

**UNIVERSIDADE VILA VELHA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PABLO MARTINS RODRIGUES**

**A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO E SEUS IMPACTOS NO TRATAMENTO DE  
PESSOAS COM ANSIEDADE**

**VILA VELHA**

**2024**

**PABLO MARTINS RODRIGUES**

**A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO E SEUS IMPACTOS NO TRATAMENTO DE  
PESSOAS COM ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado à Universidade Vila Velha, Curso de Educação Física, Esporte e Lazer, como requisito parcial para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Márcio Azevedo

VILA VELHA

2024

## **RESUMO**

Esse trabalho tem como objetivo analisar os impactos da musculação no tratamento de pessoas com ansiedade. Para tanto, parte da hipótese que a prática orientada de atividades físicas promovem uma melhora no quadro psicológico e fisiológico de pessoas diagnosticadas com ansiedade. A metodologia de pesquisa caracteriza-se como revisão bibliográfica qualitativa, utilizando artigos e livros retirados de banco de dados como Google Acadêmico, Scielo e Google Livros. A revisão de literatura pode ser definida como um tipo de pesquisa produzida a partir de outras já realizadas e são a base de todas as formas de pesquisa. Como indexadores de busca, foram usados os seguintes termos: exercício físico; ansiedade e musculação. Os resultados obtidos indicam que os alunos que sofrem com transtorno de ansiedade e que praticam regularmente atividade física, como musculação, apresentam melhora significativa no quadro.

**Palavras chave:** Musculação, Ansiedade, Atividade Física

## **ABSTRACT**

This work aims to analyze the impacts of weight training in the treatment of people with anxiety. To this end, it is based on the hypothesis that the guided practice of physical activities promotes an improvement in the psychological and physiological condition of people diagnosed with anxiety. The research methodology is characterized as a qualitative bibliographic review, using articles and books taken from databases such as Google Scholar, Scielo and Google Books. The literature review can be defined as a type of research produced based on others already carried out and is the basis of all forms of research. As search indexers, the following terms were used: physical exercise; anxiety and bodybuilding. The results obtained indicate that students who suffer from anxiety disorders and who regularly practice physical activity, such as weight training, show significant improvement in their condition.

**Keywords:** Bodybuilding, Anxiety, Physical Activity

## 1- INTRODUÇÃO

Muito tem se falado sobre o crescimento dos números de casos de doenças emocionais na sociedade. Sem dúvidas, é um dos grandes desafios da sociedade moderna entender o impacto dessas doenças na vida das pessoas.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM 5 entende-se e caracteriza-se a ansiedade como um transtorno que pode gerar:

tremores, contrações, abalos e dores musculares, nervosismo ou irritabilidade associados a tensão muscular. Muitos indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada também experimentam sintomas somáticos (p. ex., sudorese, náusea, diarreia) e uma resposta de sobressalto exagerada. Sintomas de excitabilidade autonômica aumentada (p. ex., batimentos cardíacos acelerados, falta de ar, tonturas) são menos proeminentes no transtorno de ansiedade generalizada do que em outros transtornos de ansiedade, tais como o transtorno de pânico. Outras condições que podem estar associadas ao estresse (p. ex., síndrome do intestino irritável, cefaleia) frequentemente acompanham o transtorno. (DSM, 2014, p.204):

A partir desse diagnóstico, tem-se investido em diversas formas de tratamento, e dentre elas está a atividade física, que pode atuar na prevenção de quadros de ansiedade, depressão e estresse. Segundo a (Organização Mundial da Saúde), a prática de atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças, como problemas cardíacos, diabetes tipo 2 e câncer. Entre outros benefícios, auxilia na diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, além de reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro. Estima-se que 5 milhões de mortes por ano no mundo, aproximadamente, poderiam ser evitadas se a população global praticasse algum exercício físico .(OMS, 2020).

Para Santarem (2010,p.1),

Entende-se por exercício físico todas as formas sistematizada de atividade física. Embora atividade física que ocorra na vida diária, no trabalho, na locomoção, no esporte e no lazer seja indutora de efeitos benéficos no organismo, quando se deseja estimular funções específicas, os exercícios são utilizados pela maior eficiência e segurança. Os exercícios, em geral, podem

ser selecionados em função dos objetivos pretendidos, seja em saúde ou em aptidão física, e podem ser adaptados para as condições individuais.

