

O papel das lutas no combate a depressão e ansiedade: Uma revisão integrativa

The role of struggles in combating depression and anxiety: An integrative review

El papel de las luchas en el combate a la depresión y la ansiedad: Una revisión integradora

Recebido: 30/11/2023 | Revisado: 07/12/2023 | Aceitado: 09/12/2023 | Publicado: 12/12/2023

Victor Pereira Dib

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1655-0717>
Centro Universitário Fаметro, Brasil
E-mail: victor.dib.dm@gmail.com

Felipe Oliveira da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7587-5982>
Centro Universitário Fаметro, Brasil
E-mail: felipeorientt@gmail.com

Aluísio Avelino Pinto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1192-0446>
Centro Universitário Fаметro, Brasil
E-mail: aluuisioavelino@gmail.com

Resumo

Analisar, com base na literatura, o papel das lutas no combate à depressão e à ansiedade. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrada da literatura, realizada por meio de busca de estudos em bases de dados nacionais e internacionais: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). A amostra final foi composta por 4 estudos publicados. Resultados e Discussões: Após cruzamento das definições e aplicabilidade do processo de inclusão e exclusão, foi feita uma discussão baseada em 4 estudos. Conclui-se que, as lutas marciais têm o potencial de desempenhar um papel significativo na promoção da saúde mental e no combate à depressão e ansiedade. No entanto, é fundamental que os indivíduos interessados em praticar lutas busquem orientação adequada e considerem isso como parte de um plano abrangente de cuidados com a saúde mental. Além disso, mais pesquisas e estudos são necessários para aprofundar nossa compreensão dos benefícios das lutas marciais nesse contexto.

Palavras-chave: Lutas; Depressão; Ansiedade; Artes marciais.

Abstract

Analyze, based on literature, the role of struggles in combating depression and anxiety. This is an integrated review of the literature, carried out by searching for studies in national and international databases: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Nursing Database (BDENF) and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). The final sample consisted of 4 published studies. Results and Discussions: After crossing the definitions and applicability of the inclusion and exclusion process, a discussion was held based on 4 studies. It is concluded that martial arts have the potential to play a significant role in promoting mental health and combating depression and anxiety. However, it is essential that individuals interested in fighting seek appropriate guidance and consider it as part of a comprehensive mental health care plan. Furthermore, more research and studies are needed to deepen our understanding of the benefits of martial fighting in this context.

Keywords: Fights; Depression; Anxiety; Martial arts.

Resumen

Analizar, con base en la literatura, el papel de las luchas en el combate a la depresión y la ansiedad. Se trata de una revisión integrada de la literatura, realizada mediante la búsqueda de estudios en bases de datos nacionales e internacionales: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Base de Datos de Enfermería (BDENF) y Sistema de Análisis y Recuperación de Literatura Médica en Línea (MEDLINE). La muestra final estuvo compuesta por 4 estudios publicados. Resultados y Discusiones: Luego de cruzar las definiciones y aplicabilidad del proceso de inclusión y exclusión, se realizó una discusión basada en 4 estudios. de 4 artículos. Se concluye que las artes marciales tienen el potencial de desempeñar un papel importante en la promoción de la salud mental y el combate de la depresión y la ansiedad. Sin embargo, es esencial que las personas interesadas en luchar busquen orientación adecuada y la consideren como parte de un plan integral de atención de salud mental. Además, se necesitan más investigaciones y estudios para profundizar nuestra comprensión de los beneficios de las luchas marciales en este contexto.

Palabras clave: Peleas; Depresión; Ansiedad; Artes marciales.

1. Introdução

Doenças como depressão e ansiedade, estão cada mais inseridas no dia a dia do ser humano, essas que trazem consigo problemas de relacionamento que podem acabar ocasionando em transtornos, crises de pânico e o pior o isolamento social e também a falta de interesse pela vida em si, todos esses que acabam por afetar a qualidade física e mental das pessoas (Araújo et al., 2007). Segundo a APA (American Psychiatric Association - 2014), a ansiedade envolve a antecipação de uma ameaça futura, e está frequentemente associada à rigidez muscular e à vigilância constante em preparação para o perigo, combinada com um comportamento cauteloso ou de evitação (Jones *et al.*, 2007). Os transtornos de ansiedade são caracterizados por dificuldades de relacionamento interpessoal, baixa autoestima e vitimização, estado mental e físico caracterizado por aspectos somáticos (emocionais, mentais e/ou comportamentais). Os níveis de energia do corpo são controlados para preparar a ação de lutar e fugir (Moraes & Silva, 2015).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a depressão é um dos mais graves problemas de saúde pública do século XXI. Estima-se que 17% dos adultos sofram de depressão em algum momento da vida. A depressão é uma condição clássica representada pela depressão grave. É caracterizada por episódios distintos que duram pelo menos duas semanas (embora muitos episódios durem muito mais tempo) envolvendo mudanças claras no tato, na cognição e nas funções neurovegetativas, bem como remissões interepisódicas (Manual Diagnóstico e Estatístico da Associação Americana de Psiquiatria em sua quinta edição - DSM-V, 2014).

Durante o exercício físico, o organismo liberta substâncias que proporcionam um efeito calmante e analgésico aos praticantes regulares de exercício, que muitas vezes beneficiam de um efeito de relaxamento pós-exercício e, em geral, conseguem manter um estado de equilíbrio mental e social (Buckworth & Dishman, 2022). Em termos de características físicas, temos: aumento do transporte de oxigênio no cérebro, formação e degradação de neurotransmissores, liberação de serotonina e diminuição da viscosidade sanguínea. No nível psicológico, há redução da ansiedade, melhora da autoconfiança e compreensão, além de redução do estresse (Zuntini, 2018).

A depressão e a ansiedade são problemas de saúde mental que afetam milhões de pessoas em todo o mundo. São condições complexas, muitas vezes desafiadoras de enfrentar, e que podem ter um impacto profundo na qualidade de vida de quem as vivências (Carr & McNulty, 2014). Embora haja diversas abordagens terapêuticas e tratamentos disponíveis, é fundamental explorar alternativas que possam complementar o cuidado tradicional (OMS, 2020).

Uma dessas alternativas é a prática das lutas marciais. Essas lutas, que englobam uma variedade de modalidades, como judô, karatê, boxe, jiu-jitsu, entre outras, não são apenas formas de autodefesa ou competição esportiva. Elas também representam uma abordagem única para a promoção da saúde física e mental (Cheik *et al.*, 2008). A combinação de treinamento físico, disciplina mental e controle emocional inerentes a essas práticas pode desempenhar um papel significativo no combate à depressão e à ansiedade (Zuntini, 2018).

Já o Thai Chi Chuan, apesar de ser uma modalidade de luta, se enquadra mais como uma terapia propriamente dita, onde o principal método de combate é interno e tem o intuito de combater maus sentimentos e pensamentos, ela pode ser aplicada a qualquer idade, trazendo melhoras em sintomas de depressão (Cheng et. al., 2020).

Foram investigadas as evidências, os mecanismos psicológicos envolvidos e os benefícios potenciais que a prática de lutas marciais pode oferecer a indivíduos que enfrentam depressão e ansiedade. Ao fazê-lo, esperamos fornecer uma visão abrangente sobre como as lutas marciais podem contribuir para o bem-estar emocional e psicológico e, assim, enriquecer o arsenal de opções terapêuticas disponíveis para aqueles que buscam alívio dessas condições. Logo, a presente pesquisa tem como objetivo, analisar, a partir da literatura, a o papel das lutas no combate a depressão e ansiedade. A relevância da pesquisa consiste numa pesquisa sobre as lutas e sobre o papel dela na ansiedade e depressão do indivíduo. A pesquisa busca encontrar soluções para melhorar a qualidade de vida desses pacientes, o que tem implicações significativas para a saúde pública.

2. Metodologia

A revisão realizada é integrativa que determina o conhecimento atual sobre uma temática específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto, contribuindo, pois, para uma possível repercussão benéfica na qualidade dos cuidados prestados ao paciente (Gil, 2019).

