

## DEMOGRAFIA, INDÍCIOS E SOFRIMENTO PSÍQUICO DE INDIVÍDUOS ANSIOSOS SEDENTÁRIOS E FISICAMENTE ATIVOS

Ribeiro, Andréa Vieira<sup>1</sup>; Junior, Homero da Silva Nahum<sup>2,3</sup>;

Barreto, Ana Cristina Lopes y Glória<sup>2</sup>; Brasil, Roxana Macedo<sup>2</sup>

96

### Resumo

O estudo objetivou comparar indivíduos ansiosos ativos e sedentários quanto características demográficas, sintomas e sofrimento psíquico. Para tanto, avaliadas foram 56 pessoas, 42 ativas, com idades entre 17 e 83 anos, diagnosticadas com ansiedade e residentes no município do Rio de Janeiro. A coleta de dados ocorreu por aplicação de questionário composto por 14 perguntas, cinco abertas. Estimadas foram medidas de localização e dispersão para as variáveis quantitativas, e teste de Mann-Whitney. Enquanto as qualitativas foram estudadas pela análise de frequência e teste Qui-quadrado, sempre tendo  $\alpha = 0,05$ . Nenhuma diferença estatisticamente significativa foi constatada (valor-p > 0,05). Então, concluiu-se que a análise individual das variáveis não foi suficiente para distinguir os estilos de vida ativo e sedentário no grupo de indivíduos ansiosos estudado.

**Palavras-chave:** Saúde psíquica; Distúrbio psíquico; Exercício físico.

### Abstract

The study aimed to compare active and sedentary anxious individuals in terms of demographic characteristics, symptoms and psychological distress. To this end, 56 people were evaluated, 42 active, aged between 17 and 83 years old, diagnosed with anxiety and living in the city of Rio de Janeiro. Data collection occurred by applying a questionnaire consisting of 14 questions, five open. Estimated were measurements of location and dispersion for quantitative variables, and the Mann-Whitney test. While the qualitative ones were studied using frequency analysis and the Chi-square test, always with  $\alpha = 0.05$ . No statistically significant difference was found (p-value > 0.05). Therefore, it was concluded that the individual analysis of the variables was not sufficient to distinguish active and sedentary lifestyles in the group of anxious individuals studied.

**Keywords:** Psychological health; Psychic disorder; Physical exercise.

### Introdução

Na percepção de Stonerock *et al.* (2015), a ansiedade poderia ser descrita como um estado psicológico que se manifestaria por meio de expectativas apreensivas ou medo. Nesse sentido seria caracterizada como resposta cognitiva e comportamental do indivíduo diante de uma situação de ameaça ou perigo físico ou psicológico, a qual promoveria tensão, preocupação e alterações físicas (Martinez-Moreno *et al.*, 2020). As pessoas com

<sup>1</sup> Graduandas em Educação Física no Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

<sup>3</sup> Docente da Escola de Saúde da Universidade Candido Mendes – RJ/Brasil

ansiedade tenderiam a ter pensamentos intrusivos com frequência, podendo evitar certas situações devido às preocupações (Pengpid e Peltzer, 2019).

Fisiologicamente se estabeleceriam a taquicardia, dificuldade de respiração, o desconforto abdominal, a tensão muscular, transpiração excessiva, os tremores e a sensação de desmaio (Teychenne, Costigan e Parker, 2015). No entanto, os sintomas poderiam variar de acordo com a classificação no espectro, incluindo Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), fobia social, transtorno do pânico, fobias específicas, agorafobia, transtorno de ansiedade de separação e mutismo seletivo (Kandolla *et al.*, 2018). Os sintomas primários, como medo e viver no futuro, poderiam ser acompanhados de distúrbios comportamentais relacionados aos sintomas, como ataques de pânico e evasão (Yohannes, Kaplan e Hanania, 2018).

Entretanto, Wang *et al.* (2020) tomaram a TAG com um dos distúrbios mais frequentes, demonstrando problemas persistentes, intrusivos e exagerados. Os indivíduos acometidos, supostamente teriam ansiedade pré-existente, manifestada por reações nervosas como tremores e dores de cabeça, além de preocupações relacionadas a eventos e atividades, encontrando dificuldades para relaxar. A característica mais marcante seria a preocupação excessiva e descontrolada, portanto comprometedora da qualidade de vida e levando a evitar atividades cotidianas fundamentais (Locke, Kirst e Shultz, 2015).

Atualmente, o tratamento seria medicamentoso (Ramos *et al.*, 2023; Souza *et al.*, 2023), podendo ser coadunado à psicoterapia cognitiva comportamental (Machado *et al.*, 2023; Espíndula *et al.*, 2023). Porém, a prática regular de exercício físico seria sugerida, paralelamente à anterior (Naci e Ionnidis, 2015; Mochcovitch *et al.*, 2016). De acordo com Mello *et al.* (2005), isso se justificaria pelo aprimoramento da função cognitiva em resposta ao exercício físico, particularmente na intensidade moderada (frequência cardíaca  $\in$  [60,00%; 79,00%]) ou alta (frequência cardíaca  $\in$  [80,00%; 89,00%]).

Sucintamente, sob tais condições, a mitigação de eventos de ansiedade poderia resultar do aumento da: oxigenação cerebral; síntese e utilização de neurotransmissores em quantidade e variabilidade adequadas aos estímulos; concentração de catecolaminas, serotonina, endorfina, histamina e histidina, por exemplo; memória, autoestima (Pereira, 2013; Cruz, Filho e Hakamada, 2013); e redução da viscosidade sanguínea; dos distúrbios do sono; transtornos de humor; eventos de estresse e distração (Pereira, 2013; Ribeiro, 2012).

Todavia, relevante seria destacar que a ansiedade estaria presente em todos os seres humanos, pois poderia ser útil à sobrevivência e proteção do indivíduo, permitindo a antecipação de reações (Lenhardtk e Calvetti, 2017). Por conseguinte, em nível adequado proporcionaria motivação pessoal e profissional (Souza, Andrade e Samaridi, 2022). Entretanto, quando sentida em alta frequência e intensidade deixaria de ser um fator de proteção e passaria a prejudicar o indivíduo e sua qualidade de vida (Batista e De oliveira, 2016). Então, o presente estudo objetivou comparar indivíduos ansiosos ativos e sedentários quanto aspectos demográficos, sintomas e sofrimento psíquico.

### **Materiais e Métodos**

O grupo de voluntários foi composto por 42 pessoas ativas e 14 sedentárias, na faixa etária de 17 a 83 anos, com diagnóstico de ansiedade há, pelo menos, um ano. Todos residentes no município do Rio de Janeiro. A coleta de dados ocorreu por aplicação de questionário composto por 14 perguntas, 10 delas fechadas. Portanto, a validação foi realizada por teste piloto, não sendo inclusos os cinco participantes no conjunto de dados (Junior *et al.*, 2005; Ramos *et al.*, 2005).

Para as variáveis quantitativas foram estimadas as medidas de localização (média e mediana) e dispersão (desvio padrão, coeficiente de variação e erro padrão), tal como proposto por Costa Neto (2002). A análise inferencial ( $\alpha = 0,05$ ) fez uso da investigação da proximidade à Distribuição Normal pelo teste de Shapiro-Wilk, o qual identificou afastamento, determinando a comparação pelo teste de Mann-Whitney (Siegel e Castellan Jr, 2017). O estudo das variáveis qualitativas se deu pela análise de frequência (Costa Neto, 2002) com posterior teste qui-quadrado (Siegel e Castellan Jr, 2017).

### **Discussão**

No Domínio Demográfico (Tabela 1), nenhuma variável apresentou significância estatística (valor-p > 0,05). Apesar disso, aproximadamente, metade do grupo Ativo era Feminino (28 pessoas). Kinrys e Wygant (2005) explicariam biologicamente a diferença quantitativa, especificamente pela determinação genética e influência hormonal. No primeiro caso, a ansiedade estaria relacionada à predisposição genotípica. Todavia, a expressão gênica dependeria das condições favorecedoras, as quais ocorreriam no ambiente familiar pela educação e com comportamento ansioso. A influência hormonal estaria diretamente relacionada à característica flutuação endócrina feminina.

Segundo Ribeiro *et al.* (2019) e Ribeiro *et al.* (2023) em comparação com os homens, as mulheres teriam duas a três vezes mais chances de desenvolver um Transtorno Depressivo e Ansioso quando estariam em idade reprodutiva, sendo mais suscetível às mudanças de humor justamente nos períodos de maior oscilação hormonal, que ocorreriam antes da primeira menstruação, ao longo da gestação e do pós-parto, na perimenopausa e na própria menopausa. Isso explicaria, talvez, a prevalência de Mulheres Ativas em relação às Sedentárias na procura de exercícios físicos para o controle da ansiedade.

**Tabela 1:** Frequência das Variáveis do Domínio Demográfico,  $\alpha = 0,05$

Variável	Classe	Ativo (n = 42)	Sedentário (n = 14)	Total (n = 56)	Valor-p
Sexo	Masculino	14; 25,00%	3; 5,36%	17	0,87
	Feminino	28; 50,00%	11; 19,64%	39	
Escolaridade	Fundamental	9; 16,07%	3; 5,36%	12	0,50
	Médio	15; 26,79%		15	
	Superior				
	Lato Senso	8; 14,29%	5; 8,93%	13	
	M.Sc./D.Sc.	3; 5,36%	3; 5,36%	6	
Estado Civil	Solteiro	4; 7,14%	4; 7,14%	8	0,49
	Casado	29; 51,79%	5; 8,93%	34	
	Separado/Divorciado	5; 8,93%	4; 7,14%	9	
	Viúvo	4; 7,14%	1; 1,79%	5	
Ocupação	Estuda	4; 7,14%	1; 1,79%	5	1,00
	Trabalha	16; 28,57%	7; 12,5%	23	
	Estuda e Trabalha	13; 23,21%	3; 5,36%	16	
	Do lar	1; 1,79%		1	
	Desempregado	1; 1,79%		1	
	Aposentado	7; 12,50%	3; 5,36%	10	
Renda	Até 1	7; 12,50%	1; 1,79%	8	0,90
	[1; 2]	8; 14,29%	1; 1,79%	9	
	[2; 3]		1; 1,79%	1	
	[3; 4]	20; 35,71%	9; 16,07%	29	
	[5; 7]	6; 10,71%	2; 3,57%	8	
	[8; 10]	1; 1,79%		1	
Moradores	Nenhum	5; 8,93%	4; 7,14%	9	0,88
	1 ou 2	25; 44,65%	8; 14,29%	33	
	Mais de 2	12; 21,43%	2; 3,57%	14	

Fonte: Os autores (2024)

À luz da Escolaridade (Tabela 1), a educação básica predominou no grupo Ativo com 25 pessoas no Ensino Médio ou Fundamental. Considerando que essas pessoas seriam

adolescentes, então as incertezas futuras e cobranças presentes poderiam ser gatilhos à ansiedade. Dessa maneira, a prática de exercícios físicos poderia ser o meio de conquistar equilíbrio entre interior e exterior, tornando-se mais apreciado e desejado na integração com os grupos sociais permeantes (Müller, 2022; Leiva Castillo *et al.*, 2023; Ferdele *et al.*, 2023). Importante salientar que tal necessidade de aceitação social e construção da identidade tenderiam a atingir indivíduos adultos, porém com modulações e origens distintas (Pacheco Gerhard, 2023; Souza *et al.*, 2023; Gomes, Lemos e Costa, 2023; Araújo, Andaló e Vieira, 2023). No grupo Sedentário, a formação acadêmica foi mais elevada, pois somente três pessoas não declaram, pelo menos, nível Superior, o que permitiu presumir que a mudança do conhecimento nem sempre resultaria em mudança de comportamento (Bicer e Balcioglu, 2023; Zambon *et al.*, 2023; Silva, Santos e Lomba, 2023; Pestana, Vermelho e Martins, 2023; Silva, Ohara e Silva-Grigoletto, 2023).

No condizente à Ocupação (Tabela 1), as opções de destaque no grupo Ativo foram Trabalha (16 pessoas) e Estuda e Trabalha (13 pessoas). Poderia aventar a hipótese de que aqueles indivíduos buscariam, por meio dos exercícios, a liberação do estresse acumulado durante o dia (Lima, Ribeiro e Prieto, 2023), especialmente o quantitativo com dupla jornada (Freitas *et al.*, 2023; Cristo, 2023). Em Sedentário prevaleceu Trabalha (sete pessoas), sinalizando uma possível justificativa pela escassez de tempo (Moura *et al.*, 2023; Cardoso Neto *et al.*, 2023), o que potencializaria a ocorrência de eventos de ansiedade (Paiva, 2023; Nunes e Knuth, 2023).

No que tange ao Estado Civil (Tabela 1), a maior concentração em ativo foi na classe Casado (29 pessoas). Talvez, sugerindo que a busca por melhor qualidade de vida associada à expectativa de vida conjugal saudável estariam relacionadas à tentativa de diluir o conjunto de problemas, não levando os problemas individuais ao lar (Santos *et al.*, 2023) e, ainda no campo da individualidade, melhorar a autoestima (Moreira, 2023), assim, tornando-se mais atraente ao cônjuge (Souza, Lima Neta e Possamai, 2023). Em contrapartida, no grupo Sedentário, cinco pessoas se declaram casadas e, talvez, não dispusessem das percepções anteriormente listadas como incentivo à mudança do estilo de vida (Lima Júnior e Santos, 2022; Lima, 2023).

Ambos grupos tiveram recorrência de Renda mensal (Tabela 1) entre um e quatro salários mínimos, Ativo com 20 pessoas e Sedentário, nove pessoas. Situação que se repetiu no número de pessoas com que moravam, um ou dois indivíduos, conquistando 24 e oito ocorrências, nessa ordem para Ativo e Sedentário. Esses resultados associados

aqueles desenvolvidos ao Estado Civil e Ocupação corroborariam as considerações anteriormente feitas sob os domínios social (Alkozei *et al.*, 2014; Souza *et al.*, 2023) e da saúde (Alves *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2023), assim como do plano espaço-temporal (Baxter *et al.*, 2013; Antunes *et al.*, 2023).

No tocante ao Domínio dos Indícios (Tabela 2), nenhum dos sintomas foi suficiente para explicar a diferença de comportamento dos grupos, pois não foi significativo (valor-p > 0,05). Isso indicaria que a Ansiedade, distúrbio multifatorial, poderia se manifestar de maneiras diversas em cada organismo, dependendo das condições reinantes no espaço tempo, as quais poderiam ser maternidade (Abuchaim *et al.*, 2023), saúde (Aragão *et al.*, 2023), estudo (Freitas *et al.*, 2023), alimentação (Silva e Gomes, 2023), comprometimento funcional (Costa *et al.*, 2023), atividade laboral (Figueira, Gusmão e Freitas, 2023), dependência tecnológica (Paula *et al.*, 2023), uso de redes sociais (Jesuíno Rodrigues *et al.*, 2023), solidão (Parada-Rico, Carreno-Moreno e Chaparro-Diaz, 2023), comportamento de familiares (Domingues, Fonte e Ribeiro, 2023), personalidade (Vasconcellos *et al.*, 2023), discriminação social (Braga *et al.*, 2023), eventos de violência (Azevedo e Telles, 2023) e o próprio exercício físico (David *et al.*, 2023), dentre outros.

Além disso, imperativamente necessário seria considerar que as variáveis constantes na Tabela 2, não seriam, caracteristicamente, marcadores de Ansiedade, de forma que, poderiam indicar outros problemas ou serem compreendidas como peculiaridades do indivíduo, dificultando ou impedindo a percepção do distúrbio. Os sintomas isoladamente não impactaram em direcionar a prática regular de exercícios físico. Talvez então, necessária fosse a percepção multivariada sobre o conjunto de sintomas, conjectura ratificada pela ausência de significância estatística (valor-p > 0,05) no condizente à existência de Sofrimento Psíquico (Tabela 3).

Com relação à Modalidade e Número de Sessões Semanais (Figura 1) não houve significância estatística, valor-p = 0,94. Todavia, dentre os adeptos de Musculação (27 pessoas – 64,28%), a prática por 3x (15 pessoas – 55,56%) ou 5x (nove pessoas – 33,33%) se diferenciaram das demais possibilidades (valor-p = 0,00), cada qual com uma ocorrência (3,70%).

De acordo com Araujo *et al.* (2019), a musculação, a princípio, poderia ser realizada nas diversas faixas etárias e independentemente do sexo, o que a tornaria a recomendação senso comum de profissionais de saúde, especialmente pela facilidade de constatação da

evolução física. Muito embora, favorecimentos positivos nos domínios psicológico e social não gozarem de similar obviedade geral.