Uma das opções de atividade física tem sido a prática regular da musculação. A musculação, treinamento resistido ou com pesos, pode ser definida como um tipo de exercício que mobiliza uma determinada musculatura corporal contra uma força oposta (Fleck; Kraemer, 2017). Essa prática tem angariado inúmeros adeptos e com diferentes finalidades nos últimos anos. Um dos principais fatores para a adesão à musculação tem sido a busca por controle do peso corporal, satisfação pessoal, aumento da autoestima, melhora na socialização, redução de doenças cardiovasculares, estresse e depressão. São inúmeros os motivos que as pessoas buscam à prática de musculação nas academias. ( Brito et al,2021)

Nesse contexto, dentre as finalidades atribuídas à musculação estão aquelas voltadas para o controle e tratamento da ansiedade. No estudo de Oliveira (2021) o treinamento resistido envolve um trabalho localizado em pequenos e grandes grupos musculares, utilizando sobrecargas moderadas, como pesos e barras, repetição frequente, e pausas entre as execuções, caracterizado como um esforço repentino, a mecânica de execução dos exercícios, ou seja, a contração muscular que é a produção de tensão no músculo, é seguida de movimento articular.

Para Uchida, Charro e Bacurau (2009), a amplitude do movimento nos exercícios geralmente deve ser total, garantindo a força e a potência em todos os ângulos articulares, não afetando negativamente a flexibilidade. Os equipamentos de forma guiada (aparelhos com polias, guias e placas de peso) ou livre (barras, halteres e anilhas) também têm influência na prescrição adequada dos exercícios. Nos guiados, o indivíduo realiza o movimento-padrão dado pelo equipamento, exigindo que a postura seja adequada para a realização eficaz do exercício; nos livres, é necessário utilizar toda a musculatura para estabilizar a realização do movimento.

Sendo assim, a partir do exposto, essa pesquisa tem por finalidade responder a seguinte questão problema: Qual ou quais os impactos positivos da musculação no tratamento de indivíduos acometidos de ansiedade?

Assim, nosso objetivo é compreender de que maneira a musculação pode impactar positivamente o tratamento de indivíduos com ansiedade.

## **2 – METODOLOGIA**

Este Trabalho caracteriza-se como uma revisão bibliográfica qualitativa e foi elaborado a partir de artigos e livros retirados do Google Acadêmico, Scielo e Google Livros. A revisão de literatura pode ser definida como um tipo de pesquisa produzida a partir de outras já realizadas. Geralmente são a base de todas as formas de pesquisa, permite inventariar e organizar o que já foi publicado e estudado sobre determinado assunto (Gil, 2002). Para esta pesquisa optou-se por utilizar os seguintes descritores nas plataformas de busca: exercício físico + ansiedade; musculação.

## **3.DESENVOLVIMENTO**

### **3.1 Atividade física e ansiedade**

Estes transtornos de ansiedade atingem a população geral, nas mais variadas categorias socioeconômicas, com maior prevalência nas mulheres e, geralmente, em indivíduos acima de 18 anos de idade. Nos Estados Unidos, identificou-se, no período entre 1980 e 1995, tal transtorno foi identificado em alta prevalência em indivíduos com idade entre 25 e 74 anos. Fatores genéticos, ambientais e de experiências vividas de caráter sofrido, durante o desenvolvimento da personalidade, parecem estar associados à ansiedade clínica.

Os tratamentos envolvem um custo elevado em termos de saúde pública, justificando os estudos que buscam novas formas de intervenção nos tratamentos dos transtornos de ansiedade através da prescrição de exercícios físicos. A realização destes estudos tem sido muito importante, porque buscam dar luz a diversos aspectos que ainda são obscuros em relação à prescrição de exercícios físicos em indivíduos com transtornos de ansiedade, como as

discussões sobre o tipo de exercício mais indicado (aeróbio ou anaeróbio), aliado aos fatores intensidade e duração, e também devido à alta prevalência. (Araujo, 2006)

Segundo Thirlaway e Benton (1992) e; Maroulakis e Zervas (1993), a prática regular da atividade física tem sido associada a mudanças significativas nos estados psicológicos de humor, tanto nos aspectos negativos quanto nos positivos, gerando um bem-estar psicológico e aumentando a resistência do indivíduo diante do estresse psicossocial. Bolsanello e Bolsanello (1992) também constataram que, quando um programa de exercícios é iniciado, nota-se que a maioria dos sintomas associados às tensões de natureza psicológica tendem a desaparecer.

