

## **Estudos do Movimento Humano e Saúde**

### **EFEITO DE EXERCÍCIOS MULTIMODAIS NA PRESSÃO ARTERIAL E NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE DE UMA PACIENTE COM TAG: ESTUDO DE CASO**

Luciana Aparecida Coutinho; Renato Sobral Monteiro-Junior  
E-mail: lucoutinhopersonal@gmail.com

**Introdução:** O exercício físico é uma alternativa para aliviar os sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o qual reduz a qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar o efeito de um programa de exercícios multimodais na pressão arterial e nos sintomas de ansiedade de uma paciente com TAG. **Método:** Estudo de caso realizado no Ambulatório de Neurociência do Exercício do Hospital Aroldo Tourinho, envolvendo paciente do sexo feminino com idade de 73 anos, diagnosticada com TAG de acordo com avaliação psiquiátrica e rastreio de sintomas de depressão. Utilizou-se na avaliação a Escala Geriátrica de Depressão (GDS-15), que foi utilizada no baseline e após 90 dias a partir do início do programa de treinamento. Exercícios cognitivos, de força, aeróbio e dupla-tarefa (motor-motor e motor-cognitivo) foram prescritos com duração de 30 minutos, sendo 2 sessões semanais. Os dados utilizados fazem parte de um projeto aprovado no Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros (nº 1365041/2015). **Resultados:** Houve redução de 6 pontos na GDS-15 (pré=7; pós=1). A paciente relatou melhora nas atividades de vida diária básica e instrumentais. No decorrer desse período a PA foi monitorada, resultando em estabilização (135x79 mmHg). **Conclusão:** Um programa regular de exercícios multimodais pôde ser eficaz para manutenção da PA e melhora dos sintomas de ansiedade.

**Palavras-Chave:** Saúde Mental. Hipertensão. Transtorno de Ansiedade Generalizada.