**Tabela 2:** Frequências das Variáveis do Domínio dos Índicios,  $\alpha = 0,05$

Variável	Classe	Ativo (n = 42)	Sedentário (n = 14)	Total (n = 56)	Valor-p
Agitação	Sim	23; 41,07%	9; 16,07%	32	0,94
	Não	19; 33,93%	5; 8,93%	24	
Alteração Apetite	Sim	27; 48,21%	8; 14,29%	35	0,97
	Não	15; 26,79%	6; 10,71%	21	
Dificuldade Concentração	Sim	21; 37,50%	9; 16,07%	30	0,83
	Não	21; 37,50%	5; 8,93%	26	
Dor Barriga	Sim	20; 35,71%	9; 16,07%	29	0,76
	Não	22; 39,29%	5; 8,93%	27	
Formigamento	Sim	17; 30,36%	7; 12,50%	24	0,94
	Não	25; 44,64%	7; 12,50%	32	
Insônia	Sim	22; 39,29%	7; 12,50%	29	1,00
	Não	20; 35,71%	7; 12,50%	27	
Irritabilidade	Sim	27; 48,21%	10; 17,86%	37	0,97
	Não	15; 26,79%	4; 7,14%	19	
Medos Irracionais	Sim	12; 21,43%	4; 7,14%	16	1,00
	Não	30; 53,57%	10; 17,86%	40	
Nervosismo	Sim	23; 41,07%	4; 7,14%	27	0,41
	Não	19; 33,93%	10; 17,86%	29	
Perfeccionismo	Sim	21; 37,5%	12; 21,43%	33	0,14
	Não	21; 37,5%	2; 3,57%	23	
Preocupação	Sim	28; 50,00%	8; 14,29%	36	0,94
	Não	14; 25,00%	6; 10,71%	20	
Ofegante	Sim	15; 26,79%	5; 8,93%	20	1,00
	Não	27; 48,21%	9; 16,07%	36	
Roer Unhas	Sim	24; 42,86%	4; 7,14%	28	0,33
	Não	18; 32,14%	10; 17,86%	28	
Tensão Muscular	Sim	19; 33,93%	9; 16,07%	28	0,68
	Não	23; 41,07%	5; 8,93%	28	

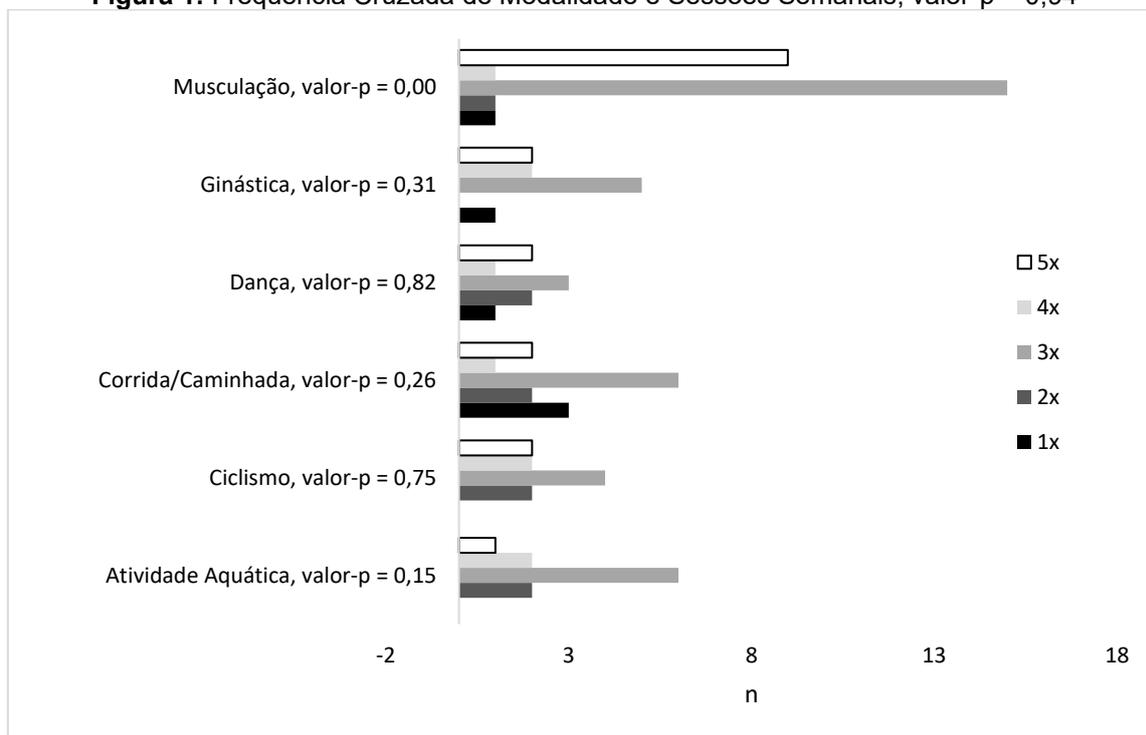
Fonte: Os autores (2024)

**Tabela 3:** Frequência do Sofrimento Psíquico

Classe	Ativo (n = 42)	Sedentário (n = 14)	Total (n = 56)	Valor-p
Não	3; 5,36%		3	
Sim	39; 69,64%	14; 25,00%	53	

Fonte: Os autores (2024)

**Figura 1:** Frequência Cruzada de Modalidade e Sessões Semanais, valor-p = 0,94



Fonte: Os autores (2024)

Para além de tais considerações, Amorim (2010) destacou que seria imperativo considerar que até os idos de 1950, a modalidade ora em tela era exclusividade de fisiculturistas e levantadores de peso. Nas duas décadas seguintes, entretanto, inclusive foi nos programas de preparação física.

Com o surgimento da denominada Geração Saúde, na década de 1980, a modalidade se tornou acessível ao público em geral (Silva e Ferreira, 2023), ganhando popularidade significativa na busca da aparência física desejada ou padronizada (Santos e Salles, 2009; Lessa, Furlan e Capelari, 2011; Garcia e Pereira, 2019; Santos, Prado e Francisco, 2021; Pinheiro e Caminha, 2022). Em última análise, a opção pela musculação transpassaria os limites dos ganhos físicos, psíquicos ou sociais, mas poderia estar associado, essencialmente, aos valores estéticos predominantes no espaço-tempo (Gama e Baptista, 2023).

Na contemporaneidade, o culto ao corpo e a busca pela beleza física seriam os regentes da busca por academias de ginástica, talvez pela influência dos veículos de comunicação de massa (Rocha e Caurin, 2023; Meneses, Dias e Leitão, 2023), da indústria de beleza (Moraes *et al.*, 2017) e redes sociais (Silva e Moreira, 2022; Serapi *et al.*, 2023), provocando a imposição padronizada de corpos como pré-requisito à felicidade (Liz *et al.*,

2013; Lemos, 2019; Romanssini, Scortegagna e Pichler, 2020). Entretanto, tal contexto tenderia a promover os eventos de ansiedade.

O Teste de Shapiro-Wilk (Tabela 4) nas variáveis Idade e Diagnóstico, indicou comparação não paramétrica (valor-p <0,00) com valores respectivamente (valor-p <0,00 e valor-p <0,02). Portanto, aplicação do Teste de Mann-Whitney (Tabela 5) se justificou. A inferência demonstrou ausência de substrato à diferença entre Ativo e Sedentário (valor-p > 0,05).

**Tabela 4:** Resultados Descritivos das Variáveis Quantitativas e Teste de Shapiro-Wilk (TSW),  $\alpha = 0,05$

Variável	Estatística	Ativo	Sedentário
Idade	Média	51,62	48,07
	Desvio Padrão	18,24	20,62
	Mediana	51,00	38,50
	Coeficiente de Variação	35,33	42,88
	Erro Padrão	3,00	3,39
TSW, valor-p		0,11	0,00
Diagnóstico	Média	3,07	2,29
	Desvio Padrão	3,39	1,14
	Mediana	3,00	2,50
	Coeficiente de Variação	110,33	49,82
	Erro Padrão	1,69	0,57
TSW, valor-p		0,00	0,02
Experiência	Média	1,60	
	Desvio Padrão	0,81	
	Mediana	1,50	
	Coeficiente de Variação	50,25	
	Erro Padrão	0,13	
SRQ20	Média	10,38	10,00
	Desvio Padrão	2,90	1,66
	Mediana	10,50	10,00
	Coeficiente de Variação	27,98	16,64
	Erro Padrão	1,03	0,59

Fonte: Os autores (2024)

A princípio haveria a expectativa de que o grupo Ativo detivesse menor Idade que o Sedentário, o que poderia substancializar alguma identificação imediata com o ambiente de academia. Todavia, aquela conjectura não foi ratificada pela inferência, o que convergiu à prática de ginástica por idosos (Liu e Guo, 2023) e exercícios físicos por adultos com o objetivo de saúde (Silva *et al.*, 2022). Os achados endossaram o entendimento de que ansiedade seria a reação a estímulos percebidos como ameaçadores, o que em última análise, configuraria adaptação, logo resultaria da preparação do organismo (Batista *et al.*,

2023). Quando a resposta ao estímulo apresentaria intensidade ou carga superior à necessidade/demanda, então o status clínico de distúrbio se estabeleceria, porque tenderia a elevar o risco de impactos negativos sobre os domínios funcionais, orgânicos, psíquicos e sociais (Fernandes *et al.*, 2011).

**Tabela 5:** Resultados do Teste de Mann-Whitney,  $\alpha = 0,05$

Variável	U	Z ajustado	Valor-p
Idade, anos	266,50	0,52	0,60
Diagnóstico, anos	246,50	0,93	0,35
Indícios	253,50	-0,78	0,44
SRQ	282,50	0,22	0,83

Fonte: Os autores (2024)

Analogamente, a variável Diagnóstico também não conquistou significância (valor-p > 0,05), que pese haver a ideia primeira de que, o tempo de diagnóstico poderia se relacionar diretamente com a busca pelo estilo de vida ativo. A similaridade desse interregno, possivelmente, reforçaria as considerações tomadas à Tabela 1, destacando, talvez, a pouca relevância atribuída à saúde psíquica (Dimenstein, 2004; Pereira e Sá, 2023; Campos *et al.*, 2023; Peixoto, Silva e Monzo, 2023) e a fluidez da percepção, essa representada nas similaridades de Indícios e SRQ.

### Considerações Finais

Objetivando comparar grupos de ansiosos ativos e sedentários quanto aspectos demográficos, sintomas e sofrimento psíquico, avaliados foram 42 indivíduos praticantes de exercícios e 14 não praticantes, não tendo sido identificada diferença estatisticamente significativa para qualquer variável. Concluiu-se, então, que nos grupos estudados não houve distinção.

Para futuros estudos, a avaliação multivariada pode avultar os grupos, especialmente por ser a ansiedade carente de uma causa determinante, então modelos de classificação podem ser adequados. A utilização de algoritmos de inteligência artificial favorece a identificação de padrões, portanto seria indicado à distinção dos grupos. A separação dos indivíduos por modalidade de exercício sob o desenho exponencial pode permitir identificar a prática com maior probabilidade de atenuação dos eventos de ansiedade.

