



## ***Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão***

Amanda Martins Souza<sup>1</sup>, Bruno Yudi Salvioni Higa<sup>2</sup>, Eduardo Gindro Labanca<sup>2</sup>, Hévilla Alexandre Barquette<sup>1</sup>, Jhennifer Daiany Vilela Dota<sup>1</sup>, Larissa Silva Cunha<sup>1</sup>, Laís Galindo Souza<sup>1</sup>, Lívia Maria Manoel Pereira<sup>4</sup>, Manuela Leite de Barros<sup>1</sup>, Mayara Florindo Costa<sup>1</sup>, Taiane Aparecida da Silva Ferraz<sup>3</sup>, Vitor Marques Prestes<sup>1</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p2332-2345>

Artigo recebido em 26 de Agosto e publicado em 16 de Outubro

### **REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

#### **RESUMO**

A atividade física é amplamente estudada por seu papel na modulação da ansiedade e na promoção do bem-estar psicológico, especialmente entre estudantes de medicina, que frequentemente enfrentam altas demandas acadêmicas e estresse. Este artigo tem como objetivo revisar a literatura disponível, com ênfase em artigos extraídos de bases de dados como PubMed e SciELO, que evidenciam os mecanismos neurobiológicos subjacentes aos efeitos benéficos do exercício físico na saúde mental. A prática regular de exercícios físicos induz a liberação de neurotransmissores e de hormônios, como endorfinas, serotonina e norepinefrina, que estão associados à regulação do humor e à redução dos sintomas de ansiedade. Estudos demonstram que a atividade física não apenas melhora a cognição e a concentração, mas também atua como um modulador do estresse, promovendo uma resposta adaptativa ao desafio emocional. A literatura sugere que a atividade física pode ser um fator atenuante eficaz da ansiedade, especialmente em populações vulneráveis, como os estudantes de medicina, que apresentam uma prevalência elevada de transtornos de ansiedade. Além dos exercícios aeróbicos, a prática de atividades anaeróbicas, como o treinamento de resistência, é particularmente eficaz na promoção do bem-estar psicológico. Pesquisas indicam que a adoção de um regime de pelo menos 150 minutos de exercício físico semanal resulta em melhorias significativas na saúde mental, favorecendo não apenas a redução da ansiedade, mas também o aumento da autoestima e da satisfação com a vida. Adicionalmente, a yoga emerge como uma intervenção complementar que pode ser integrada ao estilo de vida saudável. A prática de yoga, que combina posturas físicas, técnicas de respiração e meditação, tem



demonstrado eficácia na regulação da resposta ao estresse e na promoção de um estado de calma mental. A literatura científica ressalta que a yoga não apenas melhora a flexibilidade e a força física, mas também contribui para a diminuição da reatividade emocional e para a melhoria da qualidade de vida. Em conclusão, a integração da atividade física, incluindo exercícios anaeróbicos e práticas de yoga, é essencial para a promoção da saúde mental, mostrando a necessidade de políticas institucionais que incentivem a prática regular de atividades físicas como parte integrante do cuidado com a saúde mental.

**Palavras-chave:** Transtornos de ansiedade, Atividade física, Neurotransmissores, Yoga, Qualidade de vida e bem-estar psicológico.

## **Body in Motion, Mind in Balance: The Role of Physical Activity in the Treatment of Anxiety and Depression**

### **ABSTRACT**

Physical activity has been widely studied for its role in modulating anxiety and promoting psychological well-being, especially among medical students, who often face high academic demands and stress. This article reviews the available literature, with an emphasis on articles extracted from databases such as PubMed and SciELO, which highlight the neurobiological mechanisms underlying the beneficial effects of physical exercise on mental health. Regular physical exercise induces the release of neurotransmitters and hormones, such as endorphins, serotonin and norepinephrine, which are associated with mood regulation and the reduction of anxiety symptoms. Studies show that physical activity not only improves cognition and concentration, but also acts as a stress modulator, promoting an adaptive response to emotional challenges. The literature suggests that physical activity can cause a decrease in anxiety, especially in vulnerable populations such as medical students, who have a high prevalence of anxiety disorders. In addition to aerobic exercise, the practice of anaerobic activities, such as resistance training, has been identified as particularly effective in promoting psychological well-being. Research indicates that adopting a regimen of at least 150 minutes of physical exercise per week results in significant improvements in mental health, favoring not only a reduction in anxiety, but also an increase in self-esteem and satisfaction with life. In addition, yoga is emerging as a complementary intervention that can be integrated into the lifestyle of medical students. The practice of yoga, which combines physical postures, breathing techniques and meditation, has been shown to be effective in regulating the stress response and promoting a state of mental calm. The scientific literature emphasizes that yoga not only improves flexibility and physical strength, but also contributes to reducing emotional reactivity and improving quality of life. In conclusion, the integration of physical activity, including anaerobic exercise and yoga practices, is essential for promoting a



healthy lifestyle, thus contributing to the training of more resilient and balanced professionals. Scientific evidence supports the need for institutional policies that encourage the regular practice of physical activity as an integral part of the mental health care.

