

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: UMA ABORDAGEM INTEGRAL

THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON GENERALIZED ANXIETY DISORDER: AN INTEGRATIVE APPROACH

Danillo Benitez Ribeiro, danilloribeiro@unifeso.edu.br, Docente de Medicina, UNIFESO.

Bruna Borges Fagundes, brunaborgesfg@gmail.com, Discente de Medicina, UNIFESO.

Carina Moraes Sans Caetano, carinasans04@gmail.com, Discente de medicina, UNIFESO.

Beatriz Goulart da Silva, beatrizpbi@gmail.com, Discente de Medicina, UNIFESO.

Mayara Desiderati Teixeira da Silva, mayarasilva@unifeso.edu.br, Docente de Medicina, UNIFESO.

Heloísa Franca Badagnan, badagnan@gmail.com, Docente de Medicina, UNIFESO.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar o impacto da prática regular de exercícios físicos sobre os sintomas de ansiedade em estudantes de Medicina, com enfoque no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Trata-se de um estudo observacional, transversal, de abordagem mista, realizado com 28 estudantes, por meio de questionário online contendo questões sociodemográficas, sintomas ansiosos, hábitos de vida e prática de atividade física. Os resultados demonstraram elevada prevalência de sintomas ansiosos, com predominância de preocupação excessiva, inquietação e dificuldade de concentração. A maioria dos participantes relatou praticar atividade física regularmente e percebeu redução dos sintomas de ansiedade, melhora do bem-estar físico e mental e maior sensação de relaxamento após a prática. Os achados qualitativos reforçaram o exercício físico como estratégia de enfrentamento emocional e alívio do estresse, especialmente em períodos de maior sobrecarga acadêmica. Conclui-se que a atividade física apresenta potencial relevante como abordagem complementar no manejo do TAG, contribuindo para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida em populações acadêmicas.

Palavras-chave: Transtornos Ansiosos; Exercício Físico; Tratamento.

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the impact of regular physical exercise on anxiety symptoms among medical students, with a focus on Generalized Anxiety Disorder (GAD). This is an observational, cross-sectional study with a mixed-methods approach, conducted with 28 medical students through an online questionnaire addressing sociodemographic characteristics, anxiety symptoms, lifestyle habits, and physical activity practice. The results showed a high prevalence of anxiety symptoms, especially excessive worry, restlessness, and difficulty concentrating. Most participants reported regular physical activity and perceived a reduction in anxiety symptoms, improved physical and mental well-being, and greater relaxation after exercise. Qualitative findings reinforced physical activity as an emotional coping strategy and stress relief, particularly during periods of academic overload. It is concluded that physical exercise presents relevant potential as a complementary approach in the management of GAD, contributing to mental health promotion and quality of life in academic populations.

Keywords: Anxiety Disorders; Physical Exercise; Treatment

INTRODUÇÃO

Os transtornos ansiosos, atualmente, têm se consolidado como um dos principais desafios de saúde pública contemporânea, refletindo o ritmo acelerado da sociedade moderna, as pressões do ambiente de trabalho e as incertezas econômicas e sociais. (COSTA et. al. 2019) (RODRIGUES, *et al*, 2024) De acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2017, o Brasil lidera o ranking mundial de transtornos de ansiedade, com aproximadamente 9,3% da população diagnosticada com algum tipo de ansiedade, tornando-se o país mais ansioso do mundo. (OMS, 2017). Além disso, um levantamento nacional realizado em 2022, o Covitel (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia), reforçou essa realidade alarmante, indicando que mais de 26% dos brasileiros já receberam diagnóstico médico de algum tipo de ansiedade. (VITAL STRATEGIES; UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, 2022) Além da população geral, um grupo se destaca com maior tendência ao desenvolvimento de ansiedade e sofrimento psíquico, os estudantes e profissionais da área da saúde. Nos últimos anos, pesquisas têm reforçado essa ideia, revelando que uma parcela significativa desses estudantes manifesta níveis clinicamente relevantes de ansiedade, depressão e estresse durante a formação acadêmica. (MAYER *et al*, 2016) Entre profissionais da saúde, o cenário não é menos preocupante: revisões sistemáticas identificaram taxas médias de ansiedade próximas a 25%, alcançando mais de 40% em trabalhadores alocados na linha de frente de contextos críticos, como emergências e períodos pandêmicos (SANTABARBARA *et al* , 2021)

