



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

LUISA RAQUEL ROLIM DE OLIVEIRA

**IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO COMO
FERRAMENTA DE GESTÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE
PARA MULHERES**

RECIFE

2024

LUISA RAQUEL ROLIM DE OLIVEIRA

**IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO COMO
FERRAMENTA DE GESTÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE
PARA MULHERES**

Artigo apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do curso de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título do Grau em Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Roberto Cavalcanti
Carvalho

RECIFE

2024

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

Oliveira, Luisa Raquel Rolim de.

Importância do exercício físico aeróbio como ferramenta de gestão do estresse e da ansiedade para mulheres / Luisa Raquel Rolim de Oliveira. - Recife, 2024.

32

Orientador(a): Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2024.

Inclui referências, anexos.

1. Estresse. 2. Ansiedade. 3. Exercícios aeróbios. 4. Aeróbica. 5. Mulher. I. Carvalho, Paulo Roberto Cavalcanti. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

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

FOLHA DE APROVAÇÃO

LUISA RAQUEL ROLIM DE OLIVEIRA

**IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO COMO
FERRAMENTA DE GESTÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE EM
MULHERES**

Artigo apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do curso de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título do Grau em Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 18 de março de 2024.

Banca Examinadora



Documento assinado digitalmente

PAULO ROBERTO CAVALCANTI CARVALHO

Data: 01/04/2024 12:59:08-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

(Prof. Dr. Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho - UFPE)



Documento assinado digitalmente

GUSTAVO WILLAMES PIMENTEL BARROS

Data: 02/04/2024 07:27:55-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

(Prof. Gustavo Willames - UFPE)

AGRADECIMENTOS

“Tu és o meu Deus; graças te darei! Ó meu Deus, eu te exaltarei! Deem graças ao Senhor, porque Ele é bom o seu amor dura para sempre” (Salmos 118: 28 – 29). Não poderia deixar de expressar a minha gratidão ao Senhor por me sustentar, por me fortalecer, por me amar, pois sem Ele eu não estaria aqui. O Seu amor me comprou e se hoje respiro é tudo para sua glória. Obrigada Deus por todos os feitos em minha vida, sei que tudo tem seu tempo e colhemos o que plantamos, se hoje cheguei até aqui é porque você Deus, me colocou no meio de pessoas que me fizeram continuar. Agradeço a minha família e ao meu noivo que não medem esforços para me apoiar e ajudar, agradeço aos amigos da faculdade, principalmente as que permaneceram. Gratidão a minha equipe da ciafit que me ensina e me encoraja todos os dias, as demais equipes pelo qual passei em todo esses anos, em especial aos meus professores da academia da cidade que me ensinaram e me ajudaram nessa trajetória profissional.

Não poderia deixar de falar dos meus alunos, agradeço por acreditarem em mim e confiarem no que tenho a oferecê-los. Por me motivarem a seguir, sou grata pelo carinho e reconhecimento.

RESUMO

Introdução: O estresse e a ansiedade são desafios prevalentes na sociedade moderna, afetando a saúde mental mundial; prevalentes especialmente entre as mulheres. No cenário atual, a busca por alternativas não farmacológicas para o tratamento e a prevenção de distúrbios de ansiedade e estresse tem ganhado destaque. Este trabalho visa revisar a literatura existente sobre os efeitos do exercício físico aeróbico na redução do estresse e da ansiedade em mulheres. **Objetivo:** Analisar os efeitos do exercício físico aeróbico na gestão do estresse e da ansiedade em mulheres. **Metodologia:** Este estudo consiste em uma revisão de literatura narrativa, para compreender os efeitos do EFA na gestão do estresse e da ansiedade. A partir dos principais descritores foram realizadas buscas nas bases de dados BVS e Scielo no período de maio a dezembro de 2023. O mapeamento resultou em dez artigos incluídos que atenderam aos critérios de inclusão na presente revisão; permitindo estudos experimentais e não-experimentais nos quais abrangem: estudos que investigaram efeitos do EFA na gestão do estresse e da ansiedade, além de considerar dados relacionados aos mecanismos fisiológicos e psicológicos, envolvendo seres humanos de todas as idades e estudos publicados língua portuguesa, inglesa ou espanhola. **Resultados:** A revisão aponta para a relevância do exercício físico aeróbico como uma estratégia de gestão do estresse e da ansiedade em mulheres. Mecanismos como a liberação de endorfinas, melhora do sono e regulação neuroendócrina foram discutidos em vários estudos. Estudos forneceram evidências consistentes sobre a eficácia do exercício aeróbico na redução dos sintomas de ansiedade e estresse em diferentes populações de mulheres. **Conclusão:** A síntese dos estudos indica que o exercício físico aeróbico é uma abordagem promissora para promover a saúde mental em mulheres. Este trabalho contribui para uma compreensão mais profunda desses efeitos, destacando a importância do exercício aeróbico como uma estratégia de gestão do estresse e da ansiedade, com implicações práticas para profissionais de saúde e educação física.

Palavras-Chave: Estresse; Ansiedade; Exercícios aeróbicos; Aeróbica, Mulher.

ABSTRACT

Introduction: Stress and anxiety are prevalent challenges in modern society, affecting global mental health; It is especially prevalent among women. In the current scenario, the search for non-pharmacological alternatives for the treatment and prevention of anxiety and stress disorders has gained prominence. This work aims to review the existing literature on the effects of aerobic physical exercise on reducing stress and anxiety in women. **Objective:** To analyze the effects of aerobic physical exercise on the management of stress and anxiety in women. **Methodology:** This study consists of a narrative literature review to understand the effects of EFA on stress and anxiety management. Based on the main descriptors, searches were carried out in the BVS and Scielo databases from May to December 2023. The mapping resulted in ten included articles that met the inclusion criteria in the present review; allowing experimental and non-experimental studies which include: studies that investigated the effects of EFA in the management of stress and anxiety, in addition to considering data related to physiological and psychological mechanisms, involving human beings of all ages and studies published in Portuguese, English or Spanish. **Results:** The review points to the relevance of aerobic physical exercise as a strategy for managing stress and anxiety in women. Mechanisms such as the release of endorphins, improved sleep and neuroendocrine regulation have been discussed in several studies. Studies have provided consistent evidence about the effectiveness of aerobic exercise in reducing symptoms of anxiety and stress in different populations of women. **Conclusion:** The synthesis of studies indicates that aerobic physical exercise is a promising approach to promote mental health in women. This work contributes to a deeper understanding of these effects, highlighting the importance of aerobic exercise as a stress and anxiety management strategy, with practical implications for healthcare and physical education professionals.

Keywords: Stress, Anxiety, Aerobic Exercise, Aerobics, Women.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Fluxograma de artigos incluídos na revisão

Quadro 1 – Avaliação da qualidade dos artigos selecionados.

Quadro 2 – Detalhamento dos artigos incluídos nesta pesquisa

Quadro 3 – Efeitos da atividade física

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
DeCS	Descritores de Ciência e Saúde
EFA	Exercício Físico Aeróbio
MeSH	Medical Subject Headings

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 GERAL	11
2.2 ESPECÍFICOS	11
3. REVISÃO DE LITERATURA	12
3.1 EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO	12
3.2 ESTRESSE E ANSIEDADE EM MULHERES	13
3.3 EXERCÍCIO AERÓBIO COMO FERREMENTA DE GESTÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE	14
4 MÉTODOS	15
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	26
ANEXOS.....	29

1 INTRODUÇÃO

O estresse e a ansiedade têm se tornado cada vez mais comuns na sociedade atual, impactando negativamente a qualidade de vida das pessoas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse é considerado o mal do século XXI, afetando cerca de 90% da população mundial. Já a ansiedade, de acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria, é um dos transtornos mentais mais prevalentes no Brasil, atingindo aproximadamente 9,3% da população.

A crescente demanda por estratégias eficazes de gerenciamento do estresse e da ansiedade tem levado a uma busca incessante por abordagens que possam atenuar esses problemas de maneira sustentável e saudável (CAVALCANTI *et al.*, 2021). Segundo Cid, Silva e Alves (2007) no cenário atual, a busca por alternativas não farmacológicas para o tratamento e a prevenção de distúrbios de ansiedade e estresse tem ganhado destaque, visto que os efeitos colaterais dos medicamentos se tornam debilitantes e as abordagens tradicionais nem sempre são suficientes para abordar os múltiplos aspectos dessas condições (SANTOS, 2022).

A saúde é entendida como uma situação de bem-estar físico, mental e social; e a prática regular de atividade física pode influenciar positivamente sobre essas três dimensões, sendo assim, pode se dizer que atividade física está intimamente relacionada à promoção de saúde (OLIVEIRA *et al.*, 2011). A falta de atividade física pode resultar em sérios problemas de saúde e aumentar significativamente o risco de doenças que afetam a população. Além disso, o sedentarismo também pode prejudicar a saúde mental, impactando negativamente na autoestima, autoimagem, bem-estar e sociabilidade, e contribuindo para níveis mais altos de ansiedade, depressão e estresse (BARROS, 2017).

Nesse contexto, a prática regular de exercício físico aeróbico (EFA) tem emergido como uma ferramenta promissora para lidar com esses desafios, oferecendo uma abordagem natural e acessível que pode proporcionar benefícios tanto fisiológicos quanto psicológicos (SANTARÉM, 1996). Diante da ampla disponibilidade de estudos e evidências sobre os efeitos do EFA na redução do estresse e da ansiedade, surge o desejo de realizar uma revisão de literatura para sistematizar e sintetizar o conhecimento existente. Assim, a questão que orientará esta revisão de literatura é: quais são os principais achados de estudos sobre o impacto do exercício físico aeróbico na redução do estresse e da ansiedade em mulheres?

O objetivo principal desta revisão é analisar e sintetizar os resultados de pesquisas prévias relacionadas aos efeitos do EFA na gestão do estresse e da ansiedade em mulheres.

Além disso, buscaremos identificar lacunas no conhecimento atual e destacar as principais descobertas e tendências na literatura científica.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

Analisar os efeitos do exercício físico aeróbio na gestão do estresse e da ansiedade em mulheres.

2.2 ESPECÍFICOS

- Investigar quais são os possíveis benefícios do EFA no controle do estresse e da ansiedade em mulheres, e;
- Identificar possíveis variáveis moderadoras, como idade, nível de condicionamento físico e condições de saúde pré-existentes, que possam influenciar na resposta ao exercício físico aeróbio.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO

Os Exercícios Físicos Aeróbios são uma forma de atividade física que envolve o uso de oxigênio para produção de energia, promovendo o funcionamento eficaz do sistema cardiorespiratório, redução do risco de doenças cardiovasculares e proporcionando saúde e bem-estar em todas as faixas etárias (HASKELL *et al.*, 2007).

Além dos benefícios cardiovasculares, o EFA têm sido associado a melhorias na saúde mental e emocional. Segundo Craft e Perna 2004, exercícios aeróbicos podem reduzir os sintomas da ansiedade e depressão, ademais de melhorar o humor e a qualidade do sono. Isso ocorre devido à liberação de endorfinas durante o exercício, substâncias químicas no cérebro que promovem sentimentos de bem-estar e euforia.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) ressalta as diferentes formas que o exercício aeróbico pode ser realizado, incluindo corrida, caminhada, natação, ciclismo e dança. A escolha da atividade depende das preferências individuais e da disponibilidade de recursos. Contudo, a importância é manter um nível adequado de intensidade para obter benefícios para a saúde (OMS, 2020).

A prática de exercício físico está relacionada com benefícios a curto e longo prazo para a saúde. Além dos efeitos diretos sobre a saúde, o exercício físico está relacionado com maior probabilidade de prática de atividade física nas idades mais adultas, gerando efeito indireto sobre a saúde futura (HALLAL *et al.*, 2011).

3.2 ESTRESSE E ANSIEDADE EM MULHERES

O estresse e a ansiedade são problemas de saúde mental prevalentes, especialmente entre as mulheres, e podem ter impactos significativos em seu bem-estar físico e emocional. Um estudo identificou que as mulheres têm taxas mais altas de transtornos de ansiedade em comparação com os homens, com uma prevalência maior de sintomas de ansiedade ao longo da vida (McLEANet *al.*, 2011).

O estresse pode ser definido como uma resposta fisiológica e psicológica do organismo a demandas internas ou externas que excedem sua capacidade de adaptação. Essa resposta pode envolver uma série de alterações no sistema nervoso, endócrino e imunológico, visando mobilizar recursos para lidar com a situação desafiadora (McEWEN, 1998). No entanto, quando o estresse se torna crônico ou não é adequadamente gerenciado, pode levar a uma série de consequências negativas para a saúde física e mental, incluindo doenças cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais, transtornos de ansiedade e depressão (COHENet *al.*, 2007).

A ansiedade pode ser definida como uma resposta emocional caracterizada por sentimentos de apreensão, nervosismo e preocupação excessiva em relação a eventos futuros, geralmente acompanhada por sintomas físicos como taquicardia, sudorese e tremores (American Psychiatric Association, 2013). Ela pode variar em intensidade, desde sentimentos leves de nervosismo até ataques de pânico graves, e pode ser desencadeada por uma variedade de fatores, incluindo estressores ambientais, genética e experiências traumáticas (CRASKEet *al.*, 2017).

3.3 EXERCÍCIO AERÓBIO COMO FERREMENTA DE GESTÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE

Exercícios aeróbios podem modular a resposta do corpo ao estresse, diminuindo os níveis de cortisol, o hormônio do estresse e aumentando a produção de endorfinas, neurotransmissores associados ao prazer e bem-estar. Desempenham um papel crucial na gestão do estresse e da ansiedade, proporcionando uma abordagem natural e eficaz para promover o bem-estar físico e mental (HAMER *et al.*, 2009).

Outro estudo investigou os efeitos do exercício aeróbio na ansiedade e depressão em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada e descobriu que a prática regular de atividade física aeróbica resultou em melhorias significativas nos sintomas de ansiedade em comparação com o grupo controle (STRÖHLE *et al.*, 2009). Esses achados sugerem que os EFA podem atuar como uma ferramenta de gestão para reduzir os sintomas de transtornos de ansiedade, proporcionando também uma forma de terapia complementar no tratamento desse transtorno.

Mudanças positivas na estrutura e função do cérebro, como o aumento da neuroplasticidade e a regulação dos neurotransmissores envolvidos na modulação do humor; tem sido associada a prática de atividades aeróbias (COTMAN e BERCHTOLD, 2002). Isso insinua que os EFA não apenas reduzem os sintomas de estresse e ansiedade no curto prazo, mas também podem ter efeitos duradouros na saúde mental e na resiliência ao estresse ao longo do tempo.

4 MÉTODOS

Este estudo se caracteriza como uma revisão de literatura narrativa, que é um método de pesquisa que abrange uma ampla abordagem metodológica em relação às revisões, a busca pelos estudos não precisa esgotar as fontes de informações. Não aplica estratégias de busca sofisticadas e exaustivas, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Esse delineamento foi escolhido devido a necessidade de analisar e investigar o que outros estudiosos do campo estão pesquisando a respeito do tema.

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão para a seleção de estudos: estudos que investigaram os efeitos do exercício físico aeróbio na gestão do estresse e da ansiedade; estudos que apresentaram dados relacionados aos mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos nos efeitos do exercício aeróbio no estresse e na ansiedade; estudos que envolvessem mulheres; pesquisas que envolveram seres humanos de todas as idades; estudos publicados em língua portuguesa, inglesa ou espanhola. Já o critério de exclusão foi o seguinte: estudos que não estavam diretamente relacionados ao tema da revisão ou que não apresentaram dados relevantes para responder à pergunta norteadora.

A busca eletrônica dos artigos científicos foi realizada nas seguintes bases de dados, no período de maio de 2023 até dezembro de 2023: Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, e Scielo. A seleção dos descritores utilizados na revisão foi efetuada mediante consulta ao DeCS (Descritores de Ciência e Saúde) e MeSH (*Medical Subject Headings*), sendo eles intermediados com os operadores booleanos AND e OR, utilizando os seguintes descritores: “Exercícios aeróbios”, “Aeróbica”, “Estresse”, “Ansiedade” e “Mulher”.

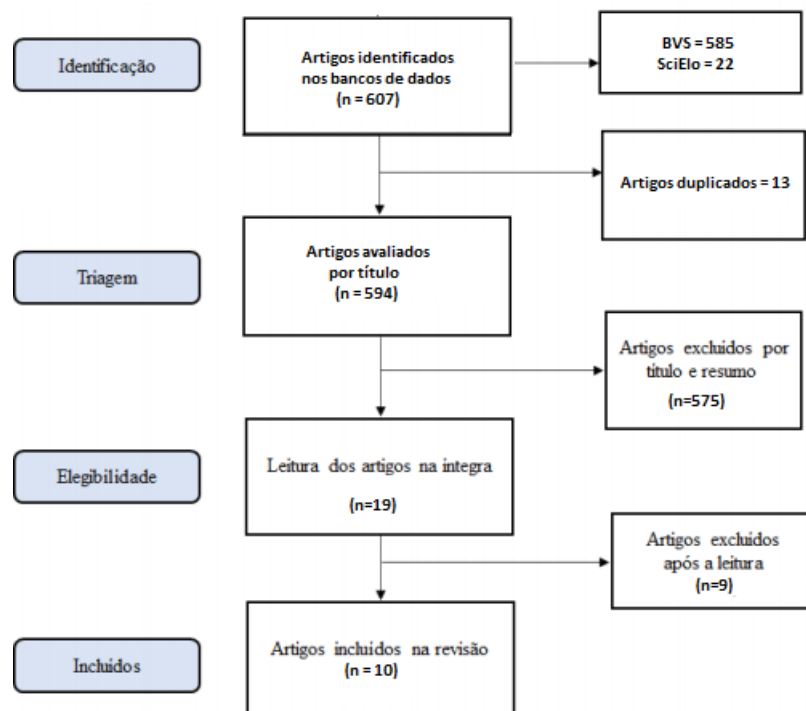
A seleção dos artigos iniciou-se por meio de uma leitura criteriosa dos títulos, resumos e palavras-chave, a fim de identificar os estudos relevantes que se enquadrassem nos critérios de inclusão. Os artigos duplicados foram excluídos e, posteriormente, foi realizada uma triagem para a leitura dos artigos na íntegra. Foram excluídos os artigos que não atenderam aos objetivos definidos, e os artigos escolhidos foram incluídos na revisão.

Os seguintes dados relevantes foram extraídos dos artigos selecionados para a revisão: a identificação do artigo (autor(es), ano de publicação e local); o título do artigo, os resultados dos estudos relacionados aos efeitos do exercício físico aeróbio na manutenção do estresse e da ansiedade, bem como os mecanismos fisiológicos e psicológicos identificados.

A busca nas bases de dados eletrônica na BVS – Biblioteca Virtual em Saúde, identificou um total de 585 artigos publicados nos últimos 10 anos utilizando os descritores

selecionados. Após a remoção de artigos duplicados e a triagem através da leitura dos títulos e resumos, 542 artigos foram excluídos, resultando em 43 artigos selecionados para a leitura na íntegra. Além da busca com os descritores, foi efetuada busca manual no banco eletrônico de artigos da Scielo, em foram encontrados 22 artigos pertinentes ao tema da pesquisa, destes, 13 eram duplicados. Destes artigos, apenas 10 artigos atenderam aos critérios de inclusão e foram incluídos na presente revisão. A figura 1 a seguir apresenta um fluxograma do processo de seleção dos artigos:

Figura 1 – Fluxograma de artigos incluídos na revisão



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Com base nos estudos selecionados, a revisão de literatura analisou os resultados, aprofundando nossa compreensão sobre a importância do EFA como ferramenta de controle do estresse e da ansiedade. Para avaliar a qualidade dos estudos foi utilizado a escala PEDro e a escala Testex.

A primeira, foi desenvolvida com base na lista de Delphi, que consiste em critérios para avaliar a qualidade de ensaios clínicos randomizados. A maioria dos critérios da escala são baseados em consenso de especialistas, incluindo dois itens adicionais não presentes na lista original. O objetivo da escala é auxiliar os usuários da base de dados PEDro a identificar rapidamente estudos controlados que tenham validade interna e contém informações estatísticas suficientes para interpretação. A Escala PEDro foi traduzida e adaptada para o português de Portugal por Cláudia Costa e Jan Cabri, do Centro de Investigação em

Fisioterapia da Faculdade de Motricidade Humana, em Lisboa (SYDNEY LOCAL HEALTH DISTRICT, 2020).

Já a escala TESTEX é uma ferramenta de avaliação de qualidade de estudos de treinamento de exercícios, composta por 15 critérios que abordam aspectos como especificação dos critérios de inclusão, alocação aleatória, mascaramento do avaliador, entre outros. Cada critério recebe um ponto se indicadores de qualidade forem atendidos, e zero ponto se não forem. Essa escala é importante para garantir a validade interna e a apresentação adequada da análise estatística em estudos experimentais nesta área (SMART *et al.*, 2015).

Quadro 1 – Avaliação da qualidade dos artigos selecionados

Autor(es)	Ano	Título do Artigo	Critério PEDro	Critério TESTEX
AZOFEIFA MORA, Christian Alberto	2018	Revisão dos benefícios da intensidade e modalidades de exercício físico sobre o estresse Psicológico	7/11	10/15
BRAND, Caroline; GRIEBELER, Luciana Caye; MELLO, Fábio Fernandes	2014	Efeito agudo do exercício aeróbico intermitente no estresse oxidativo de mulheres jovens e de meia idade	6/11	12/15
BRUNHEROT I, Karina de Almeida <i>et al.</i>	2020	Efeito de duas intervenções com diferentes volumes de exercício físico na aptidão física de mulheres usuárias da atenção primária de saúde	8/11	11/15
GARCIA, Paola Gonçalves Leite <i>et al.</i>	2021	Evidências sobre a importância de exercícios aeróbicos no tratamento do paciente com Fibromialgia	9/11	14/15
JIANG, Yuansong	2022	Influência da dança de quadrilha na função motora de mulheres de meia-idade e idosas	5/11	9/15
LIMA, Isabella A. S.; RIBEIRO, Lorena C. G.; PRIETO, Alessandra V.	2023	Efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas do Distrito Federal	7/11	13/15
MARTINS, Vanéria Paula Sousa <i>et al.</i>	2022	Efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade em adultos	6/11	10/15
Lamego <i>et al.</i>	2016	Exercícios aeróbicos reduziram os sintomas de ansiedade e melhoraram o desempenho cardiorrespiratório em portadores de transtorno de pânico	8/11	12/15
SUN, Ling	2023	Influências do exercício físico sobre a aptidão física das estudantes universitárias	4/11	8/15
WEIZHEN, Shen; QUNYING, Zhou	2023	Impacto de distintos esportes sobre as massas corporais de universitárias	5/11	10/15

Fonte: Elaborado pela autora (2023)

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão de literatura propôs-se a analisar criticamente a produção científica relacionada aos efeitos benéficos do exercício físico aeróbico na gestão do estresse e da ansiedade em mulheres, visando alcançar objetivos específicos que abordam tanto os mecanismos fisiológicos quanto os psicológicos subjacentes a tais efeitos. No Quadro 2, são apresentadas as principais características dos estudos incluídos nesta pesquisa.

