

Benefícios da atividade física no controle dos sintomas ansiosos: uma revisão integrativa

Nelson Camilo Ribeiro Júnior¹; Valesca Naciff Arias¹; Wanessa Lemos Araújo¹; Sarah Coelho Borges¹; Yago José Fagundes de Freitas¹; Claudinei Sousa Lima².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A ansiedade é definida como uma série de respostas fisiológicas e comportamentais que visam a proteger o sujeito do perigo iminente. Clinicamente, é um estado subjetivo e vago de apreensão, acompanhada de sensações físicas como taquicardia, sudorese e tremores, que complicam as relações sociais e geram sofrimento psíquico. A prevalência de transtornos ansiosos na população mundial é de 11,4%. É senso comum que a atividade física tem vários efeitos benéficos sobre várias patologias, tanto da ordem física quanto da ordem psíquica. Discutir os benefícios possíveis da atividade física no controle do polo psicológico dos sintomas ansiosos. **MÉTODOS:** Através de buscas nas plataformas SCIELO e PUBMED, utilizando os DeCS (Descritores em Ciência da Saúde) “transtornos de ansiedade”, “atividade física” e “exercício físico”, e seus correspondentes em inglês, e com refinamento para trabalhos a partir de 2010, foram escolhidos trinta artigos, dos quais vinte foram selecionados, com base na conveniência com o tema proposto. Em todos os artigos selecionados, a associação entre a redução de transtornos ansiosos e a prática de atividades físicas foi considerada cientificamente provável, apesar de igualmente todos indicarem a necessidade de mais pesquisas sobre o assunto. Os benefícios indicados no polo psicológico estão relacionados ao funcionamento integrativo da psique com o corpo, de modo que as atividades de domínio e exercício deste influenciam em mecanismos mentais relacionados à ansiedade, que resultam em maior resiliência aos sintomas ansiosos. O engajamento em uma atividade social também foi indicado como fator protetor e terapêutico contra sintomas ansiosos. Do mesmo modo, os fenômenos cardiorrespiratórios e demais envolvidos na atividade física têm a particularidade de serem semelhantes aos sintomas dos transtornos ansiosos, e contribuem, assim, para aumentar a tolerância destes; A prática de atividades físicas aumenta o senso de autoeficácia e domínio, melhora a atenção, bem como diminui a “sensibilidade ansiosa”. Apresenta, também, embora com pequena significância, melhora na performance cognitiva e acadêmica e combate à tendência ao isolamento e passividade do paciente ansioso. Embora por mecanismos ainda não totalmente esclarecidos, há alta probabilidade de relação entre a prática regular de atividades físicas e a redução dos sintomas ansiosos, apesar de os estudos atuais não serem exaustivos nesse sentido. Essa relação benéfica é maximizada quando combinada com a farmacoterapia e a psicoterapia corriqueiras e quando as atividades são feitas conforme orientação de um profissional qualificado, em um ambiente de interação social, e com intensidade de moderada a elevada.

Palavras-chave:

Transtornos de ansiedade.
Atividade física.
Exercício físico.