Entre os transtornos ansiosos, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), objeto de estudo desta pesquisa, é caracterizado pela presença persistente de preocupação e apreensão excessivas, desproporcionais aos eventos reais e de difícil controle. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), os sintomas incluem inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbações do sono (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Além dos impactos psicológicos, o TAG também está associado a diversas complicações físicas, como doenças cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais e comprometimento do sistema imunológico. Fatores como a urbanização, o uso excessivo de tecnologia e a insegurança econômica têm sido apontados como agravantes do aumento dos casos de ansiedade na população global. (COSTA et. al. 2019).

Diante desse cenário, o exercício físico surge como uma estratégia promissora na regulação emocional e no tratamento do TAG. Estudos demonstram que a prática regular de atividade física induz mudanças neurobiológicas significativas, incluindo o aumento da liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, que exercem um papel crucial na regulação do humor e na redução dos sintomas ansiosos (SILVA et. al. 2021). Ademais, o exercício físico também contribui para a neuroplasticidade, favorecendo a formação de novas conexões neurais e auxiliando no enfrentamento do estresse e da ansiedade.

Nesse contexto, Bernstein e McNally (2018) investigaram os mecanismos psicológicos que vinculam o exercício físico à saúde emocional, com foco na recuperação emocional após o estresse e nas respostas ao estresse. Os resultados indicaram que a prática regular de exercícios está associada a menores níveis de depressão, ansiedade e estresse. Além disso, mesmo uma única sessão de exercício físico atenuou os efeitos negativos da ruminação e das dificuldades na regulação emocional sobre a recuperação emocional pós-estresse. Esses achados sugerem que o exercício físico regular pode melhorar a resiliência emocional, facilitando a recuperação após eventos estressantes e contribuindo para o bem-estar emocional geral. (BREISTEIN, MCNALLY, 2018)

A abordagem contemporânea da medicina tem enfatizado a necessidade de um tratamento integral para transtornos mentais, pautado no modelo biopsicossocial, que considera aspectos biológicos, psicológicos e sociais do indivíduo. (LEIVA-PEÑA; RUBÍ-GONZÁLEZ; VICENTE-PARADA, 2021) Nesse contexto, o exercício físico emerge como um recurso terapêutico complementar essencial, pois além de reduzir os sintomas do TAG, melhora a qualidade de vida e a autonomia dos pacientes. Incorporar o exercício físico na estratégia de tratamento do TAG não apenas fortalece a eficiência terapêutica, mas também amplia o leque de alternativas disponíveis para os pacientes, reduzindo a dependência exclusiva de farmacoterapia. (HORRANE et. al. 2021) (SILVA et. al. 2021)

JUSTIFICATIVA

A escolha do tema se deu pela crescente preocupação com a saúde mental da população e, em especial, pelo aumento nos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) principalmente entre adultos e jovens universitários. Diante disso, surge a necessidade de buscar alternativas que complementam os tratamentos já existentes, oferecendo aos pacientes opções que sejam acessíveis, eficazes e com menos efeitos colaterais.

O exercício físico, por ser uma prática que traz benefícios tanto para o corpo quanto para a mente, tem se mostrado uma ferramenta promissora no auxílio ao tratamento de transtornos mentais, como a ansiedade. Além de melhorar o condicionamento físico, ele influencia diretamente no equilíbrio neuroquímico do cérebro, estimulando a liberação de substâncias ligadas ao bem-estar, como a serotonina, a dopamina e as endorfinas.

