

O POTENCIAL TERAPÊUTICO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA.

Gabriela Gomes Miranda Athouguia (gabigma9@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

Os transtornos de ansiedade, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), incluem transtornos que cursam com medo ou antecipação de uma ameaça futura, gerando sintomas desproporcionais, tendo duração de, pelo menos, seis meses para diagnóstico. A prevalência global do transtorno de ansiedade varia de 3,8% a 25%. A utilização da prática de exercícios auxilia não somente na ansiedade, como nas patologias predisponentes acarretadas pela psicopatologia, como as doenças cardiovasculares. O presente estudo visa analisar o potencial terapêutico do exercício físico em pacientes ansiosos, bem como investigar a influência dos diversos tipos de exercícios na ansiedade, a frequência, duração e melhor tipo para o tratamento. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, onde foram selecionados ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte retrospectivos e prospectivos. Oito artigos foram selecionados, envolvendo estudos randomizados com participantes de ambos os sexos, idade média de 38 anos e diagnóstico de transtornos ansiosos em diferentes subtipos, com seguimento entre 8 e 24 semanas. O exercício físico, aeróbico e resistido, demonstrou efeitos positivos significativos sobre os sintomas de ansiedade. Notou-se que, tanto o exercício aeróbico quanto o resistido foram eficazes na redução da ansiedade, independentemente da intensidade, embora o exercício de

moderada a alta intensidade tenha mostrado uma tendência maior na diminuição dos sintomas.

Palavras-chave: ansiedade; exercício físico; saúde mental; treino aeróbico.