## Referências

ABUCHAIM, ES *et al.* Ansiedade materna e sua interferência na autoeficácia para amamentação. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 36, eAPE02301, 2023.

ALKOZEI, A *et al.* Autonomic arousal in childhood anxiety disorders: Associations with state anxiety and social anxiety disorder. **Journal of affective Disorders**, v. 175, p. 25-33, 2014.

ALVES, HN *et al.* As relações entre o bem-estar subjetivo e exercício físico: uma análise sobre os fatores psicoemocionais e percepção subjetiva dos praticantes em João Pessoa, Brasil. **Revista Brasileira de Gestão Ambiental**, v. 8, n. 18, p. 327–340, 2021.

AMORIM, DP. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação. Universidade Federal do Rio Grande Sul. Porto Alegre (RS), 2010.

ANTUNES, R *et al.* Exercício físico, bem-estar subjetivo, qualidade de vida, sintomas depressivos e ansiosos numa amostra de idosos portugueses. **Motricidade**, v. 19, n. 2, 2023.

ARAGÃO, VM *et al.* Efeitos da aromaterapia nos sintomas de ansiedade em mulheres com câncer de mama: revisão sistemática. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 32, e20220132, 2023.

ARAUJO, ASS; ANDALÓ, F; VIEIRA, MLH. Entre simulação e emulação: filtros de mídias sociais e sua influência na percepção da realidade e autoimagem. **Artefactum – Revista de Estudos em Linguagem e Tecnologia**, v. 22, n. 1, 2023.

ARAUJO, LS *et al.* Envelhecer com saúde e qualidade de vida. **Temas em Saúde**, v. 19, n. 3, p. 259-272, 2019.

AZEVEDO, SC; TELLES, LEB. Violência psicológica e o papel do psiquiatra: uma revisão narrativa. **Debates em Psiquiatria**, v. 13, p. 1-19, 2023.

BATISTA, JI; DE OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 3, p. 1–10, 2016.

BATISTA, LC *et al.* Redução da ansiedade relacionada ao cateterismo cardíaco: aceitabilidade de intervenção complexa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 36, eAPE00743, 2023.

BAXTER, AJ *et al.* Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. **Psychological Medicine**, v. 43, n. 5, p. 897–910, 2013.

BICER, C; BALCIOGLU, YH. Sente-se menos, mova-se mais e sinta-se bem, pessoal!: o comportamento sedentário pode comprometer a saúde cardiometabólica por meio de problemas de saúde mental ao longo da vida. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 120, n. 2, e20220894, 2023.

BRAGA, LS *et al.* Discriminação percebida por adultos mais velhos no uso de serviços de saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 155-169, 2023.

CAMPOS, AR *et al.* O papel do enfermeiro na inclusão do doente mental na atenção primária de saúde: o papel do enfermeiro na inclusão do doente mental na atenção primária de saúde. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 8, n. 1, 2023.

CARDOSO NETO, AB *et al.* Saúde do trabalhador perante impactos e estratégias do home office: uma revisão integrativa de literatura. **Observatório de la Economía Latinoamericana**, v. 21, n. 7, p. 5962–5980, 2023.

COSTA NETO, PLO. **Estatística**. São Paulo: Edgard Blucher, 2002.

COSTA, PA *et al.* Associações entre ansiedade e incapacidade funcional em pessoas idosas: estudo transversal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 26, e230073, 2023.

CRISTO, F. Estresse, ansiedade e depressão em calouros de uma faculdade pública no nordeste, Brasil. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 25, n. 3, ePTPSP14901, 2023.

CRUZ, JR; FILHO, PCA; HAKAMADA, EM. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade. **Revista digital**, v. 18, n. 179, 2013.

DAVID, IR *et al.* Physical activity on anxiety symptoms during the COVID-19 pandemic: a systematic review. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 25, e91715, 2023.

DIMENSTEIN, M. A reorientação da atenção em saúde mental: sobre a qualidade e humanização da assistência. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 24, n. 4, p. 112-117, 2004.

DOMINGUES, IG; FONTE, P; RIBEIRO, D. De pais para filhos: transmissão vertical e ambiental da ansiedade. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 39, n. 4, p. 332–339, 2023.

ESPÍNDULA, BC *et al.* A psicoterapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada (TAG). **Revista Saúde dos Vales**, v. 4, n. 1, 2023.

FERDERLE, AC *et al.* **A influência das redes sociais na autoestima de adolescentes**: uma revisão integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde. Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, 2023.

FERNANDES, JEB *et al.* Ansiedade patológica: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciência e Saúde**, v. 14, n. 2, p. 93-100, 2011.

FIGUEIRA, PVST; GUSMÃO, TCRS; FREITAS, PM. Effects of the math anxiety of parents and teachers on students. **Psico-USF**, v. 28, n. 1, p. 1-12, 2023.

FREITAS, PHB *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, e3886, 2023.

GAMA, ACV; BAPTISTA, TJR. Análise polissêmica do termo “estética” a partir de dois periódicos da educação física: uma revisão sistemática. **Revista Práxis**, v. 2, p. 211–236, 2023.

GARCIA, RM; PEREIRA, EGB. Corpo, práticas corporais e relações de gênero na Educação Física brasileira: uma pesquisa bibliográfica. **Horizontes – Revista de Educação**, v. 7, n. 14, p. 153-179, 2019.

GOMES, CS; LEMOS, SR; COSTA, JM. Ansiedade e depressão e sua relação com a imagem corporal em estudantes de educação física. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 15, n. 43, p. 1–13, 2023.

