FACULDADE DE ILHÉUS CESUPI
COLEGIADO DO CURSO DE PSICOLOGIA
COORDENACAO DA MONOGRAFIA
MONOGRAFIA

CARLA CAROLINA VENANCIO DOS SANTOS

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENFRENTAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM MOMENTOS DE ISOLAMENTO SOCIAL PROVOCADO PELA PANDEMIA DE COVID-19

Ilhéus - Bahia
2021

FACULDADE DE ILHÉUS CESUPI
COLEGIADO DO CURSO DE PSICOLOGIA
COORDENACAO DA MONOGRAFIA
MONOGRAFIA

CARLA CAROLINA VENANCIO DOS SANTOS

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENFRENTAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM MOMENTOS DE ISOLAMENTO SOCIAL PROVOCADO PELA PANDEMIA DE COVID-19

Monografia (Artigo científico) entregue para acompanhamento como parte integrante das atividades de TCC II do Curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus, com a orientação da Prof.ª Sara Tannus Vieira.

Ilhéus - Bahia
2021

Ficha Catalográfica

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENFRENTAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM MOMENTOS DE ISOLAMENTO SOCIAL PROVOCADO PELA PANDEMIA DE COVID-19

CARLA CAROLINA VENANCIO DOS SANTOS

Aprovado em: __ / __ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof.ª Sara Tannus Vieira
Faculdade de Ilhéus - CESUPI
(Orientadora)

Prof.ª Carolina Peixoto Cavalcanti Monteiro
Faculdade de Ilhéus - CESUPI
(Avaliadora I)

Prof. Ms. Lahiri Lourenço Argollo.
Faculdade de Ilhéus - CESUPI
(Avaliador II)

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENFRENTAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM MOMENTOS DE ISOLAMENTO SOCIAL PROVOCADO PELA PANDEMIA DE COVID-19

Carla Carolina Venancio dos Santos[1]

RESUMO

Propõe-se discorrer sobre os possíveis benefícios da atividade física no enfrentamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, contextualizando com o momento de isolamento social, medida proposta para conter as consequências sanitárias decorrente da Pandemia da COVID-19. Com isso, a relevância do tema advém dos impactos ocasionados no contexto anual, inclusive pesquisas recentes, como se pode verificar em Barros *et* al. (2020) e Bezerra *et* al. (2020) os quais comprovam que os sintomas ansiosos foram potencializados ao decorrer deste período. Tem-se como objetivo averiguar na literatura estudos que demostrem os benefícios da atividade física no enfrentamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em momentos de isolamento social, por meio da metodologia de revisão bibliográfica dos estudos que foram publicados referentes ao tema. Destaca-se o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (American Psychiatric Association, 2014) onde são classificados os transtornos mentais, apresenta-se o conceito de atividade física por Caspersen, Powell e Christenson (1985) e a própria Organização Mundial de Saúde, apresentando determinados conceitos e recomendações recentes. Os resultados encontrados e discutidos no artigo corroboram o objetivo proposto, evidenciando que a prática regular de atividade física tem associação positiva no controle de sintomas ansiosos.

Palavras-chave: Atividade física. Isolamento Social. Pandemia. Transtorno de Ansiedade Generalizada.

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN COPING THE GENERALIZED ANXIETY DISORDER IN MOMENTS OF SOCIAL ISOLATION CAUSED BY THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

It is proposed to discuss the possible benefits of physical activity in coping with Generalized Anxiety Disorder, contextualizing it with the moment of social isolation, a measure proposed to contain the health consequences resulting from the COVID-19 Pandemic. Thus, the relevance of the theme comes from the impacts caused in the annual context, including recent researches, as can be seen in Barros et al. (2020) and Bezerra et al. (2020) which prove that anxiety symptoms were potentiated during this period. The aim is to investigate in the literature studies that demonstrate the benefits of physical activity in coping with Generalized Anxiety Disorder in times of social isolation, through the methodology of literature review of studies that have been published on the subject. The Diagnostic and Statistical Manual of

[1] Discente do 9º semestre do Curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus. E-mail: Carolvenancio10@gmail.com

Mental Disorders (American Psychiatric Association, 2014) stands out, where mental disorders are classified, the concept of physical activity is presented by Caspersen, Powell and Christenson (1985) and the World Health Organization itself, presenting certain recent concepts and recommendations. The results found and discussed in the article corroborate the proposed objective, showing that the regular practice of physical activity has a positive association in the control of anxiety symptoms.

Keywords: Physical activity. Social isolation. Pandemic. Generalized Anxiety Disorder.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 foi considerada a maior emergência em saúde pública das últimas décadas. A partir do primeiro caso registrado em Wuhan, China, no dia 31 de dezembro de 2019, com isso, novos casos foram surgindo e ganhando proporção mundial. No dia 11 de março de 2020 foi declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como situação de pandemia apresentando um alarme de emergência em todo o mundo.

A maneira como o vírus se espalhou rapidamente entre todas as nações gerou pânico na população por ser uma situação repentina e com graves consequências, havendo alto índice de mortes desde o início, devido aos setores da saúde não possuírem recursos e conhecimentos para tratar a doença, como também seu alto índice de contágio. Entretanto, para além das preocupações com a saúde física das pessoas, há também o aspecto da saúde mental que foi bastante comprometido com o advento da pandemia, o sofrimento psíquico assolou a população gerando significativos impactos, sendo o aumento dos sintomas ansiosos um deles.