Quadro 2 – Detalhamento dos artigos incluídos nesta pesquisa

Autor(es)	Ano	Título do Artigo	Objetivo	Principais Resultados
AZOFEIFA MORA, Christian Alberto	2018	Revisão dos benefícios da intensidade e modalidades de exercício físico sobre o estresse psicológico	Analisar os benefícios de diferentes intensidades e modalidades de exercício físico no estresse psicológico.	Destaca a importância da intensidade e modalidades específicas de exercício na redução do estresse psicológico.
BRAND, Caroline; GRIEBELER, Luciana Caye; MELLO, Fábio Fernandes	2014	Efeito agudo do exercício aeróbico intermitente no estresse oxidativo de mulheres jovens e de meia Idade	Avaliar o efeito agudo do exercício aeróbico intermitente no estresse oxidativo em mulheres jovens e de meia idade.	Mostra que o exercício aeróbico intermitente pode ter efeitos positivos na redução do estresse oxidativo em diferentes faixas etárias.
BRUNHEROTI, Karina de Almeida <i>et al.</i>	2020	Efeito de duas intervenções com diferentes volumes de exercício físico na aptidão física de mulheres usuárias da atenção primária de saúde	Avaliar o efeito de diferentes volumes de exercício físico na aptidão física de mulheres em atenção primária de saúde.	Indica que diferentes volumes de exercício físico podem ter impactos distintos na aptidão física de mulheres usuárias da atenção primária de saúde.
GARCIA, Paola Gonçalves Leite <i>et al.</i>	2021	Evidências sobre a importância de exercícios aeróbicos no tratamento do paciente com fibromialgia	Apresentar evidências sobre a importância do exercício aeróbico no tratamento de pacientes com fibromialgia.	Reforça a importância do exercício aeróbico no tratamento da fibromialgia, destacando benefícios significativos para os pacientes.
JIANG, Yuansong	2022	Influência da dança de quadrilha na função motora de mulheres de meia-idade e Idosas	Investigar a influência da dança de quadrilha na função motora de mulheres de meia-idade e idosas.	Demonstra que a dança de quadrilha pode ter efeitos positivos na função motora de mulheres de meia-idade e idosas.
LIMA, Isabella A. S.; RIBEIRO, Lorena C. G.; PRIETO, Alessandra V.	2023	Efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas do Distrito Federal	Avaliar os efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres do Distrito Federal.	Aponta que o exercício físico pode ter impactos positivos na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas do Distrito Federal.
MARTINS, Vanéria Paula Sousa <i>et al.</i>	2022	Efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade em adultos	Investigar os efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade em adultos.	Destaca a relação positiva entre a prática regular de exercício físico e a redução dos sintomas de ansiedade em adultos.
Lamego <i>et al.</i>	2016	Exercícios aeróbicos reduziram os sintomas de ansiedade e melhoraram o desempenho cardiorrespiratório em portadores de transtorno de Pânico	Avaliar os efeitos dos exercícios aeróbicos nos sintomas de ansiedade e no desempenho cardiorrespiratório em portadores de transtorno de pânico.	Indica que os exercícios aeróbicos podem reduzir os sintomas de ansiedade e melhorar o desempenho cardiorrespiratório em portadores de transtorno de pânico.

SUN, Ling	2023	Influências do exercício físico sobre a aptidão física das estudantes universitárias	Investigar as influências do exercício físico na aptidão física de estudantes universitárias.	Demonstra os efeitos positivos do exercício físico na aptidão física de estudantes universitárias.
WEIZHEN, Shen; QUNYING, Zhou	2023	Impacto de distintos esportes sobre as massas corporais de universitárias	Avaliar o impacto de diferentes esportes nas massas corporais de universitárias.	Destaca como diferentes esportes podem ter impactos variados nas massas corporais de universitárias.

Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Ao analisar a revisão de Azoifeifa Mora (2018), destaca-se a importância de considerar a intensidade e as modalidades específicas do exercício físico aeróbico para maximizar seus benefícios na redução do estresse psicológico. A revisão aponta para a necessidade de personalização das intervenções, reconhecendo a variabilidade individual nas respostas ao exercício. Essa consideração é fundamental para a compreensão das variáveis moderadoras, como nível de condicionamento físico, mencionadas nos objetivos específicos desta pesquisa.

No estudo de Brand, Griebeler e Mello (2014), que investigou o efeito agudo do exercício aeróbico intermitente no estresse oxidativo em mulheres jovens e de meia idade, observou-se que o exercício aeróbico pode desempenhar um papel significativo na redução do estresse oxidativo, um mecanismo fisiológico relacionado ao estresse.

A pesquisa de Lima, Ribeiro e Prieto (2023), que buscou avaliar os efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas do Distrito Federal, revelou associações positivas entre a prática regular de exercícios e a redução desses sintomas. Os resultados destacam a relevância do exercício físico aeróbico como uma estratégia de gestão do estresse e da ansiedade, reforçando diretamente os objetivos específicos desta revisão.

Comparando os três parágrafos, podemos observar que todos enfatizam a importância do exercício físico aeróbico na redução do estresse psicológico, cada um abordando aspectos específicos: A revisão de Azoifeifa Mora (2018) destaca a importância da personalização das intervenções e a compreensão das variáveis moderadoras; O estudo de Brand, Griebeler e Mello (2014) se concentra nos mecanismos fisiológicos subjacentes ao efeito do exercício aeróbico no estresse oxidativo; A pesquisa de Lima, Ribeiro e Prieto (2023) destaca a associação entre o exercício físico aeróbico e a redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Em conjunto, esses estudos fornecem uma visão abrangente dos benefícios do

exercício físico aeróbico para a saúde mental, destacando tanto os aspectos individuais quanto os mecanismos fisiológicos envolvidos.

