

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXVI

Capítulo 13

O EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

JOÃO VITOR FERREIRA VIANA¹
ANNY CAROLINE MAIA SILVA²
BRUNO MARTINS GUIMARÃES³
KAYKY OLIVEIRA MORAIS⁴
MARIA EDUARDA VIEIRA DE OLIVEIRA⁵
MANUELLA OLIVEIRA COSTA⁶
BENHUR ARAUJO PERINI⁷
SAMANTHA AMADO SCARPATI⁸
TALITA MIRELLE DOURADO SANTOS⁹
ANA MARIA LIMA DOURADO¹⁰
PEDRO AUGUSTO BARBOSA SILVA¹¹
ARIANNA MOTA DE OLIVEIRA¹²
FELIPE FERNANDO MARTINS RUSSI¹³

¹Discente – Medicina em São Leopoldo Mandic Araras.

²Egresso – Enfermagem no Centro Universitário FipMoc - Afya.

³Egresso – Educação Física na Universidade do Estado do Pará - UEPA.

⁴Discente – Educação Física na Universidade Estadual do Maranhão.

⁵Discente – Medicina na Universidade de Pernambuco.

⁶Discente – Medicina na Faculdades de ciências médicas do Pará – Facimpa.

⁷Egresso – Medicina e Residente em Clínica Médica no Hospital Regional de Presidente Prudente – SP.

⁸Discente – Medicina no Centro Universitário Redentor.

⁹Discente – Medicina na Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO).

¹⁰Discente – Enfermagem na Universidade Estadual do Maranhão.

¹¹Discente – Medicina na Universidade Federal de Jataí – UFJ.

¹²Egresso – Medicina na Universidade Ceuma (UNICEUMA) São Luís – MA.

¹³Discente – Medicina na Unitaú - Medicina Taubaté

Palavras-Chave: Ansiedade; Exercício Físico; Tratamento.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma condição que se encontra bastante presente pelo mundo, cerca de 300 milhões de pessoas sofrem desse transtorno. Observa-se um aumento relativo dessa condição nas últimas décadas. Há estudos que apontam uma relação de um aumento relativo da mortalidade de 43%, além de ser considerado um fator de risco para o aumento das chances de suicídio, já que se observar uma elevação dessas taxas nesses pacientes quando se comparado à população geral (MORENO-PERAL *et al.*, 2022).

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma condição crônica que se estima afetar entre 2,4 a 6,3% das pessoas. Define-se pela preocupação persistente e incontável com duração mínima de seis meses. Esse transtorno tem um impacto importante na piora da qualidade de vida dos indivíduos, aumentando as chances de incapacidade e comprometimento no âmbito cognitivo, além de elevar os custos dos serviços de saúde, já que, normalmente, esses pacientes apresentam maior uso do sistema (HERRING *et al.*, 2024).

Os fatores de risco que podem estar relacionado ao aumento das chances de desenvolver esse transtorno são (PARAVENTI, 2016):

- Pouca escolaridade;
- Sexo feminino;
- História familiar de depressão;
- Raça branca;
- Ambiente familiar conturbado;
- Baixa autoestima;
- Quantidade de experiências traumáticas em indivíduos com até 21 anos.

Uma das medidas bastantes utilizadas para o tratamento dessa condição é o manejo farmacológico. No entanto, sua eficácia a longo prazo e os possíveis efeitos colaterais observados com o uso fazem com que profissionais da saúde

busquem explorar outras estratégias terapêutica que apresentem eficácia também em longo prazo e com menos, ou nenhum, efeito colateral. Nesse sentido, surgiram estudos que pontuaram a prática de exercício físico, em especial o exercício aeróbico, como uma opção de método não só terapêutico para o controle dos sintomas dos pacientes com TAG, como também como um método preventivo dessa condição (EWUZIE, 2024).

Os estudos apontam que a atividade física é um importante fator tanto para a prevenção quanto para o tratamento da ansiedade. Além disso, tem impacto relevante não só na ansiedade, mas também sobre inúmeras doenças crônicas, incluindo, por exemplo, hipertensão e diabetes. Nota-se que sua prática de modo regular proporciona uma melhora significativa na qualidade de vida (MORENO-PERAL *et al.*, 2022).

O objetivo do trabalho é analisar os efeitos do exercício físico no tratamento da ansiedade.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa dos últimos três anos, compreendendo o período de 2022 a 2025. O site utilizado para a pesquisa foi a Biblioteca Virtual em Saúde, com a base de dados da Medline e LILACS. Os descritores em ciências da saúde (DECS) utilizados foram: "ansiedade" "exercício físico" "prevenção e controle". Foram encontrados 33 artigos, analisados conforme os critérios de inclusão e exclusão. Além disso, foi utilizado um documento de psiquiatria.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos independentes do idioma do período de 2022 a 2025, disponibilizados na íntegra e que se relacionavam à proposta estudada. Ensaio clínico, estudos observacionais e de revisão foram utilizados para análise. Os critérios de ex-

clusão utilizados foram: relatos de caso, artigos duplicados, temas relacionados à COVID-19, artigos disponibilizados apenas em forma de resumo e aqueles que não apresentavam relação com a proposta estudada.

Após a seleção, restaram sete artigos, além do documento utilizado. Os artigos foram submetidos a uma análise minuciosa para coleta de dados, e os resultados foram apresentados de forma descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do ponto de vista clínico, a ansiedade está relacionado a um estado de preocupação excessiva em grande parte dos dias. Sintomas como tensão, irritação e angústia podem estar presentes. Há um predomínio de pensamentos voltados para o futuro, geralmente de modo reverberante. Outro ponto que se pode ser alterado é o sono, sendo comum, inicialmente, a insônia. Pode-se também alterar o apetite. Aspectos como medo exacerbado, sensação ruim, dificuldade de concentração e de relaxar podem estar presentes. Além disso, sintomas somáticos são comuns, podendo incluir mialgia, sensação de opressão torácica, cefaleia, formigamento, tremores, sudorese e dor epigástrica. O impacto na vida das pessoas varia em graus, indo desde pouco ou nenhum comprometimento até limitação importante na realização das atividades diárias (PARAVENTI, 2016).

O tratamento dessa condição gira em torno de medidas não farmacológicas e farmacológicas. A escolha ou combinação dessas estratégias depende da gravidade apresentada pelo indivíduo. Aspectos como alimentação saudável, atividade física, psicoterapia são importantes para a melhora do prognóstico. O uso de fármacos também pode ser utilizado para controle do transtorno (PARAVENTI, 2016).

Há estudos que evidenciaram, após a prática de atividade física, uma redução de 13% nos sintomas de ansiedade, 34% em qualquer transtorno de ansiedade e de 45% no TAG. Observou-se que a prática de exercícios, por um período de 150 minutos semanais em intensidade moderada, já apresenta impacto significativo na melhora da qualidade de vida e na redução dos sintomas da ansiedade. Nesse sentido, nota-se o efeito benéfico que a prática regular exerce como método terapêutico para esses indivíduos, tendo um papel importante para o seu prognóstico (HERRING *et al.*, 2024).

Alguns estudos identificaram que, nos idosos, a prática regular a longo prazo pode aliviar a ansiedade neste grupo, notando-se uma melhora no estado emocional. A prática está associada a uma melhora do ponto de vista cardiorrespiratório, aumento da força e resistência muscular, além da redução da fadiga. Outro ponto importante nessa população que é benéfico a atividade física é a melhora da mobilidade e da capacidade de realizar atividades diárias, fatores que contribuem para a qualidade de vida desse grupo. Assim, a atividade física promove benefícios não apenas no controle da ansiedade, mas também da saúde de modo geral, sendo, com isso, a prática regular uma importante medida não farmacológica não só para o tratamento quanto para a prevenção do desenvolvimento da ansiedade e outras doenças (WU *et al.*, 2022).