Além da situação pandêmica por si só gerar bastante medo, nervosismo, desesperança e vários outros sentimentos, um fator que intensificou esses sintomas foi o isolamento social, adotado como medida de prevenção/contenção em diversos países, como alternativa para reduzir a transmissão do vírus e consequentemente evitar superlotação das unidades de saúde que poderia gerar mais caos. Logo, as pessoas tiveram suas rotinas modificadas de maneira abrupta, sofrendo ainda mais com o momento e apresentaram dificuldades de adaptação às novas condições.

Sendo assim, um dos caminhos para redução dos efeitos negativos que o contexto gerou e ainda pode gerar na população, é a prática de atividade física, já discutida há muitos anos como ferramenta fundamental para manutenção da vida e do bem-estar. Neste momento, a prática de atividade física pode ser considerada uma “válvula de escape” para os problemas

que surgiram decorrente da pandemia, como por exemplo, mudanças na rotina, crises financeiras, isolamento social, medo de contrair o vírus, dentre outros.

Conforme o estudo realizado por Wang *et* al. (2020) feito com 1.210 participantes, foram observados sintomas moderados a severos de ansiedade, depressão e estresse, em 28,8%, 16,5% e 8,1%, respectivamente, dentre os sujeitos da pesquisa. Desse modo, pode-se notar que o Transtorno de Ansiedade Generalizada – TAG vem acometendo cada vez mais os indivíduos na sociedade moderna, sobretudo, no atual contexto da pandemia da COVID-19**.**

A prática de atividade física como aponta a Organização Mundial da Saúde pode auxiliar no controle do TAG e na regularização do sono. Visto que, o advento da pandemia e a recomendação do isolamento social resultaram na diminuição da atividade motora da população, gerando muitos impactos psicológicos e biológicos.

Tendo em vista estes pontos, a pesquisa questiona quais os benefícios gerados mediante a prática regular de atividade física no enfrentamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em indivíduos que se encontram em isolamento social no presente contexto?

O presente estudo tem como objetivo averiguar na literatura estudos que demostrem os benefícios da atividade física no enfrentamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Para discorrer sobre o tema será conceituado o Transtorno de Ansiedade Generalizada, contextualizando com o período atual, no qual os indivíduos se encontram em isolamento social, uma vez que pesquisas apontam para potencialização dos sintomas/condições deste transtorno e os achados na literatura sobre os benefícios da prática de atividade física como estratégia de enfretamento.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi realizado mediante uma pesquisa bibliográfica a partir do levantamento de referenciais teóricos publicados tanto por meios impressos, quanto eletrônicos, por exemplo, livros, artigos científicos, *sites*. Utilizou-se essa metodologia em virtude da possibilidade de obter um leque maior de informações a serem coletadas e comentadas (GIL, 1999). Serão utilizados os descritores: ansiedade; atividade física; isolamento social; pandemia COVID-19; saúde mental. As pesquisas foram realizadas nas bases de dados: Google acadêmico e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), pelo fato dessas plataformas serem gratuitas e mais acessíveis na busca de artigos digitais.

O critério de inclusão foram artigos nos idiomas: português, inglês e espanhol, com data de publicação entre 2000 e 2020. Sendo os artigos do ano de 2020 direcionados ao

momento pandêmico, suas implicações e malefícios para saúde mental, entretanto, por ser uma temática atual, a quantidade de estudos ainda é limitada, com isso, estudos com características semelhantes publicados em anos anteriores foram necessários para melhor explanação do assunto.

O estudo contém um referencial teórico que resultou em 42 estudos realizados e a disponibilizados pelas plataformas de busca citadas acima, contabilizando artigos, livros, documentos e outros sobre o tema geral na pesquisa de acordo com os descritores utilizados. Todos eles embasam a pesquisa de uma forma bastante enriquecedora e relevante para o mundo acadêmico.

3 TAG E ISOLAMENTO SOCIAL: A ATIVIDADE FÍSICA COMO FORMA DE ENFFRENTAMENTO

Após uma breve introdução do contexto no qual o estudo foi redigido, a partir de então serão apresentados alguns tópicos fundamentais como: o conceito e história da ansiedade e sobre o TAG, as implicações na vida social da população durante o isolamento social e por fim, exposição dos benefícios e conhecimentos sobre a atividade física no controle da ansiedade, os estudos são referentes a hipótese levantada e aos objetivos propostos em relação ao tema.

3.1 Conceituando o Transtorno de Ansiedade Generalizada

Para introduzir o presente tópico, faz-se necessário apresentar o conceito de saúde mental mais recente definido pela Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2016, p. 1) “Saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade”.

Posto isso, entende-se a ansiedade como uma condição da humanidade que está presente desde a Antiguidade e é analisada por diversas áreas como: Antropologia, filosofia, religião, medicina e psicologia.

Na Antiguidade, a ansiedade foi inicialmente identificada como pânico, apresenta-se a história do deus Pã (deus dos bosques) que assustava as pessoas que passavam pelas florestas a noite, causando gritos, medos, pavores e sofrimento, como se fosse um ‘ataque de pânico’ e assim surge o termo pânico (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, 2013).

Em outro momento, na Grécia Antiga, os povos entendiam a ansiedade como histeria, paranoia e outros, sendo esses sentimentos vividos em intensidade bem similar com o conceito atual. Foi no século XVII que o termo foi utilizado pela primeira vez sobre a vertente da medicina, referente a doenças mentais, considerava-se como a reação desproporcional que algumas pessoas tinham mediante algumas situações da vida cotidiana quando comparadas ao resto da população, porém ainda era enquadrada em sintomas depressivos e não ansiosos (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, 2013).

Mais tarde, no século XVIII, o foco do transtorno foi bastante estudado pelo viés da biologia, dando destaque aos efeitos físicos e corporais que essa reação intensa ocasionava nas pessoas. Só no século XIX o assunto foi investigado pelo viés da psicologia (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, 2013). Entretanto vale ressaltar que até os dias atuais a ênfase dada à perspectiva da psicologia é bem limitada, apesar de certos avanços ao longo dos anos.

Foi a partir de Freud no ano de 1890 que o conceito ganhou maior ênfase, quando ele postula sobre "neurose de angústia", trazendo como principais sintomas, a irritabilidade geral, expectativa ansiosa e ataques de ansiedade, tendo como causa "problema hereditário ou de uma excitação somática oriunda de um mau funcionamento do sistema nervoso e poderiam estar associados de diversas formas" (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, 2013, p. 19).

De acordo com a argumentação de Coutinho, Dias e Bevilaqua (2013) foi no século XX que o conceito de ansiedade foi incluído pela primeira vez no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM. Consequentemente foi a partir desse marco que o conceito foi sendo mais explorado e ampliaram-se os conhecimentos a cerca do tema.

Miranda *et* al. (2012) salientam que ansiedade não significa necessariamente um estado patológico, isto é, trata-se de uma emoção básica do ser humano compreendida como um estado fisiológico, caracterizado por componentes cognitivos, somáticos emocionais e comportamentais. Sadock, Sadock e Ruiz (2017) reforçam que o indivíduo pode não ser diagnosticado com transtorno de ansiedade e isso não significa que este indivíduo não possa sentir sintomas provocados pela ansiedade, pois são sintomas que podem acompanhar um estado de alerta com a tentativa de prepará-lo para algum fenômeno desconhecido.

Sendo assim, todo mundo experimenta ansiedade, por considerada como estados emocionais, não são apenas experiências subjetivas fenomenológicas, elas influenciam fortemente as ações, o desempenho, a tomada de decisão e funcionamento social (TAMMINEN *et* al., 2016). Considera-se então que a ansiedade "comum" faz parte da vida cotidiana de qualquer indivíduo passível de mudanças, experiências e crescimento, sendo

assim, é uma função necessária para manutenção do organismo, entretanto, quando essa reação dita normal ultrapassa níveis adaptativos, com intensidade e duração desproporcionais, torna-se disfuncional e prejudicial à qualidade de vida do sujeito (AGAPITO, 2009).

De acordo com a *American Psychiatric Association* - APA (2014), a ansiedade não patológica caracteriza-se por reações controladas/amenas frente determinadas situações de vida diária e as preocupações têm caráter manejável e poucas vezes é acompanhada de sintomas físicos. Enquanto a patológica faz com que o indivíduo interprete as situações exageradamente, com bastante angústia e intensidade, por vezes, causando consequências no convívio social e sofrimento subjetivo. Como aponta Ferreira (2009), a presença e a intensidade desses sinais podem trazer consequências prejudiciais para as condições de vida e de saúde da população em geral, uma vez que níveis elevados de ansiedade podem provocar percepções negativas quanto às habilidades motoras e intelectuais do indivíduo.

Vale destacar que a ansiedade é classificada por duas vertentes: ansiedade-estado e ansiedade-traço, sendo a primeira um estado emocional transitório caracterizada por sentimentos subjetivos de tensão que podem variar em intensidade ao longo do tempo. Com a presença de sentimentos de preocupação, tensão ou nervosismo conscientes diante de uma situação específica (BARRETO, 2017). Já a segunda, Barreto (2017) considera ser uma característica relativamente estável de um indivíduo determinada por ansiedade mais constante, é a predisposição relacionada com o perfil psicológico individual de perceber circunstâncias como ameaçadoras ou não.

Posto isso, o presente estudo terá como foco esta última definição, a qual também pode ser nomeada como patológica, especificamente será discutido sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada. Os transtornos da ansiedade são diversos, dentre eles: Transtorno de ansiedade de separação; Fobias específicas; Transtorno de Ansiedade Social; Mutismo seletivo; Transtorno de Pânico; Agorafobia e o Transtorno de Ansiedade Generalizada. Este último, classificado pela APA (2014, p. 224) como:

> Ansiedade e preocupação excessivas (expectativa apreensiva), ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, como diversos eventos ou atividades (tais como desempenho escolar ou profissional); O indivíduo considera difícil controlar a preocupação; A ansiedade e a preocupação estão associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas: Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele; Fatigabilidade; Dificuldade em concentra-se ou sensações de 'branco' na mente; Irritabilidade; Tensão muscular; Perturbação do sono; A ansiedade, a preocupação ou sintomas físicos causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo; A perturbação não se deve aos efeitos fisiológicos de uma substância ou outra condição médica; A perturbação não é mais bem explicada por outro transtorno mental.

Ainda apresentando as informações do DSM-V (APA, 2014) vale destacar algumas características que são bastante significativas para o entendimento da patologia. Menciona-se a frequente presença de sintomas somáticos, como por exemplo: sudorese, náuseas, diarreia. Os sintomas tendem a ser crônicos e têm remissões e recidivas ao longo da vida, flutuando entre formas sindrômicas e subsindrômicas do transtorno com taxas de remissão muito baixas.

É mais comum que o transtorno se desenvolva em média aos 30 anos, havendo duas vezes mais probabilidade de acometer o sexo feminino do que o masculino, entretanto "Os sintomas de preocupação e ansiedade excessivas podem ocorrer no início da vida, mas manifestam-se como um temperamento ansioso" (APA, p. 225, 2014).

Sobre os outros tipos de ansiedades, de acordo com a APA (2014) tem-se: Transtorno de ansiedade de separação, caracterizada pela sensação de medo e ansiedade em excesso decorrente da separação de casa ou das figuras de apego; Transtorno ou fobia específica quando há uma situação/objeto específico que causem medo e/ou ansiedade além do comum; Transtorno de ansiedade social refere-se ao aparecimento dos sintomas em situações sociais, como por exemplo, uma palestra/apresentação de TCC, onde está sendo avaliado/julgado por terceiros; Transtorno de pânico, quando ocorrem ataques de pânico de maneira abrupta e com certa frequência; Mutismo seletivo acontece quando o indivíduo não consegue se expressar verbalmente em situações de interação social; Agorafobia quando há exposição, por exemplo, usar transportes públicos, locais com muitas pessoas, sair de casa sozinho, dentre outras, a pessoa reage apresentando medo e ansiedade intensos.

Clemente *et* al. (2017) reforçam o quanto os sintomas interferem na dinâmica do paciente, provocando perda de concentração, a ansiedade afeta o pensamento, a percepção causando diminuição do aprendizado. Como Muller (2014) também apresenta, as consequências desses sintomas ansiosos na jornada de trabalho, os quais comprometem a qualidade e consequentemente a produção, de forma corriqueira, resulta entre a segunda e a terceira causa de afastamento do trabalho. Lobo *et* al. (2018) mostram que diversos setores, para além do contexto laboral da sociedade vêm discutindo, de qual forma pode ser melhorada a qualidade de vida da população de maneira geral.

Nesse sentido, no contexto pandêmico a temática sobre saúde mental, principalmente sobre ansiedade e depressão, como mencionado na introdução do estudo, ganhou bastante notoriedade. O advento da pandemia gerou consequências de diversas ordens, como: sociais, emocionais, financeiras, psicológicas em nível global e a presença de sentimentos, em sua maioria negativos, do isolamento social podem ter reflexos a longo prazo, mesmo após o controle do vírus.

3.2 Implicações do isolamento social durante a pandemia da COVID-19

A pandemia da COVID-19 gerou muitas mudanças na vida da população, sendo uma delas: a medida preventiva de isolamento social. Medida esta decretada pelos governantes recomendando que as pessoas se mantivessem em suas casas saindo apenas para realização de tarefas consideradas essenciais, como por exemplo, idas ao mercado, médicos e farmácias. Com isso, ocorreu fechamento de locais que potencialmente geram aglomerações, por exemplo, *shoppings*, academias, cinemas, lojas e outros e assim surgiu a proposta de modalidades adaptativas como a realização de *home office/school*, entre outras mudanças.

A finalidade da medida supracitada é minimizar a taxa de contágio ao máximo possível, preservando assim, a saúde física da população. Entretanto, o isolamento social apresenta malefícios quando somados a uma pandemia com grandes proporções como esta, esses impactos refletem em larga escala na saúde mental dos indivíduos. Segundo Ramírez-Ortiz *et* al. (2020, p. 11) "em uma pandemia, o medo aumenta os níveis de estresse e ansiedade em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com distúrbios transtornos mentais pré-existentes" com isso, pode-se destacar os indivíduos que possuem TAG.

Como havia sido relatado pela Organização Pan-americana da Saúde em 2009, situações de epidemia geram implicações psicossociais, por vezes, além da capacidade de enfretamento da população. No ano de 2020, isso aconteceu de maneira bastante intensa, consequentemente, como foi exposto por Porsse *et* al. (2020), o número de pessoas cuja saúde mental é afetada tende a ser maior que o número de pessoas afetadas pela infecção. Como posto pela Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2016, p. 1):

> Saúde mental e bem-estar são fundamentais para nossa capacidade coletiva e individual, como seres humanos, para pensar, nos emocionar, interagir uns com os outros e ganhar e aproveitar a vida. Nesta base, a promoção, proteção e restauração da saúde mental podem ser consideradas como uma preocupação vital dos indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo.

A Fiocruz (2020) estima que um terço ou metade da população do mundo desenvolva algum tipo de transtorno mental, decorrente das implicações da pandemia. Sendo assim, a atenção para os sintomas psicológicos, mentais e emocionais ocasionados pelo contexto pandêmico faz-se bastante necessária, para que nos próximos anos as consequências sejam menores, mesmo que as condições sanitárias estejam controladas.

Como pode ser visto no estudo de Brooks *et* al. (2020), o qual apresentaram que sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva tornaram-se frequentes. Corroborando com o estudo de Shojaei e Masouri (2020) apontando que sentimentos negativos também são decorrentes das preocupações com a escassez de suprimentos e questões financeiras. Em uma pesquisa brasileira realizada por Barros *et* al. (2020) no período de 24 de abril e 24 de maio de 2020 com 45.161 participantes, apresentou os seguintes dados: 40,4% dos brasileiros sentiram-se tristes ou deprimidos muitas vezes ou sempre e 52,6% sentiu-se ansioso ou nervoso sempre ou quase sempre.

Em outra pesquisa realizada por Bezerra *et* al. (2020) com 16.440 respondentes, têm-se os seguintes dados quando perguntados se o isolamento social estaria gerando algum estresse no ambiente doméstico: 27% disseram que não estavam sentindo nenhum estresse em função do isolamento, 56% relataram estar sentindo um pouco de estresse e 17% afirmaram que o isolamento tem gerado muito estresse; e quando questionados sobre qual aspecto mais estava sendo afetado. Concluiu-se que: para 39% o convívio social, 24% aspecto financeiro, 19% informam que o isolamento não está ocasionando nenhum tipo de impacto, 10 % apontam outros fatores que estão sendo impactados e 8% a própria saúde.