Além disso, os estudos de Jiang (2022) e Lamego *et al.* (2016) exploraram os benefícios de atividades específicas, como a dança de quadrilha e exercícios aeróbicos, na função motora e nos sintomas de ansiedade, respectivamente. Essas abordagens ressaltam a diversidade de modalidades de exercício físico aeróbico e seu potencial de aplicação em diferentes grupos demográficos, o que se alinha com a investigação de variáveis moderadoras propostas nos objetivos específicos.

A análise da literatura também permitiu a identificação de lacunas no conhecimento atual, enfatizando a necessidade de mais pesquisas sobre os efeitos do exercício físico aeróbico em condições específicas, como fibromialgia, conforme evidenciado no estudo de Garcia *et al.* (2021).

No estudo de Martins *et al.* (2022), que investigou os efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade em adultos, foi observada uma contribuição significativa na redução dos níveis de ansiedade. Esta constatação reforça a ideia de que o exercício físico aeróbico pode desempenhar um papel positivo não apenas na gestão do estresse, mas também na redução dos sintomas ansiosos, sugerindo uma abordagem holística na promoção da saúde mental em mulheres.

Por outro lado, Sun (2023), que analisou as influências do exercício físico sobre a aptidão física das estudantes universitárias, destaca a importância de considerar o contexto acadêmico e os benefícios não apenas na esfera psicológica, mas também na melhoria da aptidão física. Essa abordagem multidimensional é consistente com a necessidade de analisar os mecanismos fisiológicos e psicológicos subjacentes, conforme proposto nos objetivos específicos da revisão.

Martins *et al.* (2022) e Sun (2023) abordam perspectivas que destacam a importância do exercício físico como uma ferramenta valiosa para melhorar tanto a saúde mental quanto a física, demonstrando a complexidade e a amplitude dos seus benefícios.

Os estudos de Weizhen e Qunying (2023) e Brunheroti *et al.* (2020) contribuem para a discussão sobre a variabilidade de respostas ao exercício físico aeróbico, explorando diferentes modalidades e volumes de exercício. A pesquisa de Weizhen e Qunying examinou o impacto de distintos esportes nas massas corporais de universitárias, enquanto Brunheroti *et al.* (2020) investigaram os efeitos de duas intervenções com volumes diferentes de exercício físico na aptidão física de mulheres usuárias da atenção primária de saúde. Ambos os estudos enfatizam a importância de considerar variáveis moderadoras, como o tipo e a quantidade de exercício,

ao prescrever intervenções para a gestão do estresse e da ansiedade em mulheres.

Outros estudos, como o de Carvalho (2018), o qual foi realizado com uma amostra de 44 mulheres de 25 a 55 anos, mostrou que após 12 semanas de exercício físico, identificou que o nível de estresse decresceu 23%, demonstrando que a atividade física é benéfica para a redução estresse em mulheres.

A revisão desenvolvida por Brasília (2021) destacam os benefícios da prática de exercícios como dança, yoga, caminhada em esteira, entre outros, como é mostrado no Quadro 3:

Quadro 3 – Efeitos da atividade física em pessoas sem transtornos mentais

Intervenção	Controle	Direção da associação	Resultado
CRIANÇAS E JOVENS			
Yoga ou mindfulness, atividade física aeróbica, esportes, tai chi	Sem intervenção; controles mínimos de intervenção	(+)	Melhoria no estado de ansiedade (DMP = -0,54; IC95% -0,79 a -0,28; $p < 0,01$; $I^2 = 45,88\%$). Na análise de sensibilidade, essa melhoria foi observada tanto na população clínica (DMP = -0,81; IC95% -1,20 a -0,42; $p < 0,01$; $I^2 = 0\%$) quanto na população não clínicas (DMP = -0,46; IC95% -0,75 a -0,17; $p < 0,01$; $I^2 = 45,16\%$) ¹⁵ .
Yoga ou mindfulness, atividade física aeróbica, esportes, tai chi	Grupo controlado por tempo e atenção	(+)	Efeito positivo na ansiedade (DMP = -0,29; IC95% -0,52 a -0,0; $p = 0,01$; $I^2 = 60,11\%$) ¹⁵ .
MULHERES NA PERIMENOPAUSA E MENOPAUSA			
Exercícios; terapias mente-corpo e yoga	Não informado	(+)	Melhoria da qualidade de vida de mulheres na perimenopausa, no último período de acompanhamento ⁶³ .

Intervenção	Controle	Direção da associação	Resultado
Exercícios variados (aeróbico; fortalecimento caminhada; pilates; dança; alongamento; Rusie Dutton Thai; yoga; qigong)	Não informado	(+)	Melhoria na qualidade de vida de mulheres na perimenopausa com exercícios de curta duração (DMP = -1,16; IC95% -1,93 a -0,40; $p = 0,003$; $I^2 = 77\%$) e de longa duração (DMP = -0,34; IC 95% -0,99 a 0,32; $p = 0,02$; $I^2 = 61,2\%$). Melhoria nos sintomas de depressão (DMP = -1,10; IC95% -1,73 a -0,47; $p = 0,0006$; $I^2 = 90\%$) ⁶³ .
Tai chi; baduanjin	Atividades diárias, tratamento habitual (sem especificar), 500 mg de amido medicinal por dia	(+)	Melhoria da saúde geral (DMP = -5,08; IC95% -7,60 a -2,56; $p < 0,0001$; $I^2 = 0\%$), da vitalidade (DMP = -5,67; IC95% -8,54 a -2,81; $p = 0,0001$; $I^2 = 0\%$), da saúde mental (DMP = -2,51; IC95% -4,82 a -0,20; $p = 0,03$; $I^2 = 0\%$), e da dor corporal (DMP = -3,63; IC95% -6,62 a -0,64; $p = 0,02$; $I^2 = 0\%$) em mulheres na perimenopausa avaliadas por meio do questionário de qualidade de vida SF-36 ⁷¹ .
Tai chi; baduanjin	Atividades diárias, tratamento habitual (sem especificar), 500 mg de amido medicinal por dia	(0)	Sem diferença entre os grupos com relação a dimensão de função social (DMP = -2,23; IC95% -5,08 a 0,61; $p = 0,12$; $I^2 = 0\%$), desempenho físico (DMP = -1,18; IC95% -4,84 a 2,47; $p = 0,53$; $I^2 = 0\%$) e função física (DMP = -1,79; IC95% -5,15 a 1,57; $p = 0,30$; $I^2 = 68\%$) em mulheres na perimenopausa, avaliação por meio do questionário de qualidade de vida SF-36 ⁷¹ .

