

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE SINTOMAS DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Luis Fernando Romão Oliveira Leal (luromao171@gmail.com)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

A ansiedade configura-se como um dos transtornos mentais mais prevalentes na atualidade, impactando significativamente a qualidade de vida e o funcionamento global dos indivíduos. Nesse contexto, a busca por estratégias terapêuticas não farmacológicas tem se intensificado, destacando-se a atividade física como uma alternativa promissora, devido aos seus benefícios físicos e psicológicos. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a eficácia da atividade física na redução dos sintomas de ansiedade, por meio de uma revisão sistemática da literatura. Para isso, foi realizada uma busca na base de dados do Pubmed, incluindo estudos publicados entre 2018 e 2025, com critérios de inclusão que contemplaram ensaios clínicos randomizados envolvendo intervenções com exercício físico e avaliação de desfechos relacionados à ansiedade. A análise dos estudos selecionados evidenciou que a maioria das intervenções promoveu redução significativa dos níveis de ansiedade, com efeitos observados em diferentes modalidades de exercício, como treinamento resistido, atividade aeróbica e práticas mente-corpo. Além disso, verificou-se que intervenções contínuas e supervisionadas apresentaram resultados mais consistentes, enquanto protocolos agudos demonstraram efeitos mais variáveis. A discussão dos achados indica que os benefícios do exercício físico estão associados a mecanismos multifatoriais, incluindo

adaptações fisiológicas, melhora do estado emocional e possíveis alterações neurobiológicas, embora fatores como tipo, intensidade e duração da intervenção influenciem os resultados. Conclui-se que a atividade física é uma estratégia eficaz, segura e acessível para a redução dos sintomas de ansiedade, podendo ser incorporada como intervenção complementar ou alternativa no manejo clínico, embora sejam necessários estudos futuros com maior padronização metodológica para consolidar diretrizes mais precisas.

Palavras-chave: ansiedade; atividade física; exercício físico; saúde mental; intervenção não farmacológica.