Tem-se que um dos motivos do aumento do estresse no período pandemia é decorrente de fatores, como por exemplo: medo de infecção, informações inadequadas, duração da pandemia, perdas financeiras, dentre outros. Esses fatores quando somados ao isolamento social propriamente dito geram emoções negativas nos indivíduos, refletindo em sintomas de ansiedade, consequentemente as emoções positivas como felicidade e satisfação com a vida são menos frequentes (LI *et* al., 2020).

Destaca-se então o conceito das emoções positivas está relacionado com o Bem-Estar Subjetivo - BES, este, considerado como uma análise de como as pessoas avaliam suas vidas, podendo ser verificado nas diversas esferas da vida do indivíduo, diz respeito às respostas emocionais dadas em cada uma das esferas e como elas são experimentadas e avaliadas, se positivamente ou não (DIENER, 1984). Sendo subdivido em afetos positivos e negativos de acordo Bradburn (1969), estes constructos formam um contínuo distinto de afetividade, sentimentos, fazendo-se necessário que as interpretações subjetivas dos sujeitos estejam mais ligadas as experiências positivas do que as negativas ao longo da vida.

E ainda a satisfação com a vida, considerada como integrante do conceito do BES, sendo ele, o componente cognitivo correlacionado com os afetos (SAGIV; SCHWARTZ, 2000). Segundo Emmons (1986) é o julgamento que o indivíduo faz sobre as circunstâncias da sua própria vida, um processo de juízo e avaliação geral.

Por fim, apresentadas algumas das consequências decorrentes da medida de isolamento social e os conceitos relacionados ao bem-estar e satisfação com a vida, fatores estes que foram bastante prejudicados de maneira geral na sociedade. Cabe agora elencar como esses malefícios podem ser enfrentados objetivando mais qualidade de vida.

3.3 Atividade física no enfrentamento da ansiedade

Decorrente da medida de isolamento social discutida na sessão anterior, a população passou mais tempo dentro de suas casas, consequentemente sua atividade motora foi diminuída. “Em um período de reclusão domiciliar a população tende a adotar uma rotina sedentária, o que favoreceria a um aumento no ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas ao maior risco cardiovascular, como a obesidade” (FERREIRA *et* al., 2020, p. 1).

Além de outras comorbidades, como é apresentado em algumas pesquisas realizadas na China que dizem respeito à saúde mental, evidenciam que houve um aumento considerado de psicopatologias como depressão e ansiedade. No estudo de Barros (2020) ela apresenta que 40% dos adultos brasileiros apresentaram frequentemente os sentimentos de tristeza/depressão, mais de 50% tiveram sensações de ansiedade e nervosismo, além de 40% que desenvolveram problemas de sono neste período e quase 50% tiveram os problemas agravados.

No estudo realizado por Bezerra *et* al. (2020) apresenta que apenas 40% na população brasileira (dentre os 16.440 dos participantes da pesquisa) continuou praticando atividade física durante a pandemia. Classificando atividade física como qualquer movimento que gere gasto de energia que estão acima do nível no estado de repouso, sendo então uma ação produzida pela musculatura esquelética, segundo Caspersen, Powell e Christenson (1985). Pode-se ter como exemplo, caminhar, correr, pular, sentar, agachar e quaisquer outros movimentos corporais realizados cotidianamente, sem um planejamento específico.

Os benefícios físicos e psicológicos de um estilo de vida ativo são bem conhecidos, tendo como exemplo o estudo de Elavsky *et* al. (2005) o qual descreve que a atividade física aumenta indiretamente a satisfação de uma pessoa através de influências sobre afeto positivo, autoestima, autoeficácia e saúde mental.

Araújo, Mello e Leite (2007), trazem que o exercício físico resulta em benefícios para a saúde, pois gera efeitos psicológicos positivos e analgésicos, relatam que pesquisas as quais relacionam questões psicobiologias com a prática de exercícios físicos mostram resultados

positivos no controle de situações estressoras. Mencionando assim, o exercício aeróbio, visto que, este pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos, além de proteger o organismo das consequências negativas do estresse na saúde física e mental. Considerando o momento pandêmico uma condição de estresse iminente, que elevam os sintomas de ansiedade, ver-se a influência positiva da atividade física neste período.

Os autores supracitados trazem em seu artigo, resultados das análises de outros estudos, os quais evidenciam as alterações trazidas pela prática de atividade física no controle da ansiedade. As observações variavam de protocolos com uma única sessão até várias semanas, com amostras de ansiedade patológica ou ansiedade-estado. Tudo isso, relacionado com atividades físicas que podiam ser aeróbicas ou anaeróbicas, variando também em suas intensidades durante as aplicações (ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007).

Hammer e Wilmore aplicaram um programa com corridas/caminhadas por 10 dias, o resultado foi que apenas as pessoas com nível de aptidão física já elevado apresentaram melhoria sobre aspectos ansiolíticos. Lion, no ano de 1978, trouxe como resultados que a corrida juntamente com relaxamento, leva à diminuição da ansiedade e dos níveis de tensão cognitiva e somática. Brown, Morgan e Raglin, utilizaram a cicloergometria como instrumento para avaliar as alterações, concluindo que os exercícios aeróbios assim como as práticas de meditação e relaxamento, reduzem a ansiedade (ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007).

É notório na literatura que os exercícios aeróbios têm maior prevalência no tratamento da ansiedade do que os exercícios anaeróbios, como pode ser visto nos estudos de Altchiler e Motta (apud ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007), neste foi aplicado um programa de treino de oito semanas alternando entre os dois modelos de treino e confirmaram a superioridade dos aeróbios sobre os anaeróbios na redução da ansiedade traço-estado, mas sem alteração na frequência cardíaca de repouso.

O estudo realizado por O'Connor *et* al. (apud ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007), em 1995, usando a bicicleta ergométrica, também com oito semanas de treino, avaliou os estados dos indivíduos antes e depois do teste e observou-se que as alterações positivas só apareceram após 15 a 20 minutos, sendo os primeiros 5 minutos relatados com sensações desagradáveis. Por outro lado, no estudo de Broman-Fulks *et* al. (apud ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007) percebeu-se uma rápida resposta pós-exercício na redução da ansiedade geral, na população de 29 indivíduos com ansiedade elevada realizando o exercício aeróbio de alta intensidade e 25 indivíduos realizando o exercício aeróbio de baixa intensidade.

Ryan e Deci (2006) apontam a maior autonomia ao fazer exercícios favorece a motivação intrínseca por meio da satisfação real com a prática. Na mesma linha, Moreno-Murcia e Vera (2011) constataram que há percepção de maior autoestima e prazer dos adolescentes e consequência positiva sobre a satisfação com a vida.

E ainda, Gomes, Gonçalves e Costa (2015) verificaram que os adolescentes que realizam exercício físico regular são mais motivados e evidenciam menor ansiedade e possuem níveis mais altos de autoestima, ressaltando que este grupo sofreu significativamente com o advento da pandemia, reduzindo o ciclo de contato, devido aos fechamentos das escolas e locais de socialização.

Referente à população idosa, tem-se o estudo de Stathi, Fox e McKenna (2002) onde concluíram que o exercício físico está associado aos benefícios dos estados emocionais e ao aumento do prazer, diversão e outras experiências positivas. Congruente com o estudo de Monteiro *et* al. (2014) também realizado com pessoas de mais de 60 anos, o qual afirma que os praticantes de atividade física deste grupo, exibiam níveis significativamente mais elevados de felicidade e mais baixos de afeto negativo do que os não praticantes, parecendo também existir uma tendência maior de satisfação com a vida.

Minghelli *et* al. (2013), abordam em seus estudos que os exercícios aeróbicos surtiram bons efeitos na redução da ansiedade no público idoso, com melhores resultados para o gênero masculino. Muito disso, dar-se a pela produção de hormônios que farão produzir o efeito tranquilizante e analgésico.

Abordando sobre quais os tipos de atividade e exercício mais recomendados para qualquer indivíduo que apresente algum quadro de ansiedade, pode-se observar em Weinberg e Gould (2001) que a prática de exercícios com intensidade moderada está associada à diminuição dos sintomas da ansiedade e do estresse. Os autores justificam essa melhoria pelo ponto de vista psicológico, pois durante a prática os indivíduos se sentem no controle da experiência, aumentando a percepção de que são competentes e eficazes, além de ser um momento de "esquecer" dos problemas. Contextualizando com a pandemia, seria uma "válvula de escape" para problemas que surgiram ou foram potencializados neste momento atípico. Como aponta Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza, Lavie (2020, p. 386):

> A atividade física e os exercícios têm se mostrado eficazes para maioria das doenças crônicas com efeitos diretos na saúde mental e física. O exercício foi considerado a verdadeira polipílula baseada em evidências epidemiológicas de seus benefícios terapêuticos preventivos e considerando os principais mediadores biológicos envolvidos.

Diante disso, Agapito (2009) menciona que quando o indivíduo possui uma prática regular de atividades físicas este terá benefícios psicológicos, pois é comprovado em diversos estudos que a prática de atividades tem efeitos antidepressivos e ansiolíticos.

Destacam-se os estudos de Miranda *et* al. (2013), os quais afirmam que seria recomendada a realização de sessões de exercício físico com intensidade moderada a alta, sendo o estímulo de baixa intensidade insuficiente para promover alterações efetivas na ansiedade-estado. Nesse mesmo estudo, em relação ansiedade-traço apresentou-se resultado satisfatório para a sensação de bem-estar, quando estes exercícios são de moderado para alta intensidade.

Assim como, Veigas e Gonçalves (2009) obtiveram em seus resultados que níveis moderados de exercícios físicos produzem respostas razoáveis no controle da ansiedade, conclui-se que atividades aeróbias praticadas de forma regular trazem grandes benefícios nesse controle.

Para indivíduos com diagnóstico de algum transtorno mental, o exercício aeróbio de moderado a intenso obedecendo a regra de 60 a 85% da frequência cardíaca máxima praticado por cerca de 20 a 60 minutos, pelo menos três vezes na semana pode resultar em significativos benefícios psicológicos (PULCINELLI; BARROS, 2010).

Por outro lado, dado que quando os exercícios apresentam alta intensidade, há o aumento do nível de lactato no sangue e com isso os resultados indicam baixa efetividade do controle de sintomas (ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007). Ou seja, não é recomendada a realização de exercícios com alta intensidade como enfrentamento de transtornos ansiosos.

Asmundson, *et* al. (2013), ainda trazem que o treinamento resistido, este caracterizado pela execução por séries e repetições, pode servir como um método alternativo para a ansiedade, sendo uma alternativa para indivíduos incapazes de praticar exercícios mais vigorosos ou de alto impacto, como corrida.

As alterações e benefícios apresentados ao longo do presente capítulo podem ser justificados pelo fato de que as modificações no organismo que acontecem, como por exemplo, em um ataque de pânico, são similares as modificações que ocorrem durante o exercício físico, gerando um processo biológico-psicológico de avaliação e preparado de reação (ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007). Vale ressaltar que o tratamento do controle da ansiedade deve vir associada à psicoterapia e em alguns casos, medicamentos prescritos por médicos psiquiatras.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das informações que foram expostas no presente artigo, é notório que o advento da pandemia do novo coronavírus foi um momento que gerou consequências de diversas ordens, principalmente, de ordem psicológica. Algumas pessoas sofreram as consequências da Pandemia da COVID-19 com mais intensidade do que outras, porém, todos de alguma maneira foram afetados. Inclusive, os indivíduos que já apresentavam algum transtorno, como o TAG, em sua maioria, tiveram os sintomas ansiosos potencializados, ou até mesmo alguns indivíduos que foram acometidos pela patologia por causa do momento atual.

Como foi discorrido ao logo do estudo, a prática de atividades físicas é considerada como uma medida de enfrentamento para o Transtorno de Ansiedade Generalizada e de outros transtornos psicológicos, com isso, foram apresentados benefícios bastante significativos para mitigação dos sintomas de ansiedade tão vivenciados no período entre 2020 e 2021. Ressaltando a prática de exercícios aeróbicos, com intensidade leve ou moderada e de forma regular para que esse controle dos sintomas ocorra de maneira efetiva.

Tendo em vista os pontos apresentados, tanto em relação à atividade física e o TAG, como em relação às consequências do isolamento social, demonstram o quão relevante são os estudos voltados para saúde mental, principalmente por ser um assunto recente, tratando sobre os malefícios da pandemia, a explanação sobre maneiras de amenizar esses malefícios se tornam cada vez mais fundamentais para que a população tenha instrumentos/alternativas para lidar com tudo que está acontecendo e pode vir a acontecer.

REFERÊNCIAS

AGAPITO, J.. Ação dos exercícios físicos regulares no controle da ansiedade Em Diferentes Populações. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.15, p. 273-283, 2009. Disponível em: http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/download/171/174. Acesso em: 28 out. 2020.

ARAÚJO, S.R.C; MELLO, M. T; LEITE, J. R. Transtornos de Ansiedade e exercício físico**. Revista Brasileira De Psiquiatria**. v. 29, n. 2, p 164-171, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462006005000027&script=sci_arttext. Acesso em: 27 jan. 2021.

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

ASMUNDSON, G. J. G; *et* al. Let's Get Physical: A Contemporary Review Of The Anxiolytic Effects Of Exercise For Anxiety And Its Disorders**. Depression & Anxiety. Wiley Periodicals**, p. 362-373,

2013. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/da.22043. Acesso em: 20 nov. 2020.

BARRETO. P.M. **Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas,** 2017 50 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências, Bauru, 2017. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/handle/11449/150362 . Acesso em: 22 nov. 2020.

BARROS, M. B. *et* al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]**. v, 29, n. 4, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018. Acesso em: 02 out. 2020.

BEZERRA, A. C. V. *et* al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva.** v. 25, n. 1, p. 2411-2421, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020006702411&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 jan. 2021.

BRADBURN, N. **The Structury of Psychological Well-Being.** Chicago: Audine, 1969.

BROOKS, S. K; WEBSTER, R. K; SMITH, L. E; WOODLAND, L; WESSELY, S; GREENBERG, N; RUBIN, G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. ***The Lancet,*** p. 912-920, 2020. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8,2020. Acesso em: 15 jan. 2021.

CASPERSEN, C.J; POWELL, K.E; CHRISTENSON, G. M. **Physical activity, exercise and physical fitness**. Public Health Rep, 1985.

CLEMENTE, K. A. P; *et* al. Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática. **Psicologia Argumento**, v. 35, n. 90, 2017. CORREA, R. **Saúde Mental e Exercício Físico: Ingredientes Para Uma Vida Melhor.** Londrina: UNOPAR, 2017. Disponível em: https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/25744 . Acesso em: 25 nov 2020.

COUTINHO, F. C; DIAS, G. P; BEVILAQUA, M. C. N. **História.** In: NARDI, Antonio Egidio; QUEVEDO, João; DA SILVA, Antônio Geraldo (orgs). **Transtorno de pânico: teoria e clínica**. cap. 1, p. 17-26 Porto Alegre: Artmed, 2013. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=PgaNXy1sJaQC&oi=fnd&pg=PA14&dq=.+Transtorno+de+p%C3%A2nico:+teoria+e+cl%C3%ADnica.+cap.+1,+p.+17-26++Porto+Alegre:+Artmed,+2013&ots=dva4Bpt50j&sig=UBVec2VKj34aqvUN4yOciP6EtyQ#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 25 fev. 2021.

DIENER, E. **Subjective Well-Being**. Psychological Bulletin, 1984.

ELAVSKY, S; MCAULEY, E; MOTL, R.W; KONOPACK, J.F; MARQUEZ, D. X; HU, L; *et* al. **Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: efficacy, esteem, and affective influences**. Ann Behav Med, 2005. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3002_6. Acesso em: 27 out. 2020.

EMMONS, R. A. **Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being.** Journal of Personality and Social Psychology, 1986.

FERREIRA, Maycon Junior *et* al. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 114, n. 4, p. 601-602, abr. 2020. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066782X2020000400601&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 13 nov. 2020.

FERREIRA, C. L *et* al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciênc. saúde coletiva**. vol.14, n.3, pp.973-981, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232009000300033&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt . Acesso em: 03 mar. 2021.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial Informações Gerais**. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/documento/cartilha-saude- mental-e-atencao-psicossocial -na-pandemia-covid-19, 2020. Acesso em: 20 fev. 2021.

GAMA, M. M. A; MOURA, G. S; ARAÚJO, R. F; TEIXEIRA-SILVA, F. Trait anxiety in Brazilian university students from Aracaju. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 30, ed.1, p. 19-24, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-81082008000100007&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 27 nov. 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GOMES, R; GONÇALVES, R; COSTA, J. Exercise, eating disordered behaviors and psychological well-being: A study with Portuguese adolescents. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v.47, n. 1, p. 66-74, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/272787341_Exercise_eating_disordered_behaviors_and_psychological_well-being_A_study_with_Portuguese_adolescents. Acesso em: 20 nov. 2020.

JIMÉNEZ-PAVÓN, David; CARBONELL-BAEZA, Ana; LAVIE, Carl J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Progress in cardiovascular diseases**, v.63, n.3, p. 386–388, 2020. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118448/ . Acesso em: 01 nov. 2020.

LI, S.; WANG, Y.; XUE, J.; ZHAO, N.; ZHU, T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int. J. Environ.* **Res. Public Health**, 2020. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32204411/. Acesso em: 01 nov. 2020.

LOBO, M. O. et al. Epigenética e Exercício Físico Influência Em Transtornos De Ansiedade. **Health Biol Sci**, p. 182-188, 2018. Disponível em: https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1439/0. Acesso em: 30 nov. 2020.

MINGHELLI, B; *et* al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários**. Revista de Psiquiatria Clínica.,** p. 71-76, 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832013000200004&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 mar. 2021.

MIRANDA, R; *et* al. O nível de ansiedade traço influencia a percepção de fadiga e bem-estar após diferentes intensidades de exercício físico?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 6, p. 730-730, 2013. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3215. Acesso em: 10 mar. 2021.

MONTEIRO, C; DIAS, C; CORTE-REAL, N; FONSECA, A. M. Atividade física, bem-estar 04 subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **RPCD**, v.14, n. 1, 2014. Disponível em: https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2014-1/04.pdf. Acesso em: 20 out. 2020.

MORENO-MURCIA, J. A; VERA, J. A. Modelo causal de la satisfacción con la vida en adolescentes de educación física. **Revista de Psicodidáctica**, v. 16, n. 2, p. 367--380, 2011. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/175/17518828009.pdf. Acesso em: 20 out. 2020.

MÜLLER, F. G. **Perícia psicológica de transtornos mentais relacionados ao trabalho**. 2014. 235 f. Tese (Doutorado em Psicologia). Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Faculdade de Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis – SC, 2014. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/123197. Acesso em: 01 nov. 2020.

OPAS, 2016. **OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839. Acesso em: 27 fev. 2021.

PORSSE, A; SOUZA, K; CARVALHO, T; VALE, V. **Impactos Econômicos do COVID-19 no Brasil**. Nota Técnica NEDUR-UFPR No 01-2020 Curitiba: Núcleo de Estudos em Desenvolvimento Urbano e Regional (NEDUR) da Universidade Federal do Paraná, 2020. Disponível em: http://www.nedur.ufpr.br/portal/wp-content/uploads/2020/04/nota-tecnica-nedur-ufpr-01-2020-impactos-economicos-da-covid-19-no-brasil.pdf. Acesso em: 13 nov. 2020.

PULCINELLI, A. J; BARROS, J. F. O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais**. Revista Brasileira Ciência e Movimento**, p. 116-120, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jonatas-Barros/publication/276276536_O_efeito_antidepressivo_do_exercicio_fisico_em_individuos_com_transtornos_mentais/links/5554d20f08ae980ca60ad2e1/O-efeito-antidepressivo-do-exercicio-fisico-em-individuos-com-transtornos-mentais.pdf. Acesso em 27 out. 2020.

RAMÍREZ-ORTIZ, Jairo, *et* al. **Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social.** 2020.Disponível em: https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303. Acesso em: 17 jan. 2021.

RYAN, R. M; DECI, E. L. Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?. **Journal of Personality**, v. 74, n. 6, p.1557-1585, 2006.Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x. Acesso em: 28 out. 2020.

SADOCK, B. J; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio De Psiquiatria***:* Ciência Do Comportamento E Psiquiatria Clínica.11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017

SAGIV, L; SCHWARTZ, S.H. Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. **European Journal of Social Psychology**, v. 30, p. 177-198, 2000. Disponível: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1099-0992(200003/04)30:2%3C177::AID-EJSP982%3E3.0.CO;2-Z. Acesso em: 27 out. 2020.

SHOJAEI, S. F; MASOUMI, R. The importance of mental health training for -+psychologists in COVID-19 outbreak. **Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies***, v.7 ed. 2,* 2020. Disponível em: https://sites.kowsarpub.com/mejrh/articles/102846.html. Acesso: 17 dez. 2020.

STATHI, A; FOX, K. R; MCKENNA, J. Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. **J Aging Phys Act**.v. 10, p. 76-92, 2002. Disponível em: https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/10/1/article-p76.xml. Acesso em: 30 out. 2020.

TAMMINEN, K. A.; CROCKER, P. R. E.; MCEWEN, C. E. **Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport.** In R. Gomez, R. Resende, & A. Alberquerque (Eds.), Positive human functioning from a multidimensional perspective. New York: Nova Science, 2016. Disponível em:

https://www.ardh.pt/documentos/investigacao/publicacoes/liv3.pdf#page=159. Acesso em: 30 out. 2020.

VEIGAS, J; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, p. 1-19, 2009. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf. Acesso em: 30 jan. 2020.

WANG, C. *et* al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. Int J Environ. **Res Public Health**, v,17, ed.5, 2020. Disponível em: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729. Acesso em: 28 nov. 2020.

WEINBERG, R. S.; GOULD, R. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.