Fonte: Brasília (2021, p. 8-10)

Entretanto, é necessário reconhecer as limitações presentes na literatura existente. A falta de consenso em relação às modalidades específicas mais eficazes, a variação nas metodologias de avaliação e a necessidade de estudos mais aprofundados em populações específicas, como mulheres com condições de saúde pré-existent, são aspectos que merecem atenção.

Considerando a heterogeneidade dos estudos revisados, os resultados globais sugerem que o exercício físico aeróbio é uma estratégia promissora na gestão do estresse e da ansiedade em mulheres. No entanto, para uma implementação mais eficaz, é essencial levar em consideração a individualidade das respostas, tanto em termos de características físicas quanto psicológicas.

Diante dos achados dessas pesquisas, é possível concluir que o exercício físico aeróbio desempenha um papel relevante na gestão do estresse e da ansiedade em mulheres, influenciando tanto os aspectos fisiológicos quanto psicológicos. No entanto, para uma compreensão mais abrangente, futuras pesquisas devem se dedicar a investigar de forma mais aprofundada os mecanismos subjacentes, considerando variáveis moderadoras relevantes para uma aplicação mais precisa e personalizada dessa estratégia na prática clínica e preventiva. Essa compreensão mais profunda tem implicações significativas para profissionais de saúde, especificamente, da Educação Física e indivíduos que buscam melhorar sua qualidade de vida, proporcionando uma base sólida para intervenções personalizadas e eficazes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho proporcionou uma investigação aprofundada sobre a importância do exercício físico aeróbio na gestão do estresse e da ansiedade em mulheres, destacando-se como uma estratégia promissora e abordagem não farmacológica para a promoção da saúde mental. Ao analisar criticamente e sintetizar os resultados de diversos estudos, foi possível obter uma compreensão mais abrangente dos efeitos benéficos dessa prática, contribuindo para a base de conhecimento científico nessa área.

Os objetivos delineados foram atendidos por meio da revisão de literatura, que proporcionou estratégias valiosas sobre os mecanismos fisiológicos e psicológicos pelos quais o exercício físico aeróbio influencia a redução do estresse e da ansiedade em mulheres. A variedade de estudos incluídos na análise permitiu a identificação de possíveis benefícios decorrentes de diferentes modalidades, intensidades e volumes de exercício, enriquecendo a compreensão sobre a diversidade de respostas individuais. Essa perspectiva holística é essencial para a promoção de intervenções mais abrangentes e sustentáveis.

Contudo, é essencial reconhecer as limitações inerentes aos estudos revisados. A heterogeneidade metodológica, a falta de padronização nas avaliações e a necessidade de mais pesquisas em populações específicas demandam atenção para o avanço do campo. Pesquisas futuras podem explorar a eficácia de protocolos específicos de exercício, considerando variáveis como idade, nível de condicionamento físico e condições de saúde pré-existentes, para personalizar intervenções de maneira mais efetiva.

Ademais, investigações mais aprofundadas podem explorar os mecanismos moleculares e neurobiológicos subjacentes aos efeitos do exercício físico aeróbio, proporcionando uma compreensão mais completa dos processos envolvidos. Além disso, estudos longitudinais podem oferecer insights sobre a durabilidade desses efeitos ao longo do tempo, contribuindo para a elaboração de estratégias de longo prazo para a gestão do estresse e da ansiedade em mulheres.

As conclusões obtidas fornecem subsídios valiosos para profissionais de saúde, profissionais de educação física e pesquisadores, direcionando futuras investigações e contribuindo para uma compreensão mais refinada e aplicável desse tema complexo e relevante.

REFERÊNCIAS

- AZOFEIFA MORA, Christian Alberto. Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades de ejercicio físico sobre el estrés psicológico. **Pensar En Movimiento**: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 30335, 18 abr. 2018. Universidad de Costa Rica. <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.30335>. Disponível em: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-44362018000100006&lang=pt. Acesso em: 05 dez. 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. 2013. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders** (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- BARROS, Renato Ferraz de Oliveira. **Ansiedade e depressão em universitários estudantes de educação física da universidade federal de santa Catarina**. 2017. 41 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.
- BRAND, Caroline; GRIEBELER, Luciana Caye; MELLO, Fábio Fernandes. Efeito agudo do exercício aeróbio intermitente no estresse oxidativo de mulheres jovens e de meia idade. 2014. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 22, n. 3. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/revminef/article/view/10025>. Acesso em: 05 dez 2023.
- BRUNHEROTI, Karina de Almeida *et al.* Efeito de duas intervenções com diferentes volumes de exercício físico na aptidão física de mulheres usuárias da atenção primária de saúde. 2020. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 28, n. 4. Disponível em: <http://www.rbcm.org.br/index.php/RBCM/article/view/15558>. Acesso em: 01 dez 2023.
- BRASÍLIA. Instituto de Saúde de São Paulo; Fiocruz Brasília (org.). **Efeitos da atividade física na saúde mental**. Brasília: S.L, 2021. 103 p.
- CARVALHO, Victoria Felix de Oliveira. **Efeito do exercício físico de academia no nível de estresse de mulheres em academias exclusivamente femininas**. 2018. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.
- CAVALCANTI, Ana Luísa da Silva Ramalho *et al.* Treino de controle do stress de Lipp: uma revisão integrativa de literatura. **Boletim** - Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 100, n. 41, p. 37-47, jan. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2021000100005. Acesso em: 15 dez. 2023.
- CID, L., SILVA, C., ALVES, J. Atividade física e bem-estar psicológico – Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. **Motricidade**, [S. l.] v.3, n.2, p.47-55, 2007.
- COHEN, S.; JANICKI-DEVERTS, D.; MILLER, G. E. Psychological stress and disease. **JAMA: the journal of the American Medical Association**, v. 298, n. 14, p. 1685–1687, 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17925521/>. Acesso em: 04 mar 2024.
- COTMAN, C. Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. **Trends in neurosciences**, v. 25, n. 6, p. 295–301, 2002. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12086747/>. Acesso em: 7 mar 2024.
- CRAFT, Lynette L., and Frank M. Perna. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. 2004. **Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry**. 6,3. 104-111.

