



ANSIEDADE E ATIVIDADE FÍSICA: QUAL A SUA RELAÇÃO?

ANGELA TAVARES BEZERRA; JONATAS PINTO PINHEIRO DE SOUSA; ADRIA MARIA CAETANO BARBOSA; MARIA REGINA BEZERRA DA SILVA; JOSÉ ADRIANO DE OLIVEIRA

INTRODUÇÃO: Os transtornos de ansiedade, considerados um grupo de condições associadas à saúde mental, estão bastante prevalentes na sociedade atual e podem apresentar impactos significativos no bem-estar. Além de estarem diversas vezes correlacionados com a depressão, esses transtornos podem favorecer a elevação dos riscos cardiovasculares e reduzir a expectativa de vida. Nessa perspectiva, o exercício, subconjunto da atividade física, demonstrou reduzir os sintomas de ansiedade. **OBJETIVO:** Verificar e relacionar a suscetibilidade de melhora na saúde em pessoas, portadoras de transtorno de ansiedade, as quais praticam atividade física. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo com abordagem teórico qualitativa, com utilização do método de revisão sistemática de literatura, pela bibliografia Pubmed, analisando publicações feitas nos últimos 10 anos, através das palavras-chave “exercise”, “anxiety” e “effect”. Ao final da busca foram encontrados 5043 artigos relacionados. **RESULTADOS:** Os exercícios são classificados, de maneira geral, em aeróbicos (EA) e resistidos (ER). Nesse contexto, mesmo que ambas as modalidades de exercícios demonstrem eficácia na melhora dos transtornos de ansiedade, cada tipo de exercício apresenta efeitos específicos para a progressão da saúde do indivíduo. O EA influenciou na melhoria do bem-estar psicológico e da redução da ansiedade, enquanto o ER evidenciou benefícios no tratamento dos sintomas do transtorno, como a sensibilidade à ansiedade e a capacidade de lidar com a angústia. Embora a farmacoterapia e intervenções psicológicas sejam benéficas para muitas pessoas, essas formas de tratamento não são eficazes para todos e não são suficientes para lidar com as complicações frequentes da saúde física, como o aumento do risco de doenças cardiovasculares. No entanto, ainda existem lacunas importantes na literatura em relação aos mecanismos subjacentes aos efeitos do exercício. **CONCLUSÃO:** Os EA e os ER demonstram eficácia na melhora dos transtornos de ansiedade, cada modalidade apresentando efeitos específicos na progressão da saúde do indivíduo. Embora a farmacoterapia e as intervenções psicológicas sejam benéficas, essas abordagens não são eficazes para todos e são insuficientes para lidar com as complicações da saúde física, como o aumento do risco de doenças cardiovasculares. No entanto, ainda há lacunas importantes em relação aos mecanismos subjacentes aos efeitos da atividade física.

Palavras-chave: Exercise, Anxiety, Effect, Transtornos de ansiedade, Bem-estar.