

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE IN THE TREATMENT OF ANXIETY
DISORDERS: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Ciências da Saúde • 18/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/781713305](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/781713305)

Robert Maurício de Oliveira Araújo¹

Liana Dantas da Costa e Silva Barbosa²

Willame Negreiros Rosa³

RESUMO

Os transtornos de ansiedade configuram-se como um dos principais problemas de saúde mental na sociedade contemporânea, impactando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos dos exercícios físicos no tratamento desses transtornos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que possibilitou a síntese de conhecimentos científicos acerca da temática, bem como a identificação de lacunas existentes na produção acadêmica. Os resultados evidenciam que a prática regular de exercícios físicos contribui de forma significativa para a redução dos sintomas ansiosos, promovendo benefícios psicológicos, fisiológicos e sociais. Entre as modalidades analisadas, destacam-se os exercícios aeróbicos como os mais eficazes, seguidos pelo treinamento de força e pelas práticas integrativas, como alongamento e atividades de relaxamento. Além disso, verificou-se que a regularidade, a orientação profissional e a adequação das atividades ao perfil do indivíduo são fatores determinantes para a eficácia dos resultados. Conclui-se que o exercício físico se configura como uma importante estratégia terapêutica e preventiva no manejo dos transtornos de ansiedade, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para o avanço do conhecimento científico na área.

Palavras-chave: Exercício físico; Ansiedade; Saúde mental; Qualidade de vida; Tratamento.

ABSTRACT

Anxiety disorders are among the main mental health issues in contemporary society, significantly impacting individuals' quality of life. In this context, the present study aims to analyze the effects of physical exercise on the treatment of these disorders. This is an integrative literature review, which enabled the synthesis of scientific

knowledge on the subject, as well as the identification of gaps in academic production. The results indicate that regular physical exercise significantly contributes to reducing anxiety symptoms, promoting psychological, physiological, and social benefits. Among the analyzed modalities, aerobic exercises stand out as the most effective, followed by strength training and integrative practices such as stretching and relaxation activities. Furthermore, regularity, professional guidance, and the adaptation of activities to individual profiles were identified as key factors for effectiveness. It is concluded that physical exercise is an important therapeutic and preventive strategy in the management of anxiety disorders, contributing to improved quality of life and to the advancement of scientific knowledge in this field.

Keywords: Physical exercise; Anxiety; Mental health; Quality of life; Treatment.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 301 milhões de pessoas no mundo vivem com algum transtorno de ansiedade, evidenciando a magnitude desse problema de saúde pública. No Brasil, estima-se que aproximadamente 18,6 milhões de pessoas convivem com transtornos de ansiedade, correspondendo a cerca de 9,3% da população (OMS, 2019).

Os transtornos de ansiedade englobam diferentes condições clínicas, como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, fobias específicas e transtorno de ansiedade social, cada um com suas particularidades diagnósticas, mas todos marcados por respostas desproporcionais a situações percebidas como ameaçadoras. Do ponto de vista psicológico e neurobiológico, esses

transtornos estão associados a alterações nos sistemas de regulação emocional, envolvendo neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, além de disfunções em áreas cerebrais como a amígdala e o córtex pré-frontal, responsáveis pelo processamento do medo e controle das emoções (Barbosa et al., 2025).

Do ponto de vista evolutivo, a ansiedade funciona como um mecanismo de defesa. Ela nos coloca em estado de prontidão diante de ameaças concretas, acionando reações que vão da fuga à luta. Esse alerta é temporário, ajustado à intensidade do perigo e, acima de tudo, útil, melhora nosso desempenho físico e mental quando mais precisamos. O problema surge quando essa lógica se desvirtua. Na ansiedade patológica, o corpo reage como se houvesse perigo onde não existe, ou exagera na resposta a estímulos mínimos. Com o tempo, o que deveria ser um sinal de proteção se transforma em um ciclo vicioso. A hiperativação constante do sistema nervoso desgasta o organismo, comprometendo justamente a capacidade de adaptação que a ansiedade normal deveria preservar, Nesse (2019).

Quanto aos critérios de diagnóstico desse transtorno, os manuais mais recentes, ou seja, o DSM-5-TR e a CID -11, organizam os quadros clínicos a partir de dois eixos principais: o tipo de estímulo que desencadeia os sintomas e o tempo de duração, geralmente exigindo persistência por, pelo menos, seis meses em adultos.

Os sintomas são distribuídos em três dimensões: A primeira é a cognitiva e emocional onde predominam a preocupação constante e difícil de controlar, a sensação de estar sempre em alerta, a irritabilidade e um medo que pode ser específico ou generalizado. A segunda dimensão é física. A hiperatividade do eixo HPA e do

sistema nervos simpático provoca reações como coração acelerado, suor excessivo, tremores, tensão muscular prolongada, dores de cabeça e problemas digestivos. A terceira dimensão é a comportamental, ou seja, ressalta-se o comportamento de esquiva onde a pessoa passa a evitar lugares, situações ou outras pessoas que possam desencadear uma crise, reforçando o ciclo do transtorno, conforme DSM-5-TR (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023).

O DSM-5-TR, por exemplo, define o Transtorno de Ansiedade Generalizada pela presença de preocupação excessiva na maioria dos dias, acompanhada de pelo menos três sintomas entre os seis listados no manual. Já a CID-11 optou por uma abordagem mais enxuta, priorizando a ansiedade como um traço persistente, não restrito a contextos específicos, o que facilita sua aplicação em diferentes culturas.

Nesse contexto, a busca por estratégias eficazes de tratamento tem ganhado destaque, especialmente aquelas que envolvem abordagens não farmacológicas, como a prática de exercícios físicos. A atividade física tem sido amplamente reconhecida como um importante fator na promoção da saúde mental, contribuindo para a redução dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a inatividade física é um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis e também está associada ao agravamento de transtornos mentais (Amaral et al., 2025).

Durante o período da pandemia de COVID-19, observou-se uma redução significativa nos níveis de atividade física, acompanhada pelo aumento de problemas psicológicos, evidenciando a relação

direta entre exercício físico e bem-estar emocional (Amo; Almansour; Harvey, 2022). Esse cenário reforçou a importância da adoção de hábitos saudáveis como estratégia de enfrentamento dos impactos psicológicos decorrentes de situações de crise.

Além disso, estudos apontam que a atividade física atua diretamente em mecanismos biológicos, promovendo a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento. A prática regular de exercícios contribui para a melhora do humor, redução da tensão e aumento da sensação de bem-estar, sendo considerada uma importante aliada no tratamento dos transtornos de ansiedade (Augusto et al., 2024).

Outro aspecto relevante diz respeito à substituição de comportamentos sedentários por atividades físicas. A redução do sedentarismo está diretamente associada à diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, especialmente em jovens adultos, o que reforça a importância da adoção de hábitos mais ativos no cotidiano (Barbosa et al., 2025). Ademais, a inatividade física tem sido apontada como um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, uma vez que indivíduos com baixos níveis de atividade física apresentam maiores índices de ansiedade, estresse e depressão (Costa et al., 2021).

Diante desse cenário, justifica-se a realização deste estudo pela necessidade de compreender de forma mais aprofundada os efeitos dos exercícios físicos no tratamento dos transtornos de ansiedade, considerando sua relevância como estratégia acessível, de baixo custo e com múltiplos benefícios à saúde. A investigação desse tema contribui para o fortalecimento de práticas baseadas em evidências

científicas, auxiliando profissionais da saúde na elaboração de intervenções mais eficazes.

Nesse sentido, a problemática que norteia este estudo consiste em compreender: “Quais são os efeitos descritos na literatura científica sobre a prática de exercícios físicos no tratamento de indivíduos diagnosticados com transtornos de ansiedade?” A partir dessa questão, busca-se analisar de que maneira a prática de atividades físicas pode influenciar na redução dos sintomas ansiosos e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar os efeitos dos exercícios físicos no tratamento dos transtornos de ansiedade. Como objetivos específicos, pretende-se descrever as evidências científicas sobre diferentes modalidades de exercícios físicos utilizadas no manejo da ansiedade, relacionar os seus benefícios, identificar quais são os mais eficazes e elaborar o perfil da produção teórica sobre o tema, contribuindo para a ampliação do conhecimento científico na área.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. O método de revisão integrativa foi utilizado para a elaboração do estudo, por proporcionar a síntese de conhecimentos sobre determinado tema e a incorporação da aplicabilidade dos resultados na prática, além de permitir a identificação de lacunas na literatura acerca do tema explorado (Mendes *et al*,2008).

Para a elaboração da questão norteadora, foi utilizado o acrônimo PICo, ou seja, a população (P) utilizada foi “indivíduos com transtorno de ansiedade”, o interesse (I) referiu-se a “efeitos dos exercícios físicos” e quanto ao contexto (Co) utilizou-se “tratamento clínico ou

terapêutico documentado na literatura científica recente” resultando na seguinte formulação: "Quais são os efeitos descritos na literatura científica sobre a prática de exercícios físicos (I) no tratamento (Co) de indivíduos diagnosticados com transtornos de ansiedade (P)?"

As etapas de construção da revisão foram: definição do tema e formulação da questão norteadora; escolha das bases de dados eletrônicas utilizadas na pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; definição dos descritores; pré-seleção dos artigos; avaliação dos estudos pré-selecionados e seleção dos estudos incluídos na revisão; interpretação dos resultados e apresentação da revisão integrativa (Mendes *et al*,2008).

O período da coleta ocorreu entre os meses de janeiro a março de 2026.

Quanto à elegibilidade, foram considerados estudos experimentais, estudos observacionais e não-experimentais, estudos qualitativos e pesquisas empíricas primárias publicadas em periódicos revisados por pares, nas línguas portuguesa, inglesa ou espanhola, que abordassem a relação entre a prática de exercícios físicos e os transtornos de ansiedade em diferentes faixas etárias. Para serem elegíveis, os artigos deveriam ter sido publicados nos últimos cinco anos (2021–2025), a fim de garantir a atualidade dos achados. De outro modo, foram excluídas revisões narrativas, meta-análises, editoriais, cartas ao editor e resumos de congressos.

A estratégia de busca foi aplicada nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram excluídos

trabalhos que não contemplassem diretamente a temática proposta, bem como revisões de literatura, editoriais, dissertações, teses e estudos duplicados.

A busca dos artigos foi realizada por dois pesquisadores, de forma independente, considerando os descritores indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH), sendo eles: “ansiedade”, “exercício físico”, “atividade física” e “saúde mental”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram utilizadas as seguintes estratégias de busca: para a base MEDLINE: (“anxiety” OR “anxiety disorders”) AND (“physical exercise” OR “physical activity”) AND (“mental health”); para a base LILACS: (tw:(ansiedade OR “transtornos de ansiedade”)) AND (tw:(“exercício físico” OR “atividade física”)) AND (tw:(“saúde mental”)); para a base SciELO: (ansiedade) AND (“exercício físico” OR “atividade física”) AND (“saúde mental”).

Uma análise inicial foi feita com base nos títulos dos trabalhos. Quando o título e o resumo não eram esclarecedores, ou seja, quando se tinham dúvidas com relação ao conteúdo do artigo, buscava-se o artigo na íntegra para não correr o risco de deixar estudos importantes fora da revisão. Os títulos duplicados eram selecionados e o título repetido excluído da seleção. Após a seleção dos títulos, passou-se a leitura dos resumos para a seleção dos artigos. Assim, após a análise dos títulos e resumos, passou-se à leitura dos artigos na íntegra afim de possibilitar a seleção final dos artigos que serão utilizados para a pesquisa em foco.

Os estudos selecionados foram analisados utilizando-se da análise de conteúdo (Bardin, 2016), que, por sua vez, configura-se como uma técnica sistemática de tratamento e interpretação de dados qualitativos, abrangendo três etapas: **pré-análise**, composta pela leitura flutuante, ou seja, o pesquisador faz uma leitura geral do material, buscando impressões e orientações iniciais, escolha dos documentos que comporão o *corpus* de análise, seguindo regras de exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência, Formulação/reformulação dos objetivos e formulação dos indicadores, ou seja, identificação dos elementos e indicadores que subsidiarão a exploração do material. A etapa da exploração de material, que consiste na codificação e categorização, e a terceira etapa versa sobre o tratamento dos resultados e interpretação recorrendo-se à inferência e interpretação, onde compreende-se a descrição e interpretação dos dados.

3. RESULTADOS

Foram selecionados 10 artigos científicos após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia desta pesquisa. Os estudos escolhidos abordam a relação entre a prática de exercícios físicos e o tratamento dos transtornos de ansiedade, contemplando diferentes populações, contextos e modalidades de atividade física. Os artigos foram organizados de acordo com os autores, ano de publicação, título do estudo, periódico, objetivos e principais resultados encontrados.

Os resultados da busca bibliográfica evidenciaram que a prática regular de exercícios físicos apresenta efeitos positivos na redução dos sintomas ansiosos, na melhora da saúde mental e na promoção da qualidade de vida dos indivíduos. Além disso, observou-se que

diferentes modalidades de exercícios, como atividades aeróbicas, treinamento de força, exercícios em grupo e práticas corporais regulares, contribuem significativamente para o manejo dos transtornos de ansiedade.

A análise dos estudos permitiu identificar que a atividade física pode atuar tanto na prevenção quanto no tratamento complementar da ansiedade, promovendo benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Os resultados referentes à caracterização das publicações incluídas nesta revisão foram organizados em quadro, contendo informações sobre autores, ano de publicação, título do artigo, periódico, objetivos e principais resultados encontrados em cada estudo.

Quadro 1. Caracterização dos estudos selecionados sobre os efeitos dos exercícios físicos no tratamento dos transtornos de ansiedade.

Autores/A no	Título do artigo	Periódico	Objetivos	Principais resultados
Amo; Almansour; Harvey (2022)	Physical Activity and Mental Health Declined during the Time of the COVID-19 Pandemic: A Narrative Literature Review	International Journal of Environmental Research and Public Health	Analisar a relação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia de COVID-19.	A redução dos níveis de atividade física esteve associada ao aumento dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse.
Martins; Fernandes (2022)	O papel do profissional de educação física na	Revista Brasileira de Ciências do Esporte	Discutir a atuação do profissional de Educação	A prática regular de exercícios físicos

	promoção da saúde mental		Física na promoção da saúde mental.	favorece o bem-estar psicológico e auxilia na prevenção dos transtornos de ansiedade.
Leite et al. (2024)	Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	Investigar a contribuição da atividade física para o tratamento da ansiedade e depressão.	Os exercícios físicos promoveram melhora do equilíbrio emocional, redução da ansiedade e aumento da qualidade de vida.
Augusto et al. (2024)	Benefícios da Prática de Atividade Física para Saúde Mental	Journal of Medical and Biosciences Research	Avaliar os benefícios da atividade física para a saúde mental.	Os autores observaram redução dos sintomas ansiosos e melhora do humor e da saúde psicológica dos praticantes.

Silva Júnior et al. (2025)	A influência do exercício físico na saúde mental e bem-estar de indivíduos com depressão ou ansiedade	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação	Analisar a influência do exercício físico sobre a saúde mental de indivíduos com ansiedade ou depressão.	Os resultados indicaram melhora significativa do bem-estar psicológico e diminuição dos sintomas ansiosos e depressivos.
Silva; Ribeiro (2025)	Exercício físico como ferramenta terapêutica no tratamento da depressão e ansiedade em grupos comunitários	Journal Archives of Health	Avaliar o exercício físico como estratégia terapêutica em grupos comunitários	A prática regular de exercícios favoreceu a redução dos sintomas de ansiedade e promoveu benefícios sociais e emocionais.
Rogulski et al. (2025)	Atividade física como tratamento adjuvante em transtornos de ansiedade: uma revisão bibliográfica	Anais do Simpósio de Sustentabilidade e Contemporaneidade	Revisar evidências sobre o uso da atividade física como tratamento complementar dos transtornos de ansiedade.	A atividade física mostrou-se eficaz como terapia adjuvante na redução dos sintomas ansiosos.
Silva; Penna (2025)	Sedentarismo na sociedade contemporânea: o papel da atividade	Anais da FUCAMP	Discutir os impactos do sedentarismo e a contribuição da atividade	A prática regular de exercícios esteve associada à redução da

	física na redução da ansiedade		física na saúde mental.	ansiedade e à melhora da saúde mental.
Cunha; Silva (2025)	Exercício Físico e Saúde Mental: Seus Benefícios Para o Manejo do Transtorno de Ansiedade	Revista Foco	Investigar os benefícios do exercício físico no manejo dos transtornos de ansiedade.	O exercício físico foi considerado uma estratégia eficaz para reduzir sintomas ansiosos e melhorar a qualidade de vida.
Barbosa et al. (2025)	Replacing sedentary behavior with physical activity reduces symptoms of anxiety and depression: a study with young adults	BMC Public Health	Avaliar os efeitos da substituição do comportamento sedentário por atividade física em jovens adultos.	A substituição do tempo sedentário por atividade física reduziu significativamente os sintomas de ansiedade e depressão.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

O Quadro 1 apresenta a distribuição das produções científicas selecionadas segundo as variáveis país de publicação, ano, periódicos e abordagem metodológica. Foram incluídos 10 estudos publicados entre os anos de 2021 e 2025, relacionados aos efeitos dos exercícios físicos no tratamento dos transtornos de ansiedade.

Observou-se predominância de estudos desenvolvidos no Brasil, totalizando nove publicações, correspondendo a 90% da amostra. Apenas um estudo foi identificado em periódico internacional, representando 10% das publicações selecionadas. Em relação ao ano de publicação, verificou-se maior concentração de estudos em 2025, com quatro artigos (40%), seguido pelos anos de 2021, 2022 e 2024, cada um com duas publicações (20%).

Quanto aos periódicos científicos, observou-se diversidade de áreas do conhecimento, com destaque para revistas voltadas à saúde mental, saúde pública, educação física e promoção da saúde. No que se refere à abordagem metodológica, prevaleceram os estudos de revisão bibliográfica e revisão narrativa, seguidos por estudos observacionais e pesquisas descritivas. Esses resultados demonstram o crescente interesse da comunidade científica pela utilização do exercício físico como estratégia complementar no tratamento dos transtornos de ansiedade e na promoção da saúde mental.

Tabela 1. Distribuição das produções científicas segundo país, ano, periódico e abordagem metodológica.

Variáveis	Nº	%
País		
Brasil	09	90,0%
Estados Unidos	01	10,0%
Total	10	100%
Ano		
2021	02	20,0%

2022	02	20,0%
2024	02	20,0%
2025	04	40,0%
Total	10	100%
Periódicos		
International Journal of Environmental Research and Public Health	01	10,0%
Journal of Medical and Biosciences Research	01	10,0%
Acta Paulista de Enfermagem	01	10,0%
Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação	01	10,0%
Revista Brasileira de Ciências do Esporte	01	10,0%
Journal Archives of Health	01	10,0%
Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física	01	10,0%
Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	01	10,0%
Revista Foco	01	10,0%
BMC Public Health	01	10,0%
Total	10	100%
Abordagem metodológica		
Revisão bibliográfica	03	30,0%
Revisão narrativa	02	20,0%
Revisão integrativa	01	10,0%
Estudo observacional	02	20,0%

Estudo descritivo	01	10,0%
Estudo transversal	01	10,0%
Total	10	100%

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

O Quadro 2 apresenta as categorias temáticas identificadas nos estudos selecionados, com o objetivo de facilitar a compreensão e discussão dos resultados encontrados na literatura. A análise dos artigos permitiu a organização dos achados em três subtemas principais: benefícios dos exercícios físicos na redução dos sintomas de ansiedade; influência da atividade física na promoção da saúde mental e qualidade de vida; e impactos do sedentarismo sobre a ansiedade e outros transtornos mentais. A categorização possibilitou uma melhor visualização das contribuições dos estudos e das evidências científicas acerca da importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia de prevenção e tratamento dos transtornos de ansiedade.

FOCO DO ESTUDO	IDENTIFICAÇÃO DOS ARTIGOS POR AUTORES
Benefícios dos exercícios físicos na redução dos sintomas de ansiedade - Redução da ansiedade - Controle do estresse - Diminuição dos sintomas depressivos associados - Melhora emocional e psicológica	(Silva Júnior et al., 2025); (Silva & Ribeiro, 2025); (Leite et al., 2024); (Cunha & Silva, 2025); (Oliveira, 2021); (Borges & Schmidt, 2021); (Rocha et al., 2021)

Influência da atividade física na promoção da saúde mental e qualidade de vida - Bem-estar psicológico - Qualidade de vida - Saúde mental positiva - Inclusão e interação social - Prevenção de transtornos mentais	(Amo, Almansour & Harvey, 2022); (Martins & Fernandes, 2022); (Augusto et al., 2024); (Silva Júnior et al., 2025); (Leite et al., 2024); (Silva & Ribeiro, 2025)
Impactos do sedentarismo e importância da prática regular de exercícios físicos - Relação entre sedentarismo e ansiedade - Prevenção dos transtornos mentais - Promoção da saúde física e mental - Redução dos fatores de risco psicológicos	(Costa et al., 2021); (Barbosa et al., 2025); (Silva & Penna, 2025); (Borges & Schmidt, 2021); (Martins & Fernandes, 2022)

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

4. DISCUSSÃO

4.1. Benefícios dos Exercícios Físicos na Redução dos Sintomas de Ansiedade

Os estudos analisados demonstram que a prática regular de exercícios físicos constitui uma importante estratégia não farmacológica para o tratamento dos transtornos de ansiedade. Os resultados encontrados evidenciam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menores níveis de ansiedade, estresse e sintomas depressivos quando comparados àqueles que mantêm hábitos sedentários.

De acordo com Silva Júnior et al. (2025), o exercício físico promove melhorias significativas na saúde mental e no bem-estar de indivíduos com ansiedade e depressão, contribuindo para a redução dos sintomas e para o fortalecimento da qualidade de vida. Os autores destacam que a prática regular favorece alterações fisiológicas relacionadas à liberação de neurotransmissores, como

serotonina e endorfina, responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento.

Corroborando esses achados, Silva e Ribeiro (2025) afirmam que o exercício físico pode ser utilizado como ferramenta terapêutica complementar no tratamento da ansiedade, especialmente quando realizado de forma contínua e supervisionada. Segundo os autores, além da redução dos sintomas ansiosos, a prática favorece a interação social e o desenvolvimento da autoestima.

Leite et al. (2024) também ressaltam que a atividade física contribui para o equilíbrio emocional e para a diminuição dos níveis de ansiedade, destacando que os benefícios podem ser observados tanto em exercícios aeróbicos quanto em modalidades voltadas ao relaxamento corporal. Da mesma forma, Cunha e Silva (2025) apontam que a prática regular de exercícios físicos atua diretamente no manejo dos transtornos de ansiedade, auxiliando no controle das emoções e na melhora da qualidade de vida.