doi:10.4088/pcc.v06n0301. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/>>. Acesso em: 04 mar 2024.

GARCIA, Paola Gonçalves Leite *et al.* Evidências sobre a importância de exercícios aeróbios no tratamento do paciente com fibromialgia. 2021. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, v. 34, n. 2, pp. 62-66. Disponível em:

<https://www.mastereditora.com.br/periodico/20210408_085929.pdf>. Acesso em: 15.12.2023.

HAMER, M.; STAMATAKIS, E. Physical activity and risk of cardiovascular disease events: inflammatory and metabolic mechanisms: Inflammatory and metabolic mechanisms. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 41, n. 6, p. 1206–1211, 2009. Disponível em:

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19461547/>>. Acesso em: 7 mar 2014.

HASKELL, W. L. *et al.* (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 39(8), 1423-1434.

JIANG, Yuansong. Influência da dança de quadrilha na função motora de mulheres de meia-idade e idosas. 2022. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 6. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbme/a/7ZTdt44NsZ6c6hKqtHHXWkD/>>. Acesso em: 01 dez 2023.

LAMEGO, Murilo Khedeet *al.* Aerobic exercise reduces anxiety symptoms and improves fitness in patients with panic disorder. **Medical Express**, [S.L.], v. 3, n. 3, p. 1-6, 2016. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/medicalexpress.2016.03.06>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/medical/a/kCLkKDrqNwcVmb9Z74JDvKb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 dez. 2023.

LIMA, Isabella A. S.; RIBEIRO, Lorena C. G.; PRIETO, Alessandra V. Efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. 2023. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, v. 6, n. 1, pp. 1479–1494. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n1-116>.

Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/56497>>. Acesso: 01 dez 2023.

MARTINS, Vanéria Paula Sousa *et al.* Efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade em adultos. 2022. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 07, Ed. 03, Vol. 01, pp. 155-171. Março de 2022. ISSN: 2448-0959. DOI:

10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao- fisica/efeitos-do-exercicio. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao- fisica/efeitos-do-exercicio>>. Acesso em: 01 dez 2023.

MCEWEN, B. S. Stress, adaptation, and disease. Allostasis and allostatic load. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 840, n. 1, p. 33–44, 1998. Disponível em:

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9629234/>>. Acesso em: 04 mar 2024.

MCLEAN CP, Asnaani A, Litz BT, Hofmann SG. **Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness**. 2011. v.45(8):1027-1035. doi:10.1016/j.jpsychores.2011.03.006. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21439576/>>. Acesso em 04 mar 2024.

OLIVEIRA, E. N. *et al.* Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 8, n. 50, p. 126–130, 2011.

Organização Mundial de Saúde - OMS. **Depression and other common mental disorders: global**

health estimates[Internet]. Geneva: WHO; 2017[cited 2017 Nov 04]. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

SANTARÉM, J. M. Atividade Física e Saúde. **Acta Fisiátrica**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 37–39, 1996.

SANTOS, Marcela Ariete dos *et al.* Atividade física e pandemia: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 8, n. 7, p. 49991-50001, 7 jul. 2022. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv8n7-083>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/50038/pdf>. Acesso em: 5 dez. 2023.

SMART, Niel *et al.* Validation of a new tool for the assessment of study quality and reporting in exercise training studies: TESTEX. **Int J Evid Based Healthc**. v. 13: p. 9–18, 2015.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>.

STRÖHLE, A. *et al.* The acute antipanic and anxiolytic activity of aerobic exercise in patients with panic disorder and healthy control subjects. **Journal of psychiatric research**, v. 43, n. 12, p. 1013–1017, 2009. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19289240/>>. Acesso em: 7 mar 2024.

SUN, Ling. Influências do exercício físico sobre a aptidão física das estudantes universitárias, 2023. **Rev Bras Med Esporte**, v. 29, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/dQJx3L4gj4JzMdxRdHv4XMk/>>. Acesso em: 01 dez 2023.

SYDNEY LOCAL HEALTH DISTRICT (Sydney) (org.). **PEDro**: the physiotherapy evidence database. 2020. Disponível em: <https://pedro.org.au/>. Acesso em: 15 dez. 2023

WEIZHEN, Shen; QUNYING, Zhou. Impacto de distintos esportes sobre as massas corporais de universitárias. 2023. **Rev Bras Med Esporte**, v. 29 (spe1). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/CMLh78TtKfMFsRmKCCPL5Bj/>>. Acesso em: 01 dez 2023.

ANEXOS**ANEXO A – Formulário de orientação**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Formulário de Orientação

DADOS DA(O) ORIENTADOR (A)

NOME: Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

SIAPE: 2581217

IES: UFPE

DEPARTAMENTO: EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMESTRE:2023.2

PERÍODO:

DADOS DO(A) ORIENTANDO(A)

NOME: Luisa Raquel Rolim de Oliveira

TÍTULO:

DATA	ORIENTAÇÃO	ASSINATURA
22/05/2023		
14/06/2023		
19/07/2023		
04/09/2023		
19/10/2023		
01/11/2023		
09/11/2023		
22/02/2024		

27/02/2024		
10/03/2024		

