



A ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA PRA ANSIEDADE

JOAS LOPES DA SILVA

Introdução: A ansiedade é um transtorno mental comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Embora existam vários tratamentos disponíveis, incluindo medicamentos e terapias psicológicas, a atividade física tem sido cada vez mais reconhecida como uma terapia eficaz para reduzir a ansiedade. Este resumo de revisão bibliográfica visa apresentar evidências neurocientíficas e fisiológicas de que a atividade física reduz a ansiedade. **Objetivos:** Investigar a relação entre atividade física e ansiedade; Identificar as evidências neurocientíficas e fisiológicas que apoiam a atividade física como terapia para ansiedade. **Metodologia:** Revisão sistemática de estudos publicados entre 2000 e 2022, utilizando bases de dados como PubMed, Scopus e Web of Science. Foram incluídos estudos que avaliaram a relação entre atividade física e ansiedade em humanos. **Resultados:** A revisão sistemática identificou 20 estudos que avaliaram a relação entre atividade física e ansiedade. Os resultados mostraram que a atividade física reduz significativamente a ansiedade em indivíduos com e sem transtorno de ansiedade. Evidências neurocientíficas: A atividade física aumenta a produção de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que são importantes para regular o humor e a ansiedade. A atividade física também aumenta a expressão de genes relacionados à neuroplasticidade e à regulação do estresse. Evidências fisiológicas: A atividade física reduz a frequência cardíaca e a pressão arterial, que são indicadores de estresse e ansiedade. A atividade física também melhora a função respiratória e reduz a inflamação, que são importantes para regular o estresse e a ansiedade. **Conclusão:** A atividade física é uma terapia eficaz para reduzir a ansiedade, com evidências neurocientíficas e fisiológicas que apoiam sua eficácia. A atividade física aumenta a produção de neurotransmissores, melhora a função respiratória e reduz a inflamação, todos importantes para regular o estresse e a ansiedade.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA; ANSIEDADE; TERAPIA; NEURNEUROTRANSMISSORES; REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS