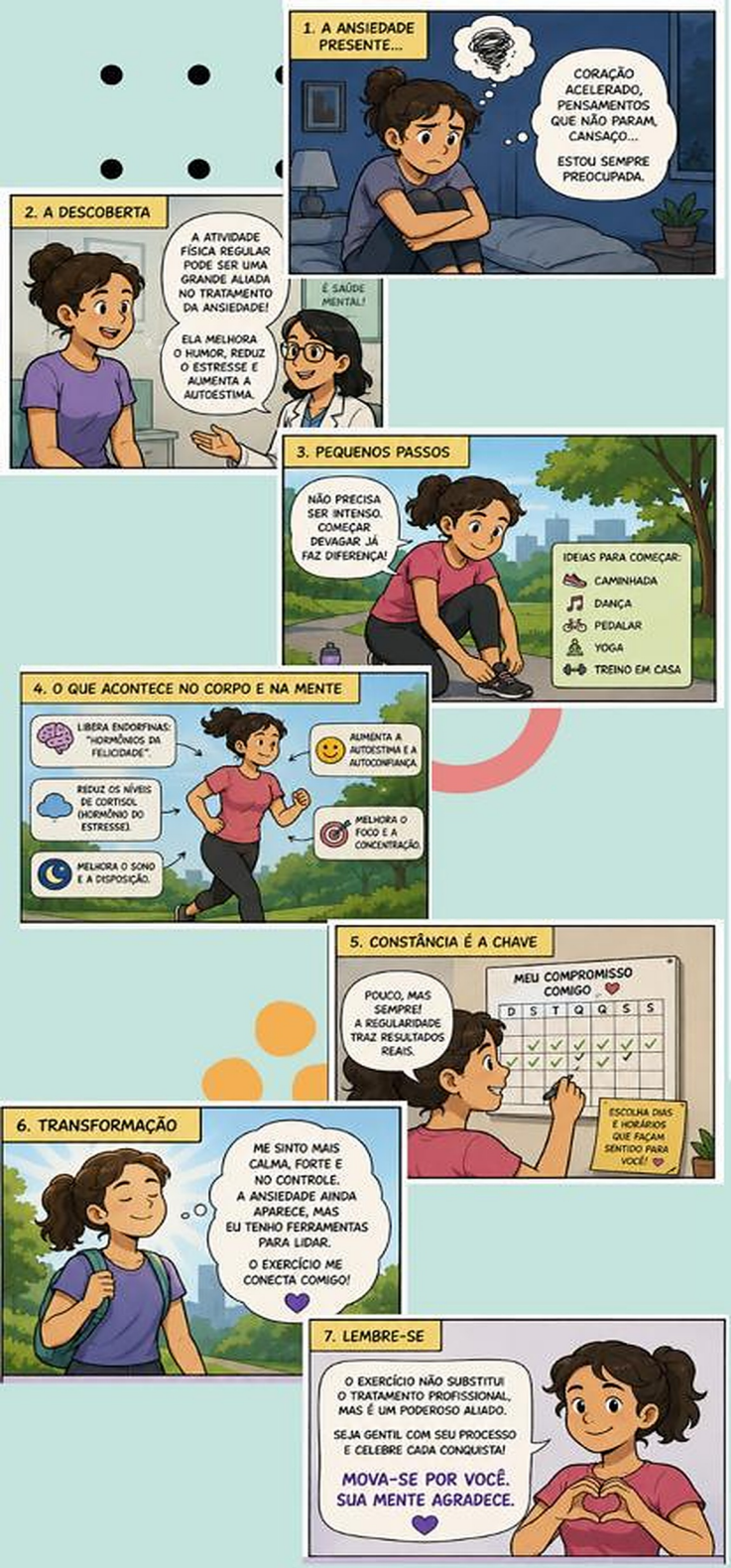

Pratique atividade física

REFERÊNCIAS

1. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

2. ANDERSON, Elizabeth; SHIVAKUMAR, Geetha. Effects of exercise and physical activity on anxiety. Frontiers in Psychiatry, v. 4, art. 27, 2013.

3. AYLETT, Elizabeth; SMALL, Nicola; BOWER, Peter. Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice: a systematic review and meta-analysis. BMC Health Services Research, v. 18, art. 559, 2018.

