



**12º SIMPÓSIO
DE SUSTENTABILIDADE**

**21 - 22 - 23
OUTUBRO - 2025**



ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO ADJUVANTE EM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ROGULSKI, Alana¹
SEYBOTH, Ana Cecilia Hildebrand²
SILVEIRA, Bruna Fritzen da³
GEIER, Luiz Henrique Dias⁴
MADUREIRA, Eduardo Miguel Prata⁵

RESUMO

Atualmente, tem se verificado um aumento na incidência e prevalência dos quadros de transtorno de ansiedade, principalmente em jovens e adultos, que acumulam funções e atribuições, o que pode causar estresse. Diante dessa realidade, objetivou-se, com esse trabalho de revisão de literatura, encontrar indícios de melhora em pacientes que associam a prática regular de atividade física ao tratamento medicamentoso e multidisciplinar dos transtornos de saúde mental, principalmente os transtornos de ansiedade. O que se verificou é que a atividade física, a partir de seus efeitos fisiológicos de liberação de catecolaminas, pode desencadear sensação de bem-estar geral e satisfação nos pacientes, resultado em uma melhora em seu quadro geral.

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno de ansiedade; prática de atividade física, bem-estar

1. INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade, segundo observação empírica, têm tido sua incidência e prevalência aumentadas há algum tempo. Muito se especula a respeito dos gatilhos causadores desse transtorno e, atualmente, entende-se que, entre as doenças da área da psiquiatria, tais transtornos figuram como os mais comuns e que resultam em grande comprometimento das atividades funcionais (ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2007).

Alvarenga e Andrade definem ansiedade como um desconforto mental, além de uma inquietação interna, que leva a temor ou preocupação excessiva a respeito do futuro. Além disso, eles descrevem que, juntamente com os sintomas mentais e emocionais, ela pode vir acompanhada de desconforto corporal, tais como “tontura, secura na boca, sensação de vazio no estômago, aperto no peito, batimentos cardíacos acelerados, sudorese, calafrios, tremores, formigamentos, câibras, urgência para urinar e cólicas abdominais na ausência de outras doenças ou condições médicas que as justifiquem” (ALVARENGA; ANDRADE, 2008, p. 128).

¹ Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário FAG. E-mail: alanarogulskii@gmail.com

² Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário FAG. E-mail: aseyboth@gmail.com

³ Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário FAG. E-mail: brufsilveira@gmail.com

⁴ Acadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário FAG. E-mail: luiz-pinguim@hotmail.com

⁵ Mestre em Desenvolvimento Regional e Agronegócio. Professor do Centro Universitário FAG. E-mail: eduardo@fag.edu.br



**12º SIMPÓSIO
DE SUSTENTABILIDADE**

**21 - 22 - 23
OUTUBRO - 2025**



A ansiedade não é, necessariamente, uma condição patológica. Sabe-se que ela pode ser uma reação fisiológica do organismo, um estado de alerta a situações de perigo verdadeiro. Nesse caso, ela não apresenta sintomas corporais significativos, sendo considerada um instinto de sobrevivência que pode ter tido influência, inclusive, na manutenção da espécie humana através do tempo. A ansiedade patológica, no entanto, é caracterizada como uma reação desproporcional ao problema enfrentado ou até uma reação exacerbada sem motivação particular aparente (SINOPSYS EDITORA, 2021).

Apesar da percepção do aumento dos quadros de ansiedade na atualidade, há indícios de que essa condição já exista desde o século VIII a.C, conforme descrita pelo poeta Homero, em sua obra *Iliada*, na qual há citações de sentimentos como medo e perturbações (D'ÁVILA *et al.*, 2020).

Diante do exposto e considerando a importância que o cuidado desse transtorno representa na atualidade, entende-se que uma abordagem multidisciplinar se faz crucial para que se alcancem bons resultados no tratamento dos pacientes acometidos. Assim, optou-se por realizar uma revisão bibliográfica acerca dos benefícios da atividade física como adjuvante do tratamento medicamentoso.

2. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA À SAÚDE

A prática de atividade física é amplamente conhecida como benéfica e é sugerida, inclusive, como parte constituinte de tratamentos para condições de saúde deletérias, apresentando resultados positivos para as enfermidades do corpo e da mente. Ela é compreendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta em gastos energéticos acima dos níveis de repouso (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, [sd]; NAHAS, 2017). A atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, [sd]).

Estudos enfatizam a importância da atividade física regular para que se tenha uma boa qualidade de vida relacionada à saúde. Deste modo, entende que a prática de atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abrange um maior número de indivíduos na sociedade moderna (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, [sd]).

Segundo Batista Filho, Jesus e Araújo, tal prática traz benefícios contra doenças do sistema cardiovascular, endócrino, bem como contra doenças de ordem emocional que são nocivas à manutenção da vida e da saúde, tais como a depressão. No entanto, com o estilo de vida moderno



**12º SIMPÓSIO
DE SUSTENTABILIDADE**

**21 - 22 - 23
OUTUBRO - 2025**



adotado na atualidade, muitas pessoas permanecem sedentárias por não conseguirem incluir a prática em sua rotina (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, [sd]; NAHAS, 2017).

2.1 EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA E O SISTEMA ENDÓCRINO

O corpo humano tem suas funções controladas, em geral, por dois sistemas primordiais: sistema nervoso e sistema endócrino. Os hormônios, nesse contexto, são intermediários entre a elaboração da resposta pelo sistema nervoso e a efetuação desta resposta pelo órgão-alvo (HALL; HALL, 2021).

Os hormônios são neurotransmissores, substâncias químicas secretadas por células especializadas para o sangue, provocando uma resposta fisiológica típica nas células. Sendo reguladores fisiológicos, afetam a velocidade das respostas biológicas do organismo (CANALI; KRUEL, 2001).

As atividades físicas funcionam como gatilhos que propiciam a liberação de hormônios específicos, as catecolaminas, conhecidas como hormônios do bem-estar, e contribuem para potencializar sensações de alegria e bem-estar geral (CANALI; KRUEL, 2001). Tais hormônios são secretados majoritariamente pela medula da glândula supra-renal, sendo que, aproximadamente, 80% é de epinefrina e 20% de norepinefrina. Eles desencadeiam processos fisiológicos de aumento do metabolismo, aumento da força de contração cardíaca, além de vasodilatação dos músculos (HALL; HALL, 2021). Durante a prática de atividades físicas, os níveis das catecolaminas ficam mais elevados, tendo efeitos perceptíveis no aumento do fluxo sanguíneo e do débito cardíaco, além de, consequentemente, trazerem resultados para a esfera emocional do paciente, que passará a se sentir bem-disposto (CANALI; KRUEL, 2001). Dessa forma, observa-se que há uma justificativa fisiológica para a melhora nos quadros de ansiedade pela prática de exercícios físicos, uma vez que a elevação dos níveis de catecolaminas e demais hormônios promovem uma resposta tranquilizante e analgésica, levando a um relaxamento pós prática (CORREA, 2022).

3. A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

O estresse é um dos fatores principais que podem desencadear transtornos de ansiedade e demais problemas de saúde mental. Ele é um problema multifatorial, que pode apresentar inúmeros sintomas e consequências. Essa condição pode trazer consequências negativas para as atividades



**12º SIMPÓSIO
DE SUSTENTABILIDADE**

**21 - 22 - 23
OUTUBRO - 2025**



diárias de quem a enfrenta, sendo muito prevalente em pacientes jovens e adultos, que têm muitas atribuições, tais como trabalho e atividades acadêmicas (BORGES; SCHMIDT, 2021).

Sabe-se que o déficit na transmissão das catecolaminas cerebrais pode levar a um risco maior de doenças relacionadas a saúde mental, aumentando casos de depressão e ansiedade na vida adulta. “No campo da saúde mental, grande parte das pessoas com transtornos mentais podem se beneficiar com a prática de exercícios físicos, a ponto de reduzir os sintomas depressivos comuns como esquizofrenia e transtorno afetivo de humor” (CORREA, 2022, p. 121).