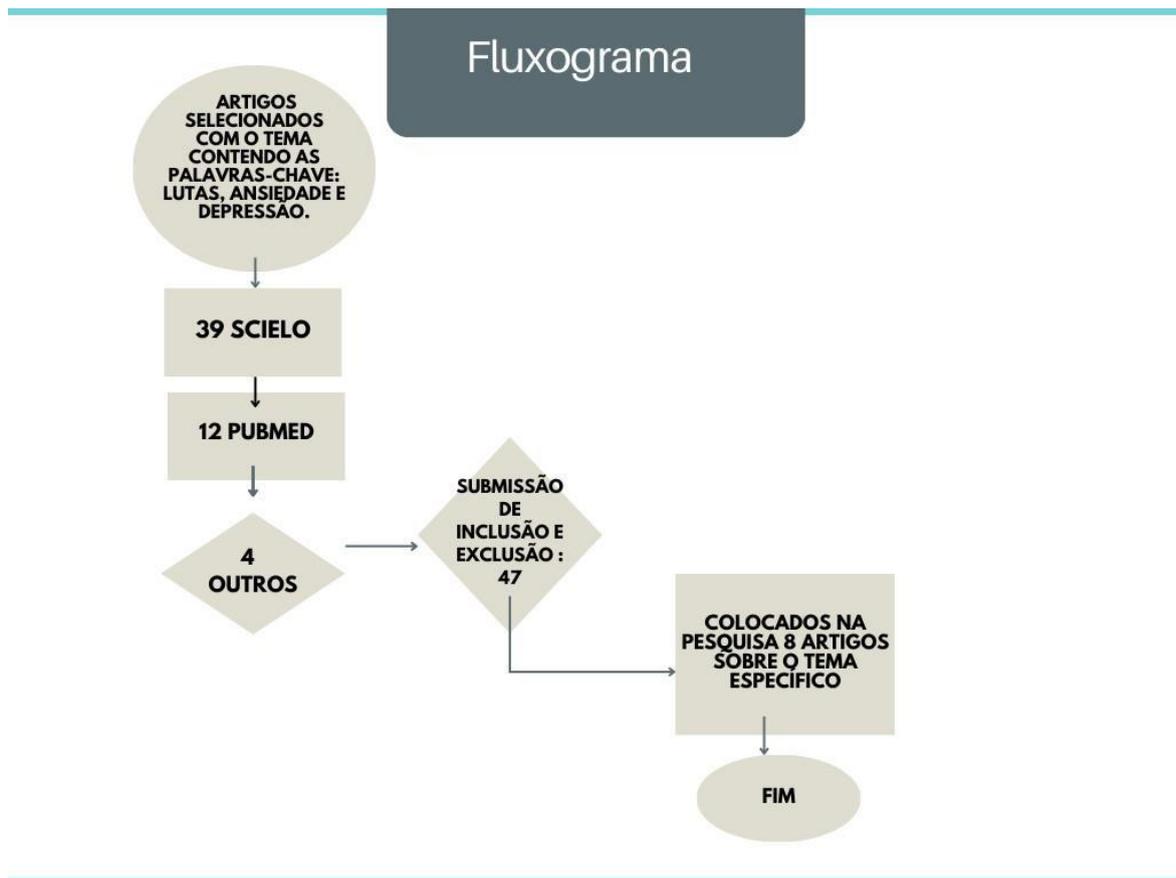
Para o alcance do objetivo proposto foi delimitado as seguintes etapas percorridas: (1) identificação do problema ou da temática (elaboração da pergunta norteadora, estabelecimento de descritores e dos critérios para inclusão / exclusão de artigos); (2) amostragem (seleção dos artigos); (3) categorização dos estudos; (4) definição das informações a serem extraídas dos trabalhos revisados; (5) análise e discussão a respeito das tecnologias utilizadas/desenvolvidas; (6) síntese do conhecimento evidenciado nos artigos analisados ou apresentação da revisão integrativa (Souza et al., 2010; Mendes et al., 2008).