**Keywords:** Anxiety disorders, Physical activity, Neurotransmitters, Yoga, Quality of life and psychological well-being.

**Instituição afiliada** – Universidade Nove de Julho<sup>1</sup>, Universidade Municipal de São Caetano do Sul<sup>2</sup>,  
Universidade Estadual do Rio Grande do Norte<sup>3</sup>, Faculdade de Medicina de Catanduva<sup>4</sup>,

**Autor correspondente:** *Manuela Leite de Barros . manu.barros2375@gmail.com*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





## **INTRODUÇÃO**

A ansiedade é uma manifestação fisiológica inerente ao ser humano, considerada como reação natural e essencial à autopreservação, sobrevivência e evolução humana. Expressa-se como uma sensação de apreensão, inquietação, desconforto, alerta, preocupação e medo. Emoções essas que mobilizam o físico e o psíquico para o enfrentamento de situações adversas que ameacem ou desafiem a segurança e a vida (LENHARDTK, et al, 2017).

No entanto, a ansiedade é considerada um transtorno, a partir do momento em que esses sentimentos se intensificam de maneira desproporcional aos estímulos causais, com duração excessiva, a ponto de interferir na funcionalidade e no cotidiano de um indivíduo. (AZEVEDO, et al, 2020)

Nos últimos anos a sociedade evidencia um aumento de casos de transtorno de ansiedade. Estudos sobre como melhorar a qualidade de vida de pessoas que sofrem dessa patologia são cada vez mais relevantes. Neles é possível verificar que a atividade física pode ser um componente importante no tratamento multidisciplinar dos pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada (ARAÚJO, et al 2007).

Estudos apontam que o exercício físico regular está associado a um aumento na liberação de hormônios essenciais como as catecolaminas, ACTH, vasopressina, endorfina, dopamina e serotonina, que contribuem proporcionando benefícios para função cerebral e oferecendo a sensação de bem-estar e alegria. Em especial observa-se uma preferência pelos exercícios anaeróbicos de leve a moderada intensidade com um tempo de aproximadamente 150 minutos por semana para que os efeitos benéficos possam ser sentidos (CORREA, et al, 2022).

Como uma abordagem terapêutica complementar, a prática de yoga contribui para o controle da ansiedade por meio do manejo da



respiração, técnicas posturais e meditação. Essa prática se configura como uma alternativa viável, apresentando poucos efeitos adversos (VORKAPIC, et al, 2011).

O objetivo do presente estudo é evidenciar através da revisão de literatura, que a prática de exercício físico de forma regular pode trazer benefícios no manejo do transtorno de ansiedade.



## **METODOLOGIA**

Este trabalho consiste em uma revisão de literatura abrangente, que explora pesquisas em diversas bases de dados relevantes, incluindo a Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, a Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, a Revista Científica UniFagoc - Multidisciplinar, a RESU - Revista Educação em Saúde, a Revista Corpoconsciência, a Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, a Revista Faculdades do Saber e o portal Scielo Brasil. Para garantir a relevância e a precisão dos dados coletados, foram utilizados descritores específicos nas buscas, como “Ansiedade”, “Exercício Físico”, “Exercício Aeróbico”, “Qualidade de Vida”, “Neurotransmissores: serotonina e endorfina”, “Yoga como terapia complementar”, “Qualidade de vida” e “bem-estar psicológico”.

A metodologia adotada para a elaboração deste artigo científico envolveu uma leitura e análise criteriosa dos artigos selecionados, assegurando a conformidade com os critérios de inclusão previamente estabelecidos. Artigos que não se enquadram no escopo da pesquisa foram excluídos, garantindo a qualidade e a pertinência da revisão. A análise dos resultados foi realizada de forma sistemática, com foco na extração e interpretação das informações relevantes para a compreensão do Transtorno de Ansiedade e dos benefícios associados ao exercício físico.

Este processo metodológico teve como objetivo proporcionar uma revisão atualizada e abrangente, contribuindo para o avanço do conhecimento na área e para a melhoria das estratégias de tratamento. Através dessa abordagem rigorosa, buscamos oferecer uma base sólida para futuras investigações e práticas clínicas relacionadas à interseção entre ansiedade e atividade física.

## **RESULTADOS**

O transtorno da ansiedade é uma condição mental caracterizada



pelo sentimento de humor desagradável, um sentimento de defesa, que alerta o indivíduo quanto à possibilidade de perigo ou ameaça iminente (ROEDER, 1999)

A prática da atividade física tem se mostrado eficaz para melhorar a ansiedade, através da redução dos níveis de estresse e promovendo a liberação de



neurotransmissores como endorfina e serotonina, que ajudam a regular o humor e induzir a sensação de bem-estar (ARAUJO, et al., 2007). Além disