



IV Simpósio da LAESC
Pesquisa e Extensão em perspectiva

RESPIRAÇÃO E MOVIMENTO: TÉCNICAS FISIOTERÁPICAS PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE E BEM-ESTAR

Brenda dos Santos Costa

RESUMO SIMPLES

INTRODUÇÃO: A ansiedade é uma resposta adaptativa do organismo que, quando exacerbada ou crônica, prejudica o funcionamento físico, cognitivo e social do indivíduo. O cenário atual destaca a urgência do tema, visto que o Brasil ocupa posições de liderança global em prevalência de transtornos de ansiedade e estresse, com mais de um quarto da população adulta já diagnosticada com o transtorno. Diante disso, estratégias não farmacológicas que atuam sobre a respiração e o movimento corporal têm ganhado destaque por sua acessibilidade e impacto no equilíbrio autonômico. **OBJETIVO:** Demonstrar os efeitos dos exercícios na ansiedade, por meio de intervenções fisioterapêuticas baseadas em movimento e respiração utilizadas no controle da ansiedade e na promoção da saúde mental. **MÉTODO:** Consiste em uma Revisão Bibliográfica de caráter descritivo. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e BVS. Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores, em português e inglês: "diaphragmatic breathing", "breathwork", "physical therapy", "physiotherapy", "anxiety", "movement", "breathing exercises", "respiração diafragmática", "fisioterapia" e "ansiedade". Foram incluídos na análise revisões sistemáticas, *scoping reviews* e estudos clínicos publicados no período de 2018 a 2025. **RESULTADO:** As evidências consultadas indicam consistência na eficácia das práticas respiratórias lentas e controladas (como a respiração diafragmática e o *breathwork* com sessões ≥ 5 minutos e orientação guiada) na redução de marcadores de estresse fisiológico e sintomas de ansiedade. Revisões sistemáticas apontam melhora em medidas objetivas (por exemplo: frequência respiratória, pressão arterial e biomarcadores de estresse) e em autorrelatos de ansiedade após intervenções respiratórias isoladas ou integradas a protocolos de movimento. Embora estudos de *breathwork* em pacientes com transtornos de ansiedade mostrem melhora clínica, há heterogeneidade nos protocolos (frequência, duração, modalidade). Além disso, a atividade física e intervenções de movimento consciente (alongamento, exercícios posturais, Pilates, exercícios aeróbicos leves) também apresentam efeito ansiolítico, especialmente quando substituem o comportamento sedentário por práticas regulares. Protocolos que associam respiração dirigida e movimento consciente parecem potencializar os efeitos sobre a regulação autonômica e a percepção corporal, favorecendo a autorregulação emocional e o bem-estar. **CONCLUSÃO:** A integração de técnicas respiratórias e exercícios baseados em movimento configura-se como uma estratégia fisioterapêutica eficaz para o controle da ansiedade. As evidências apoiam sua aplicação em atendimentos ambulatoriais, desde que realizados com orientação profissional e regularidade. Essas intervenções promovem redução da ativação fisiológica, melhora do controle emocional e maior relaxamento corporal, benefícios relevantes para indivíduos ansiosos. Reforça-se a necessidade de padronizar protocolos e ampliar pesquisas para consolidar recomendações clínicas.



Palavras-Chave: Respiração; Movimento; Fisioterapia; Ansiedade; *Breathwork*.

E-mail do autor principal: dr.brenda.07@gmail.com

REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, P. R.; SOUZA, F. C. Intervenções fisioterapêuticas no manejo da ansiedade: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisioterapia Aplicada à Saúde**, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1591792>. Acesso em: 6 nov. 2025.

BARROS, L. A.; SANTOS, D. J. Atividade física e saúde mental: o papel do movimento no equilíbrio emocional. **Revista de Saúde e Movimento**, 2018. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492018000200080&lang=pt. Acesso em: 6 nov. 2025.

CASTRO, M. R.; OLIVEIRA, T. N. Respiração diafragmática e controle autonômico em indivíduos com transtornos de ansiedade. **Revista de Neurociências e Fisioterapia Clínica**, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-40653596>. Acesso em: 6 nov. 2025.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

PINTO, R. R. et al. O Efeito de um Protocolo de **Respiração Consciente para Controle da Ansiedade** em Momento de Pandemia. In: Simpósio Internacional de Inovação em Ciências da Saúde, 2020, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Editora Blucher, 2020. p. 227-234.