Essa pesquisa tem como questão norteadora: Qual o papel das lutas no combate a depressão e ansiedade? Cujo os descritores são: lutas. Ansiedade e depressão; Neste contexto seguiu-se a construção de um instrumento sobre os diferentes domínios que abordaram: identificação do artigo; características metodológicas do estudo; e proposições dos autores frente aos achados. Este instrumento foi elaborado especificamente para a presente pesquisa. Com o auxílio desse instrumento de avaliação, os artigos selecionados foram lidos, sendo todos analisados detalhadamente e de forma crítica. Este procedimento tem por finalidade garantir a validade da revisão.

Os critérios de inclusão aceitos para o presente estudo são: artigos que realizaram um protocolo de intervenção relacionado com o tema e a pergunta de pesquisa dessa publicação, disponível eletronicamente e de forma gratuita em geral, classificado como artigo original: publicado em inglês e português; no ano de publicação dos últimos 10 anos e a publicação completa com as citações disponíveis e indicadas nas informações acima citadas. Foram excluídos: temas e/ou dissertações, estudos-piloto, aqueles que duplicavam ou tinham uma abordagem diferente do tema proposto.

Na Figura 1 é possível observar um organograma mais detalhado, utilizando o método de entrada e saída proposto anteriormente nas seções metodológicas da revisão integrada da literatura. A estratégia de busca baseou-se em artigos identificados nas bases de dados eletrônicas SCIELO, LILACS e MEDLINE, ansiedade, depressão, artes marciais que incluíram cinco artigos. Os seguintes termos de busca foram utilizados no estudo.

Figura 1 - Fluxo do processo de seleção dos estudos para a revisão integrativa de literatura.



Fonte: Autores (2023).

3. Resultados

Após a análise dos títulos, foram realizadas leituras criteriosas encontradas dos resumos e selecionados para leitura na íntegra aqueles que abordavam o assunto central, proposto pela questão norteadora. Para consolidação, foi realizada leitura e avaliação, e na amostra final foram incluídos sete artigos que evidenciaram o papel das lutas na ansiedade e depressão dos indivíduos.

Na primeira busca, foram selecionados 39, artigos, teses e dissertações publicados em português e outras línguas no período de 10 (dez) anos ou seja do ano de 2013 a 2023. Desse número, 15 eram artigos de anos anteriores ao ano de 2013, cinco desses eram artigos de revisão ou então não faziam qualquer tipo de estudo de campo e sim outras revisões integrativas, seis eram repetidos e oito desses eram trabalhos de conclusão de curso, então desses total, foram utilizados cinco artigos, os quais se encontram no Quadro 1.

Para a avaliação dos estudos, foi desenvolvido um instrumento de coleta nos sites PubMed e também SCIELO de dados com informações visando responder à questão norteadora da revisão. Este instrumento incluiu os seguintes itens: identificação do autor do estudo, título, objetivo, metodologia, e principais resultados.

Quadro 1 - Distribuição dos estudos segundo base de dados, título dos artigos, autores, ano de publicação e resultados da pesquisa (2013-2023).