Este trabalho se propõe a investigar justamente essa relação entre o exercício físico e a melhora dos sintomas de TAG, pesquisando sobre os efeitos do exercício físico regular nos sintomas ansiosos e na qualidade de vida entre estudantes de medicina de uma faculdade particular. Também se pretende discutir a importância de um tratamento mais completo e humanizado, que considere não apenas a medicação e a terapia, mas também hábitos saudáveis no dia a dia.

Acredita-se que os resultados possam contribuir tanto para a sociedade, ao incentivar práticas mais saudáveis e acessíveis, quanto para a comunidade acadêmica, ao reforçar a necessidade de estudos mais aprofundados sobre abordagens integradas no tratamento dos transtornos de ansiedade.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Observar o impacto de exercícios físicos regulares como abordagem no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Objetivos Específicos

- Analisar a melhora de pacientes com transtorno de ansiedade com a realização de atividade física rotineiramente.
- Verificar os impactos causados pela atividade física sobre pessoas com sintomas ansiosos
- Comparar perfis de pacientes detentores de ansiedade que fazem atividade física ao de pacientes que não fazem atividade física.
- Discutir a importância de uma abordagem integral no tratamento do paciente com TAG, combinando exercício físico com estratégias psicoterapêuticas e hábitos saudáveis

- Investigar os mecanismos neurobiológicos envolvidos na melhora dos sintomas de ansiedade através do exercício físico, como a liberação de neurotransmissores (serotonina, dopamina e endorfinas).

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A ansiedade é um desafio crescente para saúde pública do Brasil e do mundo, como foi observado em dados apresentados pela Organização Mundial da saúde em 2017, que classificava a população brasileira como a mais ansiosa entre os países pesquisados, chegando a um índice de 9,3% da população diagnosticada com algum transtorno ansioso. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017).

Mais especificamente, entre acadêmicos e profissionais da área da saúde os índices de ansiedade são mais expressivos do que em comparação a população em geral. Um estudo longitudinal brasileiro acompanhou estudantes de medicina por dois anos, revelando que quase metade apresentou sintomas elevados de ansiedade, depressão e estresse em algum momento do acompanhamento — e que cerca de 20% desenvolveram esses sintomas ao longo do tempo. (MOUTINHO *et al*, 2019). Em âmbito multicêntrico, uma pesquisa com estudantes de diversas escolas médicas brasileiras apontou prevalências ainda mais elevadas: ansiedade situou-se entre 81,7% (estado de ansiedade) e 85,6% (traço de ansiedade). (MAYER *et al*, 2016) Além disso, esses dados se refletem também entre profissionais da saúde, especialmente em contextos de crise. Uma revisão com meta-análise sobre a prevalência de ansiedade entre trabalhadores da saúde indicou uma estimativa geral em torno de 25%, chegando a 43% entre aqueles atuando na linha de frente do COVID-19. (SANTABARBARA *et al*, 2021). Essas evidências demonstram como estudantes e profissionais da saúde estão mais expostos ao risco do sofrimento psicoemocional. A alta carga de trabalho, pressão acadêmica e emocional, exposição ao sofrimento e responsabilidades intensas parecem contribuir para esse cenário crítico.

Os sintomas do TAG são descritos pelo *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), como preocupação excessiva e persistente por ≥ 6 meses, acompanhada de sintomas como inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbações do sono. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014) Em concordância à isso, as diretrizes internacionais estruturam seu manejo em modelo escalonado: a *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE), por exemplo, recomenda intervenções psicológicas de base cognitivo-comportamental como primeira linha, seguidas do uso de inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) ou de noradrenalina (ISRN) em casos persistentes ou graves (NICE, 2011; NICE, 2020). Da mesma forma, a World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) reforça a terapia cognitivo-comportamental e a farmacoterapia com ISRS/ISRN como estratégias primárias, reservando benzodiazepínicos para uso restrito e de curta duração (BANDELOW *et al.*, 2022)

Em busca de alternativas não medicamentosas e eficientes para incluir ao tratamento da ansiedade, estudos e pesquisas ampliam o olhar sob os exercícios físicos e seus efeitos terapêuticos. Uma revisão sistemática e meta-análise encontrou efeito favorável do exercício (maior para intensidades mais altas) em participantes com transtornos de ansiedade ou ansiedade clinicamente elevada (AYLETT; SMALL; BOWER, 2018). Lennartsson e Henriksson (2024) conduziram um estudo randomizado controlado de 12 semanas com acompanhamento de um ano, envolvendo 180 adultos com transtornos de ansiedade atendidos na atenção primária. Os resultados indicaram que a intervenção física não apenas reduziu os sintomas de ansiedade a curto prazo, mas também manteve os benefícios a longo prazo, sugerindo que programas de exercício supervisionado podem ser eficazes como complemento ao tratamento convencional para transtornos de ansiedade. (LENNARTSSON *et al.*, 2024) Ademais, revisões recentes apontam ainda que a atividade física pode atuar como adjuvante,

potencializando os efeitos de terapias psicoterápicas, como a terapia cognitivo-comportamental, e favorecendo a adesão ao tratamento (FREDERIKSEN *et al.*, 2021).

Dessa forma, fica claro que integrar abordagens farmacológicas, psicoterapêuticas e comportamentais à prática de atividade física amplia as possibilidades de tratamento, reduz a sintomatologia da doença em questão e contribui para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal, de abordagem mista (quantitativa e qualitativa), com caráter descritivo e analítico, desenvolvido com o objetivo de avaliar o impacto da prática regular de exercícios físicos sobre os sintomas de ansiedade em estudantes de Medicina, com ênfase no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Local do Estudo, População e Amostra

A pesquisa foi realizada no município de Teresópolis, no estado do Rio de Janeiro, envolvendo estudantes do curso de Medicina de uma instituição de ensino superior privada. A amostra foi composta por 28 participantes, selecionados por conveniência, que aceitaram participar voluntariamente do estudo e preencheram integralmente o questionário online.

Crítérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos no estudo estudantes de Medicina maiores de 18 anos, que concordaram com a participação por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e que apresentavam sintomas ansiosos, com ou sem diagnóstico prévio de Transtorno de Ansiedade Generalizada. Também foram incluídos participantes que praticavam ou não atividade física regularmente.

Foram excluídos estudantes menores de 18 anos, aqueles que não aceitaram participar da pesquisa ou que apresentavam restrições médicas formais que contraindicassem a prática de atividade física.

Aspectos Éticos

O estudo foi conduzido de acordo com os princípios éticos estabelecidos pelas Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamentam pesquisas envolvendo seres humanos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Serra dos Órgãos (UNIFESO), sob o CAAE nº 87248225.6.0000.5247. A participação foi voluntária, sem qualquer tipo de remuneração, sendo garantido o anonimato, a confidencialidade das informações e o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízo acadêmico ou pessoal.

Instrumento e Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado e semiestruturado, elaborado pelos pesquisadores e aplicado de forma online por meio da plataforma Google Forms, no segundo semestre de 2025. O instrumento contemplou questões relacionadas ao perfil sociodemográfico dos participantes, presença e frequência de sintomas ansiosos, diagnóstico prévio de TAG,

uso de medicação psicotrópica, acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico, além de hábitos de vida, com ênfase na prática de atividade física.

O questionário incluiu perguntas fechadas, que possibilitaram a análise quantitativa dos dados, e questões abertas, destinadas a captar percepções subjetivas dos participantes acerca da influência da atividade física sobre o estado emocional, psicológico e sintomas de ansiedade no cotidiano.

Análise dos Dados

Os dados quantitativos foram analisados de forma **descritiva**, por meio de frequências absolutas e relativas (percentuais), permitindo a caracterização da amostra e a identificação de padrões relacionados aos sintomas de ansiedade e à prática de atividade física. Os dados qualitativos, provenientes das questões abertas, foram analisados por meio de análise temática, buscando identificar núcleos de sentido recorrentes nos relatos dos participantes, especialmente no que se refere à percepção dos efeitos emocionais e psicológicos do exercício físico.