A atividade física apresenta benefícios em todas as idades, desde a infância até pessoas com idade mais avançada. Estudos apontam uma melhora não apenas na ansiedade em mulheres na perimenopausa e na pós-menopausa, mas também em outras questões de modo positivo que incluem a melhora da qualidade do sono, na densidade mineral óssea, na depressão e na fadiga. Em outro estudo se notou, por parte dos jovens adultos, uma melhora também nesse

quesito, prevenindo problemas relacionados a saúde mental. A prática mínima de 150 minutos semanais, com intensidade moderada a alta e duração de pelo menos quatro semanas, mostrou-se um fator protetor para sintomas relacionados a depressão, redução de fatores estressores e da ansiedade, além de contribuir para a qualidade de vida (HUANG *et al.*, 2024; XU *et al.*, 2024).

O exercício impacta tanto no modo direto, por meio de aumento da liberação de endorfina (melhora do humor), quanto indireto na melhora da qualidade do sono, proporcionando uma melhora da saúde mental. Essa melhora do ponto de vista fisiológico e na qualidade de sono contribui para a saúde física e mental do indivíduo, auxiliando na redução das manifestações clínicas e na prevenção e tratamento de doenças crônicas (HUANG *et al.*, 2024).

A realização de exercícios aeróbicos, como pilates, caminhada, treinamento de resistência e treinamento intervalado de alta intensidade, tem demonstrado eficácia na redução dos sintomas relacionadas a ansiedade, além de promover melhora no bem estar de modo geral em diferentes grupos — inclusive em casos mais graves ou com outras doenças associadas (DA SILVA *et al.*, 2025; EWUZIE, 2024).

CONCLUSÃO

Nessa perspectiva, evidencia-se a importância da prática regular de atividades físicas como medida não farmacológica no tratamento da ansiedade. Esse transtorno apresenta repercussões significativas na qualidade de vida do indivíduo, sendo o exercício uma ferramenta eficaz tanto de forma direta — por meio da liberação de endorfina — quanto indireta — pela melhora da qualidade do sono — como método terapêutico dos sintomas da ansiedade. A prática em intensidade moderada a alta, com pelo menos 150 minutos semanais, já demonstra efeitos na redução positivos na redução dos sintomas e na melhora da qualidade de vida.

Além de seu papel terapêutico, o exercício configura-se como estratégia preventiva contra problemas relacionados à saúde mental, como no caso da própria ansiedade. Convém frisar que a atividade física exerce impacto fundamental não apenas no âmbito mental, mas também físico, oferecendo uma ampla variedade de benefícios para o tratamento e prevenção de diversas doenças. Dessa forma, consolida-se como uma medida extremamente eficaz para melhora da qualidade de vida do indivíduo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DA SILVA, J. M. *et al.* Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21921-2>.

EWUZIE, Z.; EZEANO, C.; ADERINTO, N. A review of exercise interventions for reducing anxiety symptoms: Insights and implications. *Medicine (Baltimore)*, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000040084>.

HERRING, M. P. *et al.* Physical activity dose for generalized anxiety disorder & worry: Results from the Irish longitudinal study on ageing. *Psychiatry Research*, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115723>

HUANG, K. *et al.* Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International* Health Promotion International, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>.

MORENO-PERAL, P. *et al.* Effectiveness of Physical Activity in Primary Prevention of Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031813>.

PARAVENTI, F.; CHAVES, A. C. *Manual de Psiquiatria Clínica*. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Roca, 2016.

XU, H. *et al.* Effects of mind-body exercise on perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. *Menopause*, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002336>.

WU, F. *et al.* The Effect of Physical Exercise on the Elderly's Anxiety: Based on Systematic Reviews and Meta-Analysis. *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1155/2022/4848290>.