# ATIVIDADE FÍSICA E O TRANSTORNO DA ANSIEDADE GENERALIZADA EM ACADEMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFAM: FATORES ASSOCIADOS E POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS

**Resumo**:

Maria José Faianca dos Santos1 Cleverton José Farias de Souza2

**E-mail:** [mariajsantos988@gmail.com](mailto:mariajsantos988@gmail.com)

**GT 3:** Educação Inclusiva, Educação Especial e Direitos Humanos

**Financiamento:**

O transtorno de ansiedade é uma condição mental que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo. Caracterizado por sentimentos de preocupação excessiva, nervosismo e medo constante, é uma condição que impacta significativamente na qualidade de vida de quem o vivencia (Volpato,2014). No entanto, estudos têm demonstrado que a atividade física regular pode desempenhar um papel crucial no combate aos efeitos do transtorno de ansiedade. Ao estimular a liberação de endorfinas, reduzir os níveis de estresse e melhorar o humor, a atividade física pode ser uma estratégia eficaz e natural para gerenciar a ansiedade e promover o bem-estar emocional (Araújo, 2007). Neste estudo, exploraremos mais profundamente os efeitos positivos da atividade física no combate ao transtorno de ansiedade, fornecendo insights sobre como isso pode ser incorporado em um plano de tratamento holístico e abrangente. Nosso objetivo será avaliar se o nível de atividade física causa efeitos positivos á saúde mental dos estudantes do curso de graduação em Educação Física da FEFF/UFAM. Este estudo é de associação com interferência com abordagem quantitativa e envolverá 60 alunos, de ambos os sexos, sendo 30 alunos e 30 alunas, na faixa etária de 18 a 32 anos da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF), da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Para a coleta de dados, utilizaremos os instrumentos: Questionário internacional de atividade física – IPAQ, Questionário de transtorno de ansiedade - 7 (GAD-7 na versão português). As variáveis de estudo serão: a) nível de atividade física; b) sintomatologia de ansiedade. Esperemos como possíveis resultados efeitos positivos, já que a prática regular de atividades físicas pode ser benéfica no combate ao transtorno de ansiedade de diversas maneiras, tendo ciência que esses efeitos podem variar de pessoas para pessoas, assim, sendo os mais comuns a redução dos sintomas de ansiedade, melhoria do humor, aumento da autoconfiança e a melhoria do sono. Assim, poderemos concluir que a prática de atividade física regular pode ser benéfica no tratamento de transtorno de ansiedade.

**Palavras-chave**: Atividade Física, Educação Inclusiva, Transtorno de ansiedade, Educação Física, Saúde Mental.

1Acadêmico: Maria José Faianca dos Santos da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas. E-mail: [mariajsantos988@gmail.com](mailto:mariajsantos988@gmail.com)

2 Orientador: Prof. Dr. Cleverton José Farias de Souza da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da

Universidade Federal do Amazonas. E-mail: [cleverton@ufam.edu.br](mailto:cleverton@ufam.edu.br)

# REFERÊNCIAS

ARAÚJO, S.R.C.D.; MELLO; J.R. LEITE. **Transtorno de ansiedade e exercício físico.**

Brazilian Journal Psychiatry, 2ª edição. São Paulo, 2007**.**

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade.**

1. ed. Artmed, Porto Alegre, 2012.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. Markus Vinicius Nahas, Florianópolis, 2017.

VOLPATO, Aristides.; SILVA, Cristiani T. American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** 5. ed. Artmed, 2014.