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
(1) Solianik et. al., 2021	Tai chi melhora o estado psicoemocional, a cognição e a aprendizagem motora em idosos durante a pandemia de COVID-19	Determinar o efeito de uma intervenção de tai chi de 10 semanas no estado psicoemocional, cognição e aprendizagem motora em idosos durante a pandemia de COVID-19.	Um ensaio clínico randomizado com idosos com idades entre 60 e 78 anos. Foram divididos em grupo de controle (n = 15) ou um grupo de tai chi (n = 15) por um período de 10 semanas. O grupo de tai chi recebeu duas aulas de tai chi de 8 turmas com duração de 60 minutos por semana.	Este estudo sugere que o tai chi é uma intervenção eficaz que pode ser realizada em condições de pandemia para melhorar a função mental e física em adultos mais velhos.
(2) Tiffany et. al., 2014.	Tai chi/yoga reduz depressão pré-natal, ansiedade e distúrbios do sono.	Explorar os efeitos desta breve rotina de tai chi/yoga na depressão pré-natal.	Ensaio clínico randomizado com 92 mulheres grávidas com depressão pré-natal. Foram divididas em grupo de tai chi/yoga ou um grupo de controle em lista de espera com uma média de 22 semanas de gestação. O grupo de tai chi/yoga participou de uma sessão de grupo de 20 minutos por semana durante 12 semanas.	O grupo de tai chi/yoga apresentou pontuações mais baixas de depressão resumida (CES-D), bem como pontuações mais baixas nas subescalas de afeto negativo e sintomas somáticos/vegetativos no CES-D, pontuações mais baixas de ansiedade (IDATE) e pontuações mais baixas de distúrbios do sono.
(3) E Willing et al., 2019.	Treinamento de Jiu Jitsu Brasileiro para militares e veteranos dos EUA com sintomas de TEPT	estimar o tamanho do efeito do treinamento de Jiu-Jitsu na redução dos sintomas de saúde mental entre militares ou veteranos dos EUA com sintomas atuais de TEPT relacionado ao combate.	Lista de Verificação de TEPT (PCL-5) e pelo Questionário de Triagem de Diagnóstico Psiquiátrico (PDSQ) e uma entrevista clínica;	Os participantes do estudo demonstraram melhorias clinicamente significativas nos sintomas de TEPT, bem como diminuição dos sintomas de transtorno depressivo maior, ansiedade generalizada e diminuição do uso de álcool; os tamanhos dos efeitos variaram de 0,80 a 1,85.
(4) Liang Cheng et al., 2021.	Efeito do Tai Chi nos sintomas de depressão e na qualidade do sono em mulheres idosas após interrupção do exercício	Este estudo investigou os efeitos do exercício de Tai Chi na saúde psicológica e na qualidade do sono de mulheres idosas após a cessação do exercício.	Perfil de Estados de Humor (POMS) e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) às 0, 24 e 28 semanas (4 semanas após a cessação do Tai Chi).	Praticar Tai Chi por 24 semanas afetou positivamente a fadiga, a depressão, o vigor e a qualidade do sono entre mulheres idosas.
(5) Rui Seabra et al., 2018	REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE NA ESCOLA POR MEIO DO TAI CHI CHUAN	O objetivo deste estudo foi verificar se o Tai Chi Chuan é capaz de diminuir o estresse e a ansiedade em crianças do ensino fundamental	Alunos do 9º. ano do ensino fundamental, compondo um grupo de 34 estudantes (16 do sexo masculino e 18 do sexo feminino, como média de idade de 14 anos). Aleatoriamente, uma turma foi escolhida para ser a teste; esta praticou o Zhanzhuang, um exercício de Tai Chi Chuan. A outra turma, a controle, realizou exercícios de alongamento. Os exercícios foram ofertados 3 vezes por semana, com sessões de 20 minutos, durante o mesmo turno das aulas. Foram realizadas 20 sessões durante os meses de agosto a outubro de 2017.	Os resultados obtidos propõem que a prática do Tai Chi Chuan diminui o estresse, mas não diminui a ansiedade

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

4. Discussão

Ao finalizar a triagem dos artigos selecionados para o quadro, pode-se analisar algumas intervenções que foram eficazes ao combate a depressão e ansiedade, essas praticas sao em sua maioria o Thai Chi Chuan, por ser uma arte marcial muito mais voltada ao controle emocional e tambem por nao precisar de tantos equipamentos, como ´por exemplo: kimonos ou luvas, a outra arte analisada foi o jiu jitsu, esse que tem como objetivo a submissao do oponente, retirando parte da agressividade do impacto direto.

Solianik et. al., 2021 explicou que o Thai Chin Chuan, pode ser sim uma terapia eficaz, capaz de trabalhar, problemas serios como ansiedade e depressão, fazendo assim durante oito semanas em aulas de 60 minutos e dividindo em grupo controle com e outro grupo que não praticou a arte marcial ambos de idosos, com um numero de 15 individuos cada um, com 60 a 78 anos de idade, fazendo aulas de Thai Chi Chuan, dessa feita a analise final sugeriu que Thai Chi Chuan é uma forma interessante de terapia e que pode ajudar no combate a depressao e ansiedade. Liang Cheng et al. (2021), por outro lado coloca a mesma intervenção, porem com mais finalisades ainda e tambem com outra metodologia, utilizando de questionarios, 0, 24 e 28 semanas, conseguiram provar que alem de melhorar sintomas de pressão e ansiedade, podem tambem, trabalhar melhor o sono, desse grupo de idosas, e apos cessarem as atividades, conseguiram ver a curva positiva que a terapia a base de Thai Chi Chuan trouxe beneficios significativos.

Willing et al. (2019), trouxe outra forma de intervenção com um grupo diferente tambem aqui tiveream como objetivo analisar os niveis de estresse pos traumatico e ansiedade em militares da ativa, da região de Tampa, nos Estados Unidos e durante cinco meses e 40 sessões, apos a coleta de questionarios e auto relatos, foi percebi a melhora no quadro de ansiedade, depressivo e tambem do quadro de auto imagem.

Tiffany et. al. (2014), traz o Thai Chi Chuan, de uma forma a se trabalhar com mulheres em periodo pré-natal, essas que se encontravam em fase depressiva, a aprtir dai foram feitos grupos, dois grupos, dividindo 92 mulheres com 22 semanas de gestação onde um era apenas o controle e o segundo era o grupo que iria trabalhar o Thai Chi Chuan, apos os relatorios e analizes, a descoberta foi de que o grupo que praticava a arte marcial, teve uma melhora nos sintomas de depressão. Seabra et al., 2018, traz o Thai Chi Chuan a ser trabalho com adolescentes do ensino fundamental, fazendo com que o grupo de 34 participantes, com integrantes de ambos os sexos e idade média de 14 anos, fizessem o trabalho com uma modalidade de Thai Chi Chuan e o segundo apenas com alongamentos, trabalhado três vezes na semana e ao longo de três meses, do ano de 2017, após a coleta de dados foi provado que o Thai Chi Chuan, pode melhorar a ansiedade e depressão.

De acordo com nossa pesquisa, foi possivel evidenciar que as artes marciais sao uma forma eficaz de combate a ansieedade e depressao ára qualque faixa etaria ou situação de vida. Corroborando com nossos resultados Njeri Wanjau, et. al 2023, afirma exatamente isso, que toda vez a pratica de exercicios é uma solida combatente nesses sintomas, ja Kongkaew C., et al 2018, apresenta estudos que afirmam o beneficio da terapia de ioga thailandes, porem sem resultados beneficos para a problematica geral do artigo, nesses casos foram bons para a aptidão fisica, o que intensifica ainda mais a afirmativa desse estudo, não suprimindo outras formas de terapia.

5. Conclusão

A revisão integrativa sobre o papel das lutas no combate à depressão e ansiedade revela *insights* valiosos sobre como a prática de lutas marciais pode desempenhar um papel significativo na promoção da saúde mental. A revisão destaca que existem evidências significativas que apoiam a ideia de que a prática regular de lutas pode contribuir para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade. Isso inclui a melhoria do humor, redução do estresse e aumento da autoestima.

Nossa análise demonstrou que as lutas podem ter um impacto positivo nos fatores psicológicos e emocionais das pessoas que as praticam. Isso pode ser atribuído à combinação de exercício físico, disciplina mental e autocontrole necessários nas lutas e enfatiza a importância de uma abordagem holística para a saúde, que considere não apenas o corpo, mas também a mente e as emoções. As lutas marciais proporcionam um ambiente que permite o desenvolvimento desses aspectos.

Conclui-se que, as lutas marciais têm o potencial de desempenhar um papel significativo na promoção da saúde mental e no combate à depressão e ansiedade. No entanto, é fundamental que os indivíduos interessados em praticar lutas busquem orientação adequada e considerem isso como parte de um plano abrangente de cuidados com a saúde mental. Além disso, mais pesquisas e estudos são necessários para aprofundar nossa compreensão dos benefícios das lutas marciais nesse contexto.

Após visto nas pesquisas sugerimos que sejam feitas outras pesquisas tanto comparativas qualitativas, quanto de estudo de campo que levem outras artes marciais como forma de intervenção, para que haja uma maior comparação de estudo e que um dia possamos apontar determinada atividade como a mais eficiente no combate a essas doenças.