Dessa forma, entende-se que, com a liberação das catecolaminas e seus efeitos fisiológicos sobre o indivíduo, a prática de atividades físicas pode ser benéfica para melhorar os quadros de estresse e, conseqüentemente, de transtornos de ansiedade.

4. CONCLUSÃO

A prática de atividades físicas é conhecidamente benéfica e traz bons resultados para diversas condições de saúde, tanto de saúde mental como de saúde física. Pelos seus efeitos endócrinos e a liberação, pela adrenal, de neurotransmissores e hormônios conhecidos como hormônio do bem-estar, podem levar o indivíduo a experimentar sensações de bem-estar geral, alegria e satisfação.

Considerando o objetivo do presente trabalho, que foi o de realizar uma revisão de literatura a respeito da relação entre os exercícios físicos e a melhora nos quadros de transtornos de ansiedade, pode-se observar que, na grande maioria dos estudos realizados, constatou-se uma melhora gradativa nos quadros dos pacientes, principalmente quando associados à terapia medicamentosa e multidisciplinar. Ainda, verificou-se que o tipo de atividade física não é exatamente o aspecto mais relevante para essa melhora, podendo essa ser escolhida pelo paciente, considerando suas preferências e motivações.

Dessa maneira, conclui-se que orientar os pacientes portadores de transtornos de saúde mental a agregarem alguma atividade física de sua escolha ao tratamento medicamentoso pode ser extremamente benéfico para a evolução do quadro de melhora e o tratamento como um todo.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, P. G.; ANDRADE, A.G. **Fundamentos em Psiquiatria**. Barueri: Manoele, 2008.
- ARAÚJO, S.R.C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de Ansiedade e Exercício Físico. **Braz. J. Psychiatry**, v. 29, n. 2, Jun 2007.



**12º SIMPÓSIO
DE SUSTENTABILIDADE**

**21 - 22 - 23
OUTUBRO - 2025**



BATISTA FILHO, I.; JESUS, L. L.; ARAÚJO, L. G. S. Atividade Física e seus Benefícios à saúde. Trabalho de Conclusão de Curso. FAEMA. [sd]. Disponível em:

https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf.

BORGES, I. S. S.; SCHMIDT, A. Efeitos da Atividade Física e do Exercício Físico na Prevenção e Redução de Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adultos Jovens. Trabalho de conclusão de curso. PUC Goiás. 2021.

CANALI, E. S; KRUEL, L.F.M. Respostas Hormonais ao Exercício. **Rev. Paul. Educ. Fís.** São Paulo, v. 15, n. 2, p. 141-53, jul/dez. 2001.

CORREA, A. R.; PEDRIALI, A. M. S.; QUEIROZ, T. S.; HUNGER, M.S.; MARTELLI, A; DELBIM, L. R. Exercício Físico e os Transtornos de Ansiedade e Depressão. **Revista Faculdades do Saber**, v. 07, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

D'ÁVILA, L.I; ROCHA, F.C; RIOS, B.R.M; PEREIRA, S.G.S; PIRIS, A.P. Processo Patológico do Transtorno de Ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível em Português – Revisão de Literatura. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 155-168, mai/ago, 2020,

HALL, J. E.; HALL, M. E. **Guyton & Hall tratado de fisiologia médica**. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

SINOPSYS EDITORA. **Ansiedade Saudável X Ansiedade Patológica**: como diferenciar? 20/04/2021. Disponível em: <https://www.sinopsyseditora.com.br/blog/ansiedade-saudavel-x-ansiedade-patologica-como-diferenciar-377#:~:text=Embora%20possa%20aparecer%20em%20diversos,a%C3%A7%C3%B5es%20do%20dia%20a%20dia>. Acesso: 25/11/2023.