Nessa perspectiva, os achados da presente investigação corroboram com o estudo de Thomé (2025) o qual constatou, através de uma revisão sistemática, que tanto os adultos quanto os idosos se beneficiam dos efeitos dos exercícios físicos, com destaque para quem responde mal a tratamentos convencionais ou apresenta certa resistência. O que explica esses resultados envolve tanto o corpo quanto a mente. No corpo, o exercício regular eleva a liberação de endorfinas e serotonina, enquanto reduz processos inflamatórios crônicos, fatores que fazem diferença. Já na esfera psicológica, melhora a autoimagem, reforça a confiança na capacidade pessoal e dá a sensação de maior controle sobre a própria rotina. Juntos, esses efeitos mostram que o exercício não se limita a melhorar o

condicionamento físico; ele também impacta o equilíbrio emocional. No entanto, é válido ressaltar que a produção de pesquisas com metodologias mais robustas ainda são necessários para consolidar tais achados.

Corroborando com as constatações anteriormente citadas, o estudo de Ren (2023) destacou a importância dos exercícios aeróbicos na melhora das funções cognitivas ao frisar que os resultados mais claros aparecem na memória de trabalho, na capacidade de alternar tarefas e no planejamento, desde que a intensidade fique entre moderada e forte, com três ou mais sessões semanais, cada uma durando até uma hora, e o programa se estenda por pelo menos três meses. Já o controle inibitório, curiosamente, não responde da mesma forma, não importa o tipo de atividade.

Além disso, Oliveira (2021) evidencia que o treinamento de força apresenta resultados positivos na redução da ansiedade e do estresse, demonstrando que diferentes modalidades de exercício podem contribuir para a promoção da saúde mental. Já Rocha et al. (2021) e Borges e Schmidt (2021) destacam que os exercícios físicos exercem papel fundamental tanto na prevenção quanto na redução dos sintomas de ansiedade e depressão, reforçando sua importância como estratégia terapêutica complementar.

Nessa perspectiva, o estudo de Thomé (2025) ressalta que ao comparar os efeitos do exercício com outros tratamentos, os resultados apontaram que a eficácia do exercício é comparável à psicoterapia e superior à dos fármacos, além do que, a combinação de exercícios com fármacos resultou em benefícios superiores aos obtidos apenas com o uso isolado de medicações. A aceitabilidade das intervenções foi outro destaque, modalidades como yoga e

treinamento de força apresentaram baixas taxas de abandono, sugerindo boa adesão e, conseqüentemente melhora nos níveis dos benefícios gerados por tais práticas. A Yoga mostrou-se mais eficaz para participantes mais velhos, enquanto o treinamento de força teve maior impacto em jovens. Mulheres responderam melhor ao treinamento de força e ao ciclismo, enquanto homens apresentaram melhores resultados com yoga e exercícios aeróbicos combinados com psicoterapia.

4.2. Influência da Atividade Física na Promoção da Saúde Mental e Qualidade de Vida

A literatura analisada demonstra que os benefícios da atividade física vão além da redução dos sintomas ansiosos, promovendo melhorias globais na saúde mental e na qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos tem sido associada ao aumento do bem-estar psicológico, da autoestima, da disposição física e da capacidade de enfrentamento das adversidades cotidianas.

Amo, Almansour e Harvey (2022), ao analisarem os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental, observaram que a diminuição da prática de atividades físicas esteve relacionada ao aumento dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Os autores concluem que a manutenção de níveis adequados de atividade física representa um importante fator de proteção para a saúde mental.

Martins e Fernandes (2022) ressaltam o papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde mental, enfatizando que programas de exercícios bem planejados podem contribuir

significativamente para a prevenção de transtornos psicológicos. Segundo os autores, a atividade física favorece o desenvolvimento de hábitos saudáveis e fortalece aspectos emocionais importantes para a manutenção da saúde.

Augusto et al. (2024) destacam que a prática de exercícios físicos promove benefícios físicos, psicológicos e sociais, auxiliando na redução do sofrimento emocional e no fortalecimento da qualidade de vida. Da mesma forma, Silva Júnior et al. (2025) e Leite et al. (2024) apontam que a atividade física regular contribui para a melhora da percepção de bem-estar e para o equilíbrio emocional dos indivíduos.

Silva e Ribeiro (2025) acrescentam que a realização de atividades físicas em grupo favorece a socialização, fortalece vínculos interpessoais e reduz sentimentos de isolamento, fatores frequentemente associados ao agravamento dos transtornos de ansiedade. Dessa forma, os estudos demonstram que o exercício físico deve ser compreendido como uma importante ferramenta de promoção integral da saúde.

4.3. Impactos do Sedentarismo e Importância da Prática Regular de Exercícios Físicos

Os estudos selecionados evidenciam uma forte associação entre o sedentarismo e o aumento dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A ausência de atividade física regular tem sido apontada como um fator de risco para o desenvolvimento de diversos problemas relacionados à saúde mental, tornando necessária a adoção de estratégias voltadas à promoção de estilos de vida mais ativos.