O programa ideal de atividades físicas para a melhoria da saúde e bem-estar psicológico dos adultos maduros, baseado nas sugestões de Fiatarone e colaboradores (1990) consiste em força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e atividades aeróbias. Assim, o conteúdo do programa inclui atividades como caminhadas, atividades rítmicas, jogos, capoeira, atividades aquáticas, resistência muscular localizada, alongamento, relaxamento, massagem, informações sobre os benefícios da atividade física sobre a saúde física e mental e atividades sociais como passeios. Essa diversidade de conteúdo também procurou atender às expectativas e necessidades de grupo de indivíduos, uma vez que eles relataram afinidades distintas em relação aos tipos de atividades físicas. (Nunomura; Teixeira; Fernandes, 2004)

Os autores afirmam ainda que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. Além da melhora fisiológica, Scarabeli (2009) afirma que o exercício resistido pode impactar positivamente na autoestima de seus praticantes, bem como melhorar a autoconfiança deles, além de promover o relaxamento, bem estar físico, melhorar a qualidade do sono e reduzir os níveis de stress diário. Ferreira (2021)

A prática de musculação pode estimular receptores hormonais, além de estimular a produção de hormônios, que se encontram diretamente ligados ao humor, dentre eles a dopamina, adrenalina, serotonina, noradrenalina e

insulina, que atua indiretamente na energia do corpo. Além disso, a musculação, segundo Gonçalves et al.(2018), pode elevar os níveis de testosterona, que quando em baixa quantidade no organismo, poderá facilitar o desenvolvimento e problemas emocionais nos indivíduos.

### **3.2 - Elaboração de um treino voltado para pessoas com ansiedade**

Para elaborar um programa de treinamento, é necessária uma série de análises em todo cliente; a) entender seus objetivos e ir ao encontro deles; b) realizar uma anamnese; c) verificar seu histórico de atividade física; d) interrogar sobre quadros de doenças pessoais e familiares e, se houver, estudar quais os procedimentos a serem tomados no treinamento de musculação; e) mostrar a importância do treinamento para a sua qualidade de vida, etc. Se o cliente tiver um objetivo estético, deve-se analisar sua composição corporal, sua similaridade muscular e seu desenho postural. A busca pela musculação pode acontecer por carência afetiva, convívio social, para ganho de força ou potência, por sedentarismo, estresse, para adequar-se a um padrão de beleza etc.

Para muitos que trabalham com treinamento de musculação, montar um programa é simples, mas, depois de analisar o cliente, devem ser analisados aspectos como seleção de exercícios, respiração, repetições, cargas, séries totais, intervalos entre as séries, frequência das sessões, número e sequência dos exercícios e divisão de treino. Tais informações demonstram que um programa de treinamento de musculação é muito complexo e dificilmente existirão programas iguais.

A escolha dos exercícios é de fundamental importância para o sucesso do treinamento, o ângulo em que o exercício será realizado pode ter uma ação mais rápida e específica para os ideais do cliente. Exercícios multiarticulares que envolvem várias articulações são mais aconselhados para iniciantes, pois geram um estresse mecânico distribuído entre diversas articulações e criam exigência de vários grupos musculares, como supino, agachamento e remada sentada. Os monoarticulares, que isolam uma única articulação, são indicados

para trabalhar mais isoladamente um grupo muscular, causando maior fadiga nos músculos, como é o caso da cadeira extensora, da rosca scott e do tríceps na polia. (Bossi, 2014). Um padrão de exercícios pode ser observado da seguinte maneira:

Repetições: de 15 a 50, com até 65% de 1 RM, caracterizando pesos leves ou moderados.

- Séries por grupo muscular: entre duas e três séries.
  - Frequência semanal para o mesmo grupo muscular: mais de três dias.
  - Intervalo entre as sessões: de 24 a 48 horas em média.
  - Intervalo entre as séries e os exercícios: de trinta segundos a dois minutos (para repetições acima de trinta).
- Velocidade de execução do exercício: moderada. Frank (2013)

Elementos que são base para toda planificação e periodização de treino voltada para qualquer grupo de pessoas. Por outro lado, quando pensa-se em pessoas com ansiedade é fundamental considerar??