Os dados coletados foram armazenados em planilha eletrônica no software **Microsoft Excel**, garantindo a organização, segurança e anonimização das informações. Os resultados obtidos foram posteriormente interpretados à luz da literatura científica vigente sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada e os benefícios do exercício físico como estratégia terapêutica complementar.

RESULTADOS

Participaram do estudo 28 estudantes de Medicina, todos maiores de 18 anos, que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Observou-se predominância do sexo masculino (67,9%), enquanto 32,1% se identificaram como feminino. A faixa etária dos participantes variou entre jovens adultos e adultos jovens, compatível com o perfil acadêmico do curso.

Em relação ao diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), 53,6% dos participantes relataram possuir diagnóstico médico prévio, enquanto 46,4% negaram diagnóstico formal, embora apresentassem sintomas ansiosos. Entre os sintomas mais frequentemente relatados destacaram-se preocupação excessiva (78,6%), inquietação (67,9%), dificuldade de concentração (64,3%), tensão muscular (53,6%) e alterações do sono, evidenciando um padrão sintomatológico compatível com os critérios descritos no DSM-5.

Quanto à frequência dos sintomas, 50% dos participantes relataram sintomas ansiosos recorrentes ao longo da semana, enquanto 21,4% afirmaram vivenciar ansiedade diariamente. As situações mais associadas à intensificação dos sintomas foram atividades acadêmicas ou profissionais, períodos de pressão emocional e ausência de um fator desencadeante específico, sugerindo caráter persistente da ansiedade.

No que se refere ao tratamento, 75% dos participantes relataram uso atual ou prévio de medicação psicotrópica, sendo que 50% utilizavam medicação sob prescrição médica. Além disso, 75% já realizaram ou realizam acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico, e 50% consideraram que esse acompanhamento tem contribuído significativamente para o manejo da ansiedade.

Em relação à prática de atividade física, 82,1% dos participantes afirmaram praticar exercícios físicos regularmente, sendo que 53,6% realizavam atividades de uma a duas vezes por semana e 25% de três a quatro vezes semanais. A musculação (77,8%), a corrida (40,7%) e a caminhada (29,6%) foram as modalidades mais frequentes. A maioria dos participantes relatou sessões com duração superior a 30 minutos, sendo 53,6% com mais de uma hora.

Quanto à percepção do impacto da atividade física sobre a ansiedade, 67,9% afirmaram que a prática reduz significativamente os sintomas ansiosos, enquanto 21,4% relataram melhora parcial. Apenas uma minoria não percebeu diferença ou relatou piora. Além disso, 92,9% relataram melhora no bem-estar físico e mental após a prática de exercícios, com sensações predominantes de relaxamento, maior energia e redução da ansiedade.

Os relatos qualitativos reforçaram esses achados, destacando a atividade física como fator de alívio emocional, melhora do raciocínio, redução da sobrecarga mental e estratégia de enfrentamento durante períodos de maior estresse acadêmico.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos corroboram a literatura científica ao evidenciar que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas ansiosos e à melhora do bem-estar emocional em estudantes de Medicina. A elevada prevalência de sintomas ansiosos observada entre os participantes reforça achados prévios que apontam estudantes da área da saúde como grupo particularmente vulnerável ao sofrimento psíquico, em razão da elevada carga acadêmica, pressão por desempenho e exposição precoce a responsabilidades profissionais.

A associação positiva entre atividade física e redução da ansiedade observada neste estudo está em consonância com evidências de revisões sistemáticas e ensaios clínicos que demonstram efeitos ansiolíticos do exercício físico, especialmente quando realizado de forma regular. Os mecanismos envolvidos incluem alterações neurobiológicas, como aumento da liberação de serotonina, dopamina e endorfinas, além da modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, favorecendo a regulação do humor e a redução da ruminação.

Além dos efeitos fisiológicos, os depoimentos qualitativos indicam que a atividade física atua como estratégia de enfrentamento emocional, promovendo sensação de controle, melhora da autoestima e organização do pensamento, aspectos fundamentais no contexto do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Esses achados dialogam com estudos que destacam o exercício físico como adjuvante eficaz às intervenções psicoterápicas e farmacológicas, ampliando a adesão ao tratamento e a autonomia dos indivíduos.

Entretanto, uma parcela dos participantes relatou dificuldade em manter a prática regular de exercícios devido à ansiedade, especialmente por falta de motivação ou crises ansiosas, o que evidencia um ciclo bidirecional entre ansiedade e sedentarismo. Tal aspecto reforça a importância de abordagens integradas, com acompanhamento multiprofissional, para incentivar a adesão progressiva à atividade física de forma segura e individualizada.

Como limitações do estudo, destacam-se o tamanho reduzido da amostra, o delineamento transversal — que não permite estabelecer causalidade — e o uso de autorrelato, sujeito a vieses de percepção. Ainda assim, os resultados fornecem evidências relevantes para o contexto acadêmico e reforçam o papel do exercício físico como estratégia complementar no manejo do TAG.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução dos sintomas ansiosos e à melhora do bem-estar físico e mental em estudantes de Medicina, corroborando achados da literatura que apontam o exercício físico como estratégia terapêutica complementar relevante no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Observou-se elevada prevalência de sintomas ansiosos na amostra estudada, reforçando a vulnerabilidade dessa

população ao sofrimento psicoemocional, especialmente em função das demandas acadêmicas e emocionais inerentes à formação médica.

A maioria dos participantes relatou percepção positiva dos efeitos da atividade física sobre a ansiedade, destacando redução da intensidade dos sintomas, melhora do humor, do raciocínio e da qualidade do sono, além de maior sensação de bem-estar após a prática. Os relatos qualitativos reforçaram esses achados ao apontar a atividade física como importante estratégia de enfrentamento emocional e de alívio do estresse cotidiano, especialmente em períodos de maior sobrecarga acadêmica.

Apesar dos benefícios observados, parte dos participantes relatou dificuldade em manter a regularidade da prática de exercícios devido à própria ansiedade, evidenciando uma relação bidirecional entre ansiedade e atividade física. Esse achado ressalta a importância de abordagens integradas e individualizadas, que considerem não apenas a prescrição de exercícios, mas também o acompanhamento psicológico e psiquiátrico, visando favorecer a adesão e a continuidade da prática.

Como limitações do estudo, destacam-se o tamanho reduzido da amostra, o delineamento transversal — que impossibilita o estabelecimento de relações causais — e a utilização de instrumentos de autorrelato, sujeitos a vieses de percepção. Ainda assim, os dados obtidos fornecem contribuições relevantes para o contexto acadêmico, ao reforçar o papel do exercício físico como componente fundamental de uma abordagem biopsicossocial no cuidado à saúde mental.

Conclui-se que a incorporação da atividade física como estratégia complementar no manejo do TAG pode representar uma alternativa acessível, eficaz e com baixo risco de efeitos adversos, especialmente em populações acadêmicas. Estudos futuros, com amostras maiores e delineamentos longitudinais ou experimentais, são recomendados para aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos e fortalecer as evidências acerca do impacto do exercício físico na saúde mental.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014. v. 5.

AYLETT, E.; SMALL, N.; BOWER, P. Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice – a systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, v. 18, n. 559, p. 1-18, 2018. DOI: 10.1186/s12913-018-3313-5.

BANDELOW, B. *et al.* World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for treatment of anxiety, obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorders – Version 3. Part I: Anxiety disorders. *The World Journal of Biological Psychiatry*, v. 24, n. 2, p. 1-39, 28 jul. 2022.

BERNSTEIN EE, McNALLY RJ. Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: A pathway to emotional wellbeing. *Behav Res Ther*. 2018 Oct;109:29-36. doi: 10.1016/j.brat.2018.07.010.