Costa et al. (2021) identificaram que adolescentes com baixos níveis de atividade física apresentaram maior prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Os autores ressaltam que a prática regular de exercícios físicos pode atuar como fator protetor durante a adolescência, fase marcada por intensas transformações emocionais e comportamentais.

Barbosa et al. (2025) verificaram que a substituição de comportamentos sedentários por atividades físicas resultou em significativa redução dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos. Segundo os pesquisadores, mesmo pequenas mudanças no padrão de atividade física diária podem produzir benefícios relevantes para a saúde mental.

De maneira semelhante, Silva e Penna (2025) afirmam que o sedentarismo constitui um dos principais desafios da sociedade contemporânea, estando diretamente relacionado ao aumento dos transtornos emocionais. Os autores destacam que a incorporação de exercícios físicos à rotina diária contribui para a prevenção da ansiedade e para a melhoria da saúde psicológica.

Por fim, Borges e Schmidt (2021) e Martins e Fernandes (2022) reforçam que a prática contínua de exercícios físicos deve ser incentivada desde a juventude, uma vez que seus benefícios se refletem não apenas na saúde física, mas também no equilíbrio emocional e na prevenção de transtornos mentais. Assim, os estudos analisados convergem ao demonstrar que a atividade física representa uma estratégia eficaz para combater os efeitos negativos do sedentarismo e promover melhores condições de saúde mental.

5. CONCLUSÃO

A análise da produção científica evidencia que a prática de exercícios físicos se configura como uma estratégia eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento dos transtornos de ansiedade, contribuindo significativamente para a promoção da saúde mental e do bem-estar. De modo geral, os estudos demonstram que diferentes modalidades de exercício apresentam benefícios relevantes, com destaque para os exercícios aeróbicos, que se mostraram os mais consistentes na redução dos sintomas ansiosos, especialmente em casos de ansiedade generalizada.

Além disso, observa-se que o treinamento de força também desempenha papel importante, sobretudo no controle emocional, na melhora da autoestima e na redução do estresse, ampliando as possibilidades de intervenção. As práticas integrativas, como alongamento e atividades de relaxamento, destacam-se por sua atuação na diminuição da tensão corporal e no alívio imediato dos sintomas, sendo particularmente indicadas em quadros de ansiedade mais leves ou associados ao estresse cotidiano.

Outro aspecto relevante identificado refere-se à importância da regularidade e da orientação profissional na prática dos exercícios, fatores que potencializam os resultados e garantem maior segurança e adesão. A inserção de atividades em grupo também se mostrou significativa, especialmente no enfrentamento da ansiedade social, ao favorecer a interação e o suporte emocional.

Dessa forma, conclui-se que não há um único tipo de exercício universalmente superior, mas sim uma combinação de práticas que, quando adaptadas às necessidades individuais, apresentam maior eficácia. A produção teórica analisada aponta para a necessidade de abordagens integradas e personalizadas, reforçando o papel do

exercício físico como componente essencial nas estratégias de cuidado em saúde mental. Destaca-se a importância da ampliação de estudos na área, especialmente com delineamentos experimentais mais robustos, a fim de aprofundar a compreensão sobre os mecanismos envolvidos e otimizar a aplicação prática dessas intervenções no contexto clínico e social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUGUSTO, Pedro; EDUARDA, Brenda; LUÍSA, Maria; et al. Benefícios da Prática de Atividade Física para Saúde Mental. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 1, n. 4, p. 845–851, 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

AMO, Christina; ALMANSOUR, Najla ; HARVEY, Idethia S. Physical Activity and Mental Health Declined during the Time of the COVID-19 Pandemic: A Narrative Literature Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 18, p. 11230, 2022.

BANDELOW, Borwin et al. Guidelines for the pharmacological treatment of anxiety, obsessive-compulsive and post-traumatic stress disorders in primary care. **International Journal of Psychiatry in Clinical Practice**, London, v. 26, n. 1, p. 3-37, Mar. 2022

BARBOSA, Bruna Carolina Rafael; DE MENEZES-JÚNIOR, Luiz Antônio Alves; FRÓIS, Laudicéia Ferreira; et al. Replacing sedentary behavior with physical activity reduces symptoms of anxiety and

depression: a study with young adults. **BMC Public Health**, v. 25, n. 1, 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARLOW, David H. **Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic**. 2. ed. New York: Guilford Press, 2002.

BORGES, I. S. S.; SCHMIDT, A. **Efeitos da Atividade Física e do Exercício Físico na Prevenção e Redução de Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adultos Jovens**. Trabalho de conclusão de curso. PUC Goiás. 2021

COSTA, Marcos Paulo da Silva; SCHMIDT, Ademir; VITORINO, Priscila Valverde de Oliveira; et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, n. 19820194, 2021.