Para tanto, SIME (1996) descreve algumas sugestões: 1) explorar a história de vida do cliente com relação aos hábitos de exercitar-se no passado, identificando atividades agradáveis para facilitar a aderência a um programa; 2) as sessões iniciais de um programa devem servir como um modelo apropriado ao comportamento do cliente; 3) informar e educar o cliente sobre o potencial dos benefícios físico e mental do exercício para a saúde; 4) incorporar as opções de exercício no dia a dia do cliente, como pedalar ou caminhar para o trabalho, incluindo as atividades domésticas na prescrição; 5) tirar vantagem do ambiente do cliente facilitando à prática de exercício (parques, clube, aquisição de equipamento doméstico); 6) ajudar o cliente a escolher atividades agradáveis oferecendo uma variedade de opções de escolha; 7) prescrever o tipo, duração, frequência e intensidade do programa de exercício, iniciando com atividades leves, proporcionando assistência com especialista no local da atividade para supervisionar o processo prescrito; 8) facilitar o exercício dentro de um meio social positivo; 9) ajudar o cliente a desenvolver estratégias de autocontrole para

aumentar a aderência ao programa; 10) preparar o cliente para as recidivas e reinternação, usando estratégias preventivas. Tais sugestões; exigem conhecimento, por parte dos médicos, sobre os benefícios do exercício para a saúde, bem como a necessidade de se trabalhar sob a perspectiva multidisciplinar, buscando atender o indivíduo nas dimensões física, social e psicológica, que refletirá na sua relação com o meio ambiente e repercutirá de forma positiva, na sua qualidade de vida.( Roeder, 1999).

Sob orientação profissional, todos os pacientes psiquiátricos podem realizar exercícios físicos desde que não apresentem doenças cardiovasculares agudas ou doenças infecciosas. A prática de exercícios físicos por parte de pacientes psiquiátricos é recomendada, pois estes indivíduos, além de ingerirem altas doses de medicamentos, costumam ser sedentários e propensos ao desenvolvimento da síndrome metabólica. Alguns cuidados devem ser considerados na hora de prescrever o programa e escolher os instrumentos de controle e avaliação, uma vez que muitos indivíduos sob tratamento psiquiátrico apresentam uma aptidão física debilitada e não têm experiência com exercícios físicos.

Desta forma, devem-se ser priorizados os procedimentos não invasivos e cargas de exercício e avaliação com intensidades submáximas. Dada a heterogeneidade dos exercícios físicos em termos de formação, execução e metabolismo energético, é difícil determinar qual é o melhor tipo para se obter os máximos benefícios psicológicos, contudo, há evidências de que os exercícios aeróbicos e anaeróbicos proporcionam benefícios psicológicos semelhantes. Para indivíduos com diagnóstico de algum transtorno mental, o exercício aeróbio de moderado a intenso (60 a 85% da frequência cardíaca máxima) realizado por cerca de 20-60 minutos, três ou mais vezes por semana pode resultar em significativos benefícios psicológicos. Esta intensidade de exercício está relacionada às reduções na depressão e ansiedade, no aumento do funcionamento cognitivo, auto-eficácia, autoestima e melhora no humor. (Pulcinelli ,Barros,2010)

As melhorias no estado psicológico podem ser obtidas através de exercícios aeróbicos que envolvem grandes grupos musculares (jogging, natação, ciclismo,

caminhada), de intensidade moderada e baixa. Eles devem ser realizados de 15 a 30 minutos e, preferencialmente, de três a cinco vezes por semana em programas de duração superior a 10 semanas. Em relação ao desenvolvimento dos exercícios anaeróbicos, pesquisas prescrevem programas compostos por 10/12 exercícios de força envolvendo vários grupos musculares, com uma sobrecarga entre os 60-85% da força máxima, com 6-16 repetições e que ocorram pelo menos três vezes por semana durante pelo menos oito semanas. (Pulcinelli ,Barros,2010)

O tipo e a quantidade de exercícios físicos voltados à promoção da saúde mental devem ser individualizados e supervisionados abrangendo exercícios aeróbicos e de força muscular. Podem ser realizados em pequenos grupos (de acordo com a preferência do sujeito) e com o apoio de um médico competente. Os autores recomendam exercícios aeróbicos combinados com exercícios de força muscular, começando com baixas intensidades. Os programas de exercícios físicos para pessoas com depressão leve-moderada persistente devem ter três sessões por semana, duração moderada (45 minutos a 1 hora) durante 10 a 14 semanas (média de 12 semanas) e adaptados para o indivíduo maximizar a aderência. (Pulcinelli ,Barros,2010)