JESUINO RODRIGUES, J *et al.* A relação entre o uso de mídias sociais e os sintomas da ansiedade: percepção dos estudantes universitários. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 9, n. 1, p. 207–221, 2023.

JUNIOR, HSN *et al.* Comparação de métodos de validação de formulários em Educação Física. **Anais do XXVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, Celafiscs, 2005. p. 40-40.

KANDOLLA, A *et al.* Moving to beat anxiety: epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. **Currently Psychiatry Reports**, v. 20, n. 8, p. 63-71, 2018.

KINRYS, G; WYGANT, LE. Transtorno de Ansiedade em mulheres: gênero influência o Tratamento? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 27, supl. 2, p. 543-550, 2005.

LEIVA CASTILLO, J *et al.* Conductas sociales y de salud de la adolescencia representadas en TikTok. **Enfermería (Montevideo)**, v. 12, n. 1, e3078, 2023.

LEMONS, AG. A “alegria estética” na reflexão sobre a felicidade em Schopenhauer. **Voluntas: Revista Internacional de Filosofia**, v. 10, n. 2, p.96-110, 2019.

LENHARDTK, G; CALVETTI, PÜ. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, v. 50, n.1-2, p.111-122, 2017.

LESSA, P; FURLAN, CC; CAPELARI, JB. Pedagogia do corpo e construção do gênero na prática de musculação em academias. **Motrivivência**, v. 23, n. 37, p. 41-50, 2011.

LIMA JUNIOR, LC; SANTOS, LGG. Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. **Boletim De Conjuntura**, v. 10, n. 30, 2022.

LIMA, IAS; RIBEIRO, CG; PRIETO, AV. Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n.1, p.1479-1494, 2023.

LIMA, LFR. Síndrome de fomo: a influência no bem-estar psicológico e na autoestima de universitários. **Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada**, v.1, n.1, 2023.

LIU, F; GUO, S. Effect of gymnastics training on physical performance in middle-aged and elderly dancers. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, e2023\_0039, 2023.

LIZ, CM *et al.* Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 1, 2013.

LOCKE, AB; KIRST, N; SHULTZ, CG. Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. **American Family Physician**, v. 91, n. 9, p. 617-624, 2015.

MACHADO, BM *et al.* Implicações neurológicas da meditação do tipo terapia cognitiva baseada em mindfulness em pacientes com transtorno de ansiedade ou transtorno depressivo: uma revisão integrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 9, p. 5142–5162, 2023.

MARTÍNEZ-MORENO, A *et al.* The influence of physical activity, anxiety, resilience and engagement on the optimism of older adults. **International Journal Environmental Research Public Health**, Londres, v. 17, n. 21, article 8284, 2020.

MELLO, MT *et al.* O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, n. 3, p. 203-207, 2005.

MENESES, A; DIAS, C; LEITÃO, Y. Resignificando a relação com o corpo feminino. **Revista Cathedral**, p. 5, n. 3, p. 216-229, 2023.

MOCHCOVITCH, MD *et al.* The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: a systematic review. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 38, n. 3, p. 255-261, 2016.

MORAES, BR *et al.* Ácido hialurônico dentro da área de estética e cosmética. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, n. 552-562, 2017.

MOREIRA, T. A batalha entre a saúde mental e a autoestima- a forma como esta influencia a nossa vida! **The Trends Hub**, v. 3, 2023.

MOURA, SV *et al.* A prevalência de sintomas de ansiedade em acadêmicos de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 7, e14004, 2023.

MÜLLER, AKO. **Relação da ansiedade com o exercício físico** – uma revisão analítica. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Instituto de Biociências. Universidade Estadual Paulista. Rio Claro (SP), 2022.

NACI, H; IOANNIDIS, JPA. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 21, p. 1414-1422, 2015.

NUNES, BC; KNUTH, AG. “EU QUERO me exercitar”: as controversas recomendações para a atividade física em site do Ministério da Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 2, p. 575-584, 2023.

PACHECO GERHARD, E. A imagem corporal por intermédio das mídias. **Saber Humano. Caderno Especial de Pedagogia**, n. 1, v. 01, p. 36-43, 2023.

PAIVA, JCS. Como vai sua saúde? Prazer, eu sou a educação física! **Cadernos Cajuína**, v. 8, n. 2, e238216, 2023.

PARADA-RICO, DA; CARRENO-MORENO, S; CHAPARRO-DIAZ, OL. Solidão, ansiedade e depressão na ansiedade. **Revista Cuidarte**, v.14, n.1, e07, 2023.

PAULA, VCG *et al.* Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários. **Fisioterapia em Movimento**, v. 36, e36110.0, 2023.

PEIXOTO, CR; SILVA, SS; MONZO, TSV. A prática psicanalítica em extensão e decolonial com os sujeitos adolescentes: novas possibilidades. **Anais XI Simpósio de Pesquisa e de Práticas Pedagógicas da UGB**, n. 11, p. 6, 2023.

PENGPID, S; PELTZER, K. High sedentary behaviour and low physical activity are associated with anxiety and depression in Myanmar and Vietnam. **International Journal Environmental Research Public Health**, v.16, n. 7, 1251, 2019.

PEREIRA, ALS. **Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão**. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Centro Universitário de Formiga. Formiga (MG), 2013.

PEREIRA, DR; SÁ, MC. Abordagem de narrativas como método de pesquisa em saúde pública: aproximações conceituais e contribuições da psicanálise. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, e250670, 2023.

PESTANA, SMC; VERMELHO, ACMA; MARTINS, MMFPS. Ganhos com o programa de reabilitação e ensino à pessoa com insuficiência cardíaca (Programa REPIC). **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 6, n. 1, e213, 2023.

PINHEIRO, MRD; CAMINHA, IO. Mulheres praticantes de musculação e assédio sexual: uma análise das narrativas. **Pensar a Prática**, v. 25, e68019, 2022

RAMOS, AT *et al.* Relação entre percentual de erro e variabilidade de repostas em formulários. **Anais do XXVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, Celafiscs, 2005. p. 202-202.

RAMOS, P *et al.* Transtornos de ansiedade na Atenção Primária à Saúde: um panorama das publicações científicas a partir da revisão integrativa. **Brazilian Medical Students Journal**, v. 8, n. 12, 2023.

RIBEIRO, HKP *et al.* Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, n. 44, e1, 2019.

RIBEIRO, SNP. Atividade física e sua intervenção junto a depressão. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 4, p. 73-79, 2012.

RIBEIRO, VB *et al.* Alteração do estado emocional de professores da educação básica brasileira. **Revista Psicopedagogia**, v. 40, n. 121, p. 28-37, 2023.

ROCHA, RMA; CAURIN, NB. Insatisfação corporal, mídia e muscularidade: a busca pelo padrão inalcançável. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 9, n. 1, p. 121–133, 2023.

ROMANSSINI, SF; SCORTEGAGNA, HM; PICHLER, NA. Estética e felicidade na percepção de idosas usuárias de produtos de beleza. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 3, e200028, 2020.

SANTOS, HS *et al.* Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 7, p. 1770–1779, 2023.

SANTOS, SF; SALLES, AD. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 2, p. 87-102, 2009.

SANTOS, VCB; PRADO, VM; FRANCISCO, MV. “Tá monirão”! A construção da masculinidade em uma academia de musculação. **Revista Latino-americana de Geografia e Gênero**, v. 12, n. 1, p. 34-53, 2021.

SERAPI, LBFASBFA *et al.* As redes sociais e o impacto da visão do outro: processo de construção da autoestima dos adolescentes do ensino médio do Colégio Estadual Dulcina Cruz Lima. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 12, n. 1, p. 44-51, 2023.

SIEGEL, S; CASTELLAN JR, NJ. **Estatística não-paramétrica para ciências do comportamento**. Porto Alegre (RS): Artmed, 2017.

SILVA, AC; FERREIRA, J. Musculação como espaço generificado e sexualizado? Notas etnográficas. **Conexões**, v. 21, e023006, 2023.

SILVA, AK; GOMES, ML. As consequências da ansiedade na esfera alimentar: um olhar para o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódico (TCAP). **Revista de Casos e Consultoria**, v. 14, n. 1, p. e31092, 2023.

SILVA, DC; MOREIRA, LCM. A influência do instagram na anorexia e na bulimia nervosa. **Cadernos de Psicologia**, v. 4, n. 8, p. 46-71, 2022.

SILVA, DRP; OHARA, D; SILVA-GRIGOLETTO, ME. The importance of an integrative view of behaviors adopted during the 24 hours of the day in physical activity and exercise interventions studies. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 21, e56712, 2019.

SILVA, MVB *et al.* Aspectos psicoemocionais e sua influência na hipertensão: uma análise sobre as contribuições do exercício físico. **Journal Health NPEPS**, v. 8, n. 1, e10661, 2023.

SILVA, SEM; SANTOS, DGSM; LOMBA, ML. Estágios motivacionais na mudança de comportamento de adolescentes com excesso de peso. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 22, e65987, 2023.

SILVA, VS *et al.* Site responsivo de aptidão física relacionada com a saúde para adultos aparentemente saudáveis. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 11, e-27914, 2022.

SOUZA, CPFA *et al.* Risco ambiental provocado por resíduos de medicamentos na cidade do Rio de Janeiro, Brasil, durante a pandemia por SARS-Cov19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 3, p. 711-720, 2023.

SOUZA, IBS; LIMA NETA, PP; POSSAMAI, TRP. Perfil de ansiedade-traço em acadêmicos concluintes da graduação de enfermagem. **Scientific Electronic Archives**, v. 16, n. 7, p. 59-65, 2023.

SOUZA, JP; ANDRADE, VNG; SAMARIDI, I. A ansiedade vivenciada durante o estágio em psicologia: autorrelato de experiência em prática clínica sob a visão da gestalt-terapia. **Psicologias em Movimento**, v. 2, n. 1, n. 66-89, 2022.

SOUZA, KME *et al.* Relações entre parentalidade e o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. **Revista Valore**, n. 8, e-8036, 2023.

STONEROCK, GL *et al.* Exercise as treatment for anxiety: systematic review and analysis. **Annals Of Behavioral Medicine**, v. 49, n. 4, p. 542- 556, 2015.

TEYCHENNE, M; COSTIGAN, SA; PARKER, K. The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 15, article 513, 2015.

VASCONCELLOS, SJL *et al.* Personalidade, ansiedade social e adaptação às medidas de distanciamento durante a pandemia. **Psico-USF**, v. 27, p. 779-790, 2023.

WANG, TC *et al.* Psychological and physiological responses in patients with generalized anxiety disorder: the use of acute exercise and virtual reality environment. **International Journal Environmental Research Public Health**, v. 17, n. 13, 4855, 2020.

YOHANNES, AM; KAPLAN, A; HANANIA, NA. Anxiety and depression in chronic obstructive pulmonary disease: recognition and management. **Cleveland Clinic Journal of Medicine**, v. 85, n. 2, p. 11-18, 2018.

ZAMBON, MH *et al.* Estágios de mudança de comportamento para atividade física e consumo alimentar em profissionais da atenção primária à saúde. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 104, p. 282-292, 2023.