CAMPANA AO, PADOVANI CR, IARIA CT, FREITAS CBD, De PAIVA SAR, HOSSNE WS. *Investigação científica na área médica*. 1st ed. Sao Paulo: Manole; 2001.

COSTA, C. O. *et al.* **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio Grande do Sul, 2019.

FREDERIKSEN, K. P. *et al.* Physical exercise as an add-on treatment to cognitive behavioural therapy for anxiety: a systematic review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, v. 49, n. 5, p. 626-640, 8 mar. 2021.

HORRANE MACHADO DA ROCHA, L.; FERREIRA BARBOSA JUNIOR, R. .; PEREIRA DA SILVA, W.; MONTEIRO, E. R. .; MIRANDA, M. J. C. de . Os Benefícios da Prática de Exercício Físico no Tratamento da Depressão. *Epitaya E-books, [S. l.]*, v. 1, n. 8, p. 44-51, 2021. DOI: 10.47879/ed.ep.2021298p44.

LEIVA-PEÑA V, RUBÍ-GONZÁLEZ P, VICENTE-PARADA B. **Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos** [Social Determinants of Mental Health: Public Policies Based on the Biopsychosocial Model in Latin American Countries / Determinantes sociais da saúde mental: políticas públicas a partir do modelo biopsicossocial em países latino-americanos]. *Rev Panam Salud Publica*. 2021 Dec 16;45:e158. Spanish. doi: 10.26633/RPSP.2021.158.

LENNARTSSON, A.-K. *et al.* Acompanhamento de um ano de uma intervenção de exercícios físicos de 12 semanas baseada em cuidados primários para adultos com transtornos de ansiedade. *Saúde mental e atividade física*, p. 100630, set. 2024.

MAYER, Fernanda Brenneisen; SANTOS, Itamar Souza; SILVEIRA, Paulo S. P.; *et al.* Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. *BMC Medical Education*, v. 16, p. 282, 2016.

MOUTINHO, Ivana Lúcia Damásio; LUCCHETTI, Alessandra Lamas Granero. EZEQUIEL, O. da S., LUCCHETTI, G. Mental health and quality of life of Brazilian medical students: Incidence, prevalence, and associated factors within two years of follow-up. *Psychiatry Research*, v. 274, p. 306-312, 2019.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. *Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management*. Clinical guideline CG113. London: NICE, 2011.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. *Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management*. Surveillance report 2020. London: NICE, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Informe mundial de saúde mental: transformar os serviços de saúde mental*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2017. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/en/.

RODRIGUES, Tuane Camara; LOPES, Carlos Eduardo Vaz; SANTOS, Claudemir do Nascimento; CRUZ, Lucila Neves. A importância do exercício físico no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 28, n. 139, p. 1155-1167, out. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-importancia-do-exercicio-fisico-no-tratamento-de-transtornos-de-ansiedade-e-depressao/>

SANTABÁRBA, Javier; BUENO-NOTIVOL, Juan; LIPNICKI, Daniel M.; *et al.* *Prevalence of anxiety in health care professionals during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review (on published articles in Medline) with meta-analysis*. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, v. 107, p. 110244, 2021.

SILVA, Wellington Pereira da; JUNIOR, Roberto F. Barbosa; ROCHA, Letícia H. Machado da. Os benefícios da prática de exercício físico no tratamento da depressão. In: MIRANDA, Marcelo J. Colonna de; MONTEIRO, Estêvão Rios (org.). **Exercício Físico como Ferramenta Adjuvante para Promoção da Saúde**. Editora Pitaya, 2021. p. 44. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/235>. Acesso em: 09 out. 2023.

VITAL STRATEGIES; UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. **Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em tempos de pandemia – Covitel**. São Paulo: Vital Strategies, 2022. Disponível em: <https://www.vitalstrategies.org/wp-content/uploads/Covitel-Inque%CC%81rito-Telefo%CC%82nico-de-Fatores-de-Risco-para-Doenc%CC%A7as-Cro%CC%82nicas-na%CC%83o-Transmiss%CC%81veis-em-Tempos-de-Pandemia.pdf>.