4. CASTILLO, Ana Regina Gliklich et al. Transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, 2000. Disponível em: SciELO Brasil. Acesso em: 19 maio 2026.

5. CRAMER, Holger et al. Yoga for anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Depression and Anxiety, v. 35, n. 9, p. 830-843, 2018.

6. SAMPAIO, Juliana Albuquerque et al. Efeitos do treinamento físico supervisionado na ansiedade, estresse e depressão após a Covid-19. Revista Enfermagem UERJ, Rio de Janeiro, v. 32, e78988, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.12957/reuerj.2024.78988. Acesso em: 20 maio 2026.

7. 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, n. 1, p. 8-16, 2009.

8. WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.

UNIVERSO
CENTRO UNIVERSO BELO HORIZONTE

Exercício físico no tratamento dos transtornos de ansiedade

Humberto Breno
Marcelo Santos
Raynan Pertence
Sabrina Salum

Novembro de 2026

O que é um transtorno de ansiedade?

Os transtornos de ansiedade caracterizam-se por medo e ansiedade excessivos e persistentes, acompanhados por alterações comportamentais relacionadas, causando sofrimento significativo e prejuízos funcionais na vida social, profissional e/ou acadêmica!
(AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Ansiedade Momentânea x Transtorno de ansiedade

Ansiedade Momentânea é como um farol de alerta, acende quando necessário (uma prova, entrevista) e apaga depois.

Saiba diferenciar, se preciso procure um profissional!!!



Fatores que influenciam no desenvolvimento de transtorno de ansiedade

Experiências que geram medo, insegurança e preocupação constante podem contribuir para o surgimento ou agravamento dos sintomas ansiosos. A falta de convívio social, a sobrecarga emocional e a redução da prática de atividades físicas estão frequentemente relacionadas à piora da saúde mental.

A pandemia de COVID-19 foi um exemplo de situação que reuniu vários desses fatores ao mesmo tempo. Muitas pessoas passaram por isolamento social, mudanças bruscas na rotina, medo da doença, perdas familiares e dificuldades emocionais.
(CASTILLO et al., 2000; SAMPAIO et al., 2024).

Exercícios físicos que auxiliam para redução/combate do transtorno de ansiedade

Os exercícios que mais auxiliam no combate aos sintomas de ansiedade são os aeróbios, os de força e os de corpo e mente (como o yoga). A prática regular e supervisionada pode reduzir ansiedade, estresse e depressão e melhorar a qualidade de vida (SAMPAIO et al., 2024; VIEIRA; PORCU; BUZZO, 2009; CRAMER et al., 2018).

Frequência e intensidade: 150 a 300 min por semana de exercício aeróbio moderado (ou 75 a 150 min de vigoroso) e exercícios de força em 2 ou mais dias da semana (WHO, 2020). Programas de maior intensidade mostraram efeito maior sobre a ansiedade (AYLETT; SMALL; BOWER, 2018).

Os mecanismos são os mesmos? Em parte. Todos aumentam a autoeficácia e afastam o foco dos estressores. Os aeróbios regulam o eixo do estresse (cortisol) e neurotransmissores como serotonina e noradrenalina; os de corpo e mente agem pela respiração, que ativa o sistema parassimpático (ANDERSON; SHIVAKUMAR, 2013; CRAMER et al., 2018).

Como exercício físico vai ajudar no tratamento?

1. Melhores resultados que o remédio sozinho: Associar o exercício aos medicamentos traz benefícios muito superiores do que usar apenas os remédios isolados.
2. Redução direta da ansiedade: Diminuição significativa e contínua nos níveis gerais de ansiedade.
3. Liberação de hormônios reguladores: Estimula a liberação de beta-endorfina e dopamina, substâncias que geram um efeito tranquilizante, relaxante e analgésico.
4. Melhora do humor (Perfil Iceberg): Diminui os sentimentos negativos como tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão, enquanto aumenta o vigor e a energia.
5. Ganho social e bem-estar: Combate o isolamento social por meio da prática em grupo, distrai de estímulos desagradáveis e eleva a autoconfiança e a qualidade de vida.