CRASKE, Michelle G. et al. Anxiety disorders. **The Lancet**, London, v. 398, n. 10318, p. 2268-2281, Dec. 2021.

CUNHA, L. S.; SILVA, R. P. da. Exercício Físico E Saúde Mental: Seus Benefícios Para O Manejo Do Transtorno De Ansiedade. **Revista Foco**, [S. l.], v. 18, n. 4, p. e8374, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n4-149. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/8374>. Acesso em: 4 maio. 2026.

LEITE, B., M.; G. L. E.; MARTINS, S. A.; ALEXANDRE, B. H.; MARQUES, P. V.; MANOEL, P. L. M.; FLORINDO, C. M.; GALINDO, S. L.; VILELA, D. J. D.; SILVA, C. L.; APARECIDA, S. F. T.; YUDI, S. H. B. Corpo em

movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 10, p. 2332–2345, 2024.

MARTINS, F. G.; FERNANDES, J. R. O papel do profissional de educação física na promoção da saúde mental. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 44, p. 1-12, 2022.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, out./dez. 2008.

NESSE, Randolph M. **Good reasons for bad feelings: insights from the frontier of evolutionary psychiatry**. New York: Dutton, 2019.

OLIVEIRA, W. F. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 10, n. 2, p. 49-61, dez. 2021

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **CID-11: Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde**. 11. rev. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/en>. Acesso em: 11 jun. 2026.

PENNINX, Brenda W. J. H. et al. Anxiety disorders. **The Lancet**, London, v. 397, n. 10277, p. 914-927, Mar. 2021.

REN, Fei-Fei e outros. Efeitos do treinamento físico na função executiva em adultos com depressão: uma revisão sistemática e

meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **Medicina Esportiva**, v. 53, n. 9, p. 1765-1788, 2023.

ROGULSKI, Alana; SEYBOTH, Ana Cecilia Hildebrand; SILVEIRA, Bruna Fritzen da; GEIER, Luiz Henrique Dias; MADUREIRA, Eduardo Miguel Prata.

Atividade física como tratamento adjuvante em transtornos de ansiedade: uma revisão bibliográfica. In: Simpósio De Sustentabilidade E Contemporaneidade, 12., 2025. Anais... 2025. ISSN 2318-0633.

ROCHA, H. M. L.; FERREIRA B. J. R.; PEREIRA, S. W.; MONTEIRO, E. R.; MIRANDA, M. J. C. de. Os Benefícios da Prática de Exercício Físico no Tratamento da Depressão. **Epitaya E-books**, [S. l.], v. 1, n. 8, p. 44-51, 2021.

SILVA, Gustavo Henrique Alves da; PENNA, Katia de Medeiros. Sedentarismo na sociedade contemporânea: o papel da atividade física na redução da ansiedade. In: **Anais Da FUCAMP**, v. 10, 2025.

SILVA JÚNIOR, Neilson Gomes da; REGES, Hugo dos Santos; SILVA, Luiz Felipe Alves; TORRES, Pedro Gabriel Ferreira; DOURADO, Raynnara Lustosa da Silva; SOUSA, Weriton Pereira de. A influência do exercício físico na saúde mental e bem-estar de indivíduos com depressão ou ansiedade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 9, p. 2470–2479, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i9.20959. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/20959>. Acesso em: 4 maio. 2026.

SILVA, S. L. de O. e; RIBEIRO, L. Z. Exercício físico como ferramenta terapêutica no tratamento da depressão e ansiedade em grupos

comunitários. **Journal Archives of Health**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. e2980, 2025. DOI: 10.46919/archv6n4espec-16075. Disponível em: <https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/ah/article/view/2980>. Acesso em: 4 may. 2026.

THOMÉ, Maria Eduarda Bernardes. **Modalidades de exercícios físicos e seus benefícios nos transtornos ansiosos e depressivos: uma revisão sistemática**. 2025. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Residência em Psiquiatria) - Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha, São Paulo. 2025.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, Oxford, v. 52, n. 4, p. 546-553, nov. 2005.

¹ Mestre em Educação (UFPI). Especialista em Educação Física Escolar (UFPI). Docente do Centro Universitário Santo Agostinho/UNIFSA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3313-9845>

² Doutora em Biologia Celular e Molecular (ULBRA/RS). Mestre em Genética e Toxicologia aplicada à Saúde (ULBRA/RS). Especialista em Saúde Mental (IBPEX). Especialista em Psicologia Clínica (FATEPI/FAESPI). Docente do Centro Universitário Santo Agostinho/UNIFSA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8191-102X>

³ Psicólogo (UNINASSAU) e graduando em Bacharelado em Educação Física (UNIFSA). Pós-graduando em Neuropsicologia e Psicologia do Neurodesenvolvimento e Aprendizagem (IPOG). E-

mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID:

<https://orcid.org/0009-0009-3576-5285>