### **3.3- Respiração**

A respiração adequada durante o treinamento, embora de grande importância, ainda desperta dúvidas e é ignorada por muitos praticantes. Não existe uma regra para esse assunto, mas o que a maioria dos autores acredita é que se deve evitar a manobra de Valsalva ou bloquear a respiração por muito tempo, pois, com isso, ocorre um aumento significativo da pressão arterial, acompanhado, muitas vezes, de tontura, desorientação e *blackout* (escurecimento da visão), o que é de extremo perigo durante a execução do treinamento. Os tipos de respiração serão apresentados a seguir, quanto às cargas de treino e às manobras respiratórias mais conhecidas. Frank (2013)

Na musculação, há vários tipos de respiração:

- Contínua: o atleta respira livremente.
- Ativa: o atleta inspira na fase concêntrica do exercício.

- Passiva: o atleta expira na fase concêntrica do exercício.
- Bloqueada: o atleta inspira e realiza as duas fases, concêntrica e excêntrica, e expira no final.
- Combinada: o atleta bloqueia a respiração nas repetições mais difíceis.(bossi,2014)

### **3.4- Melhora no padrão de sono**

Alguns dos problemas da ansiedade envolvem a questão do sono. A insônia, a dificuldade de conseguir dormir ou sonhos desregulados fazem com que os aluno portadores de ansiedade sofram com cansaços, pensamentos acelerados e falta de disposição para outras atividades no dia a dia. E como o exercício físico pode promover a melhora do padrão de sono? Alguns estudos realizados têm procurado responder a esta questão apoiando-se inicialmente em três hipóteses:

A primeira hipótese, conhecida como termorregulatória, afirma que o aumento da temperatura corporal, como consequência do exercício físico, facilitaria o disparo do início do sono, graças à ativação dos mecanismos de dissipação do calor e de indução do sono, processos estes controlados pelo hipotálamo.

A segunda hipótese, conhecida como conservação de energia, descreve que o aumento do gasto energético promovido pelo exercício durante a vigília aumentaria a necessidade de sono a fim de alcançar um balanço energético positivo, restabelecendo uma condição adequada para um novo ciclo de vigília.

A terceira hipótese, restauradora ou compensatória, da mesma forma que a anterior, relata que a alta atividade catabólica durante a vigília reduz as reservas energéticas, aumentando a necessidade de sono, favorecendo a atividade anabólica. Em relação à ansiedade, inúmeras teorias têm sido propostas para explicar a sua gênese: teorias cognitivas comportamentais, psicodinâmicas, sociogenéticas e neurobiológicas. A única coisa que se pode

afirmar é que o efeito do exercício físico na ansiedade é multifatorial. Mello (2005)

### **3.5 Melhora do Quadro**

Para Ramos (1997) o condicionamento físico, de maneira geral, traz os seguintes benefícios:

- Melhora a estabilidade articular;
- aumento da massa óssea;
- Aumento do nível de colesterol HDL;
- diminuição da frequência cardíaca em repouso;
- Menor risco de contrair arteriosclerose, varizes, acidente vascular cerebral, dor lombar;
- Aumento da flexibilidade, força, resistência aeróbica e anaeróbica;
- facilitar a correção de erros posicionais;
- Facilitação da mecânica respiratória;
- Redução do estresse psicológico.

Elbas e Simão (1997) também mencionam:

- A capacidade do sistema nervoso de enviar e receber mensagens;
- Aumento da resistência psicofísica, aumento do desempenho em atividade física e trabalho mental;
- Melhor sensação;
- Redução do cansaço e da ansiedade;
- Aumento da autoestima. Frizzo (2002)

Biddle (1995), Petruzzello et al. (1991), Raglin (1990) e Raglin e Morgan (1987) relatam que os efeitos agudos da atividade física proporcionam melhora dos sintomas ansiosos, após um único episódio de exercício com duração de algumas horas e até um dia após o exercício. Além disso, tem sido demonstrado que sessões agudas de atividade física promovem uma melhoria no estado de humor, como a diminuição de tensão, ansiedade, depressão e raiva e aumento do energia, que podem durar horas após o exercício físico e que a repetição

destes efeitos em longo prazo traria efeitos positivos para a saúde. Ainda, de acordo com Morgan (1985), North et al. (1990) e Ransford (1982), várias hipóteses psicológicas têm sido levantadas para explicar os efeitos benéficos do exercício físico sobre a saúde mental. As principais são: distração, autoeficácia e interação social. A hipótese distração, segundo os autores, sugere que a distração de estímulos desagradáveis levaria a uma melhora do humor durante e após o exercício; a autoeficácia pode explicar-se, pois o exercício físico pode ser visto como uma atividade desafiadora, pois se engajar em uma atividade física regular poderia levar a uma melhora do humor e da autoconfiança; já a interação social explica-se pelas relações presentes nas atividades físicas, assim como o suporte recíproco que os indivíduos engajados nela dão uns aos outros, isto teria participação importante nos efeitos do exercício sobre a saúde mental.

Segundo Guilger, Rúbia e Bastos (2017), as vantagens podem ser da seguinte maneira: benefícios fisiológicos controle dos níveis de glicose, maior capacidade aeróbia, e melhoria no equilíbrio, benefícios psicológicos, relaxamento, redução na ansiedade e melhoria na saúde e diminuição no risco de depressão e, por fim, benefícios social, indivíduos mais seguros, estabelecem maior integração com a comunidade e mantêm as funções sociais preservadas.

Conseqüentemente dos benefícios estéticos e físicos, o exercício com pesos estimula a relação interpessoal, a convivência com outras pessoas, além de ajudar a realizar tarefas que antes o mesmo tinha dificuldades, aumentando o grau de satisfação que o indivíduo tem de si mesmo, ajudando no controle de sintomas de depressão (SANTARÉM, 1999 apud BARBOSA et al., 2013). É indiscutível a importância do exercício na vida de qualquer indivíduo, como elemento capaz de contribuir de forma significativa para o bem estar físico e também mental. (GARRET; KIRKENDAL apud ROSA et al., 2019). (Vieira; Porcu; Buzzo, 2009, p.14 )

#### **4 – Considerações Finais**

Durante esse estudo, verificou-se que alunos acometidos por transtorno de ansiedade e que praticam regularmente atividades físicas, entre elas, a

musculação, apresentam melhora significativa no quadro. A musculação é uma forma de tratamento não medicamentoso, de forma que o aluno tenha acompanhamento profissional e um treino com duração entre 45 à 60 minutos por dia, de 3 à 5 vezes por semana. A atividade física se torna uma aliada do aluno que sofre com ansiedade, sua prática provoca o chamado "cansaço bom", melhorando a qualidade do sono e, conseqüentemente reduzindo o estresse. Colabora para a melhora da saúde mental, fazendo com que o aluno seja mais positivo e confie em si mesmo, promovendo ganho de força e condicionamento físico.

Durante a prática da atividade física acontece a produção do hormônio chamado serotonina, também conhecido como hormônio da felicidade, que recebe esse nome pois promove sensação de bem-estar e tranquilidade, oferecendo à mente um descanso. Também podemos citar o aumento da interação social, um fator essencial para a redução da ansiedade, durante os treinos o aluno está na companhia do professor que vai orientá-lo e de outras pessoas que dividem o espaço da sala de musculação, dessa forma pode desenvolver sensação de pertencimento e integração, que estão relacionados ao bem-estar psíquico. Sendo assim a musculação e seus benefícios contribuem de diversas formas para a melhora do quadro de ansiedade, sendo uma ótima opção de tratamento.

## **5 – REFERÊNCIAS**

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

DE GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Céspedes; FERNANDES, Mara Regina Caruso. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, 2004.

OLIVEIRA, Warley Ferreira. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.

Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>>. Acesso em: abr. 2024.

PULCINELLI, Adauto João; BARROS, Jônatas França. O EFEITO ANTIDEPRESSIVO DO EXERCÍCIO FÍSICO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 2, p. 116-120, 2010.

ROEDER, Maika Arno. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 62-76, 1999.

SANTARÉM, José Maria. **Musculação em todas as idades**. Editora Manole, 2012.

UCHIDA, Marco Carlos; CHARRO, Mario Augusto; BACURAU, Reury Frank P. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. Phorte Editora LTDA, 2009.

VIEIRA, José Luiz Lopes; PORCU, Mauro; BUZZO, Viviane Aparecida dos Santos. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, p. 8-16, 2009.