Referências

- American Psychiatric Association (APA). (2014) *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. (5a ed.), Artmed.
- Araújo, T. M., Júnior, J. de J. C., Almeida, M. M. G., & Pinho, P. de S. (2007). Prática de atividades de lazer e morbidade psíquica em residentes de áreas urbanas. *Revista Baiana de saúde pública*. 31(2), 294-310.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. (2022). *Psicologia do Exercício*. (4a ed.), Cinética Humana.
- Carr, A. & McNulty, M. (2014). *O Manual de Psicologia Clínica de Adultos: Uma Abordagem Prática Baseada em Evidências*. Routledge.
- Cheik, N. C., Reis, I. T., Heredia R. A., Lourdes Ventura, M., Tufik, S., Antunes, H. K., et al. (2008). Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev Bras Ciênc Mov*. 11(3): 45-52.
- Cheng, L., Qian, L., Chang, S., & He, B. (2021) Effect of Tai Chi on depression symptoms and sleep quality among older adult women after exercise cessation. *Res Sports Med*. 29(4):395-405. 10.1080/15438627.2020.1870976.
- Del Vecchio, F. B., Silva, J. J. R., & Farias, C. B. (2017) Temporal analysis of national level Muay-Thai matches: Effects of competitive phase. *Revista De Artes Marciales Asiáticas*. 10(1), 34–41. <https://doi.org/10.18002/rama.v10i1.1635>.
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. *Complement Ther Clin Pract*. 19(1):6-10. 10.1016/j.ctcp.2012.10.001.
- Gil, A.C. (2019) *Métodos e técnicas de pesquisa social*. (5a ed.), Atlas.
- Gomes, . C. S., Lemos, S. R. & Costa, J. M. (2023). Ansiedade e depressão e sua relação com a imagem corporal em estudantes de educação física: Anxiety and depression Symptoms and their relationship with body image among physical education students. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*. 15 (43), 1-13.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). Uma estrutura de resistência mental nos melhores desempenhos do mundo. *Psicol do Esporte*. 21 243–264.
- Kongkaew, C., Lertsinthal, P., Jampachaisri, K., Mongkhon, P., Meesomperm, P., Kornkaew, K., & Malaiwong, P. (2018) The Effects of Thai Yoga on Physical Fitness: A Meta-Analysis of Randomized Control Trials. *J Altern Complement Med*. 24(6):541-551. 10.1089/acm.2017.0257.
- Machado, R. S., & Mello-Carpes, P. B. (2018). Redução do estresse e ansiedade na escola por meio do tai chi chuan. *Revista Ciência Em Extensão* , 14(3), 64–78.
- Marconi, A., & Lakatos, E. (2015). *Fundamentos de Metodologia Científica*. (6a ed.), Atlas.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>.
- Moraes, M. C. F., & Da Silva, N. P. (2015) Saúde mental e as relações de trabalho: como a ansiedade influencia o comportamento humano no ambiente de trabalho. *Interfaces de Saberes*, 14(1).
- OMS. (2020). Organização mundial de saúde. *Relatório sobre a saúde no Oxford*.
- Solianik R., Mickevičienė D., Žlibinaitė L., & Čekanauskaitė A. (2021). Tai chi improves psychoemotional state, cognition, and motor learning in older adults during the COVID-19 pandemic. *Exp Gerontol*. 150:111363. 10.1016/j.exger.2021.111363.
- Souza, de M. T., Dias Da Silva, M., & De Carvalho, R. (2010). *Revisão integrativa: o que é e como fazer Integrative review: what is it? How to do it?* 8(1).
- Wanjau M. N., Möller H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality. *AJPM Focus*. 2(2):100074. d10.1016/j.focus.2023.100074.
- Willing, A. E., Girling, S. A., Deichert, R., Wood-Deichert, R., Gonzalez, J., Hernandez, D., Foran, E., Sanberg, P. R., & Kip, K. E. (2019) Brazilian Jiu Jitsu Training for US Service Members and Veterans with Symptoms of PTSD. *Mil Med*. 2019 Dec 1;184(11-12): e626-e631. 10.1093/milmed/usz074.
- Zuntini, A. C. S., et.al. (2018). Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. 3 (1), 97-115.