ansiedade.

Os estudos selecionados abordaram distintas modalidades de exercício físico (exercício resistido, caminhada, Pilates, *mindfulness*, *biofeedback* dentre outros), com variações tanto na frequência semanal (de duas a três sessões) quanto na duração das intervenções (cinco a 12 semanas). De acordo com os estudos analisados, verificou-se que tanto o exercício aeróbio quanto o anaeróbio, independentemente da frequência e duração, demonstram resultados positivos na redução dos sintomas de ansiedade.

Portanto, fica evidente que a prática regular de diferentes modalidades de exercício, com variações estruturadas de intensidade e frequência, é eficaz para a redução dos sintomas de ansiedade em adultos jovens.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Anxiety disorders and physical exercise. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. 164-171, 2007.

BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; ASFORA, Gabriela Catel Abrahamian; MOURA, Marina Carvalho. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020.

COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019.

DU MONT, Louise Gabrielle *et al.* O impacto do uso das redes sociais no nível de ansiedade. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 12, p. e3122418-e3122418, 2022.

GORDON, Brett 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, Brett R. *et al.* Resistance exercise training among young adults with analogue generalized anxiety disorder. **Journal of affective disorders**, v. 281, p. 153-159, 2021.

LEE, Ye Hoon *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, p. e55578, 2024.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino *et al.* Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 19–27, 2012.

MACEDO, Neusa Dias. **Iniciação à pesquisa bibliográfica**. Edições Loyola, 1995.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em debate**, v. 44, p. 177-190, 2021.

REBAR, Amanda L. *et al.* A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. **Health psychology review**, v. 9, n. 3, p. 366-378, 2015.

SANTOS, Caroline Macêdo de Figueiredo *et al.* O impacto das mídias sociais no desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 10, p. e11254-e11254, 2022.

STONEROCK, Gregory L. *et al.* Exercise as treatment for anxiety: systematic review and analysis. **Annals of behavioral medicine**, v. 49, n. 4, p. 542-556, 2015.

VAN DER ZWAN, Judith Esi *et al.* Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: a randomized controlled trial. **Applied psychophysiology and biofeedback**, v. 40, p. 257-268, 2015.

VANCINI, Rodrigo Luiz *et al.* Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. **Arquivos de neuro-psiquiatria**, v. 75, p. 850-857, 2017.

WANG, Cuiyan *et al.* Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020.

WITTERT, Gary A. et al. Adaptation of the hypothalamopituitary adrenal axis to chronic exercise stress in humans. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 28, n. 8, p. 1015-1019, 1996.

ZEIBIG, Johanna-Marie *et al.* Transdiagnostic efficacy of a group exercise intervention for outpatients with heterogeneous psychiatric disorders: a randomized controlled trial. **BMC psychiatry**, v. 21, n. 1, p. 313, 2021.



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

**ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC**

Aos 12 dias do mês de junho de 2025, em sessão pública na sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **ADEMIR SCHMIDT**

Parecerista: **ANDREA CÍNTIA DA SILVA**

Convidado(a): **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

O(a) aluno(a): **MARIANA MIRANDA MELO**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO E ANAERÓBIO NOS  
 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM ADULTOS JOVENS**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): \_\_\_\_\_

Parecerista: Andrea Cíntia da Silva

Convidado(a): Clistênia Prudenciana Diniz



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRÓ-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, **MARIANA MIRANDA MELO** estudante do Curso de Educação Física, 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 **OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO E ANAERÓBIO NOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE 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.

Nome completo do autor: MARIANA MIRANDA MELO

Assinatura do(s) autor(es): Mariana Miranda Melo

Nome completo do professor-orientador: ADEMIR SCHMIDT

Assinatura do professor-orientador: [Assinatura]

Goiânia, 10 de julho de 2025.