

REVISÃO INTEGRATIVA OU REVISÃO SISTEMÁTICA - CIÊNCIAS DA
SAÚDE

**RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES: A
INFLUÊNCIA PROTETORA DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR**

Keila De Oliveira Rodrigues Silva (keilacacoal@gmail.com)

Geisiane Maria De Souza Bizi (geisianesouzabizi@gmail.com)

Tássia Repiso Mesquita (tassiarepisodesquita@gmail.com)

Thiciany De Almeida Fortunato (thicianyfortunato11@gmail.com)

Andre Nazário De Oliveira (andrenazario@hotmail.com)

As doenças cardiovasculares (DCV) permanecem como a principal causa de morte no

Brasil e no mundo, sendo responsáveis por cerca de 400 mil óbitos anuais no país, o que

corresponde a 27,9% das mortes registradas em 2024. Paralelamente, a ansiedade vem

apresentando aumento expressivo, atingindo 9,3% da população adulta brasileira e

ocasionando um crescimento de 68% nos afastamentos laborais por transtornos mentais

entre 2023 e 2024. Diversos estudos indicam que o estresse crônico e a ansiedade ativam

de forma contínua o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, promovendo elevação dos níveis

de cortisol e contribuindo para o surgimento de hipertensão, arritmias e infarto agudo do

miocárdio. A atividade física regular desponta como um fator protetor essencial, capaz

de reduzir a reatividade do sistema nervoso simpático e melhorar o bem-estar emocional.

O estudo teve como objetivo analisar a relação entre ansiedade e doenças

cardiovasculares, destacando a influência protetora da prática regular de atividade física

como estratégia preventiva e promotora da saúde integral. Realizou-se uma revisão

narrativa de dados secundários, utilizando bases como DATASUS (2018–2023) e

Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), além de artigos indexados nas plataformas

PubMed, SciELO e LILACS. Foram incluídos estudos dos últimos cinco anos que abordam os efeitos da ansiedade, do estresse e do sedentarismo sobre o risco

cardiovascular, bem como evidências sobre o papel da atividade física, alimentação

equilibrada e sono adequado como fatores protetores. Os dados apontam que o

sedentarismo acomete 54% da população brasileira, 60% apresentam distúrbios do sono,

e apenas 30% mantêm alimentação saudável. Indivíduos com ansiedade demonstram

maior ativação neuroendócrina e aumento da variabilidade pressórica. Em contrapartida,

a atividade física regular está associada a redução de até 30% no risco de DCV, melhora

da função endotelial e redução de sintomas ansiosos. Estudos longitudinais também

demonstram que práticas aeróbicas moderadas, realizadas três a cinco vezes por semana,

reduzem marcadores inflamatórios e aumentam a resiliência emocional. Dessa forma,

hábitos saudáveis atuam sinergicamente na prevenção tanto dos transtornos mentais

quanto das complicações cardíacas. A relação entre ansiedade e doenças cardiovasculares

é bidirecional e multifatorial. O estresse e a ansiedade intensificam o risco cardíaco,

enquanto as doenças cardiovasculares podem agravar o sofrimento psíquico. A prática

regular de atividade física representa um pilar essencial na prevenção e no controle das

DCV, promovendo equilíbrio neuroendócrino e qualidade de vida. Portanto, é urgente

que políticas públicas e ações clínicas incentivem o autocuidado mental e o exercício

físico regular, garantindo benefícios duradouros para a saúde global da população.

Palavras-chave: ansiedade doenças cardiovasculares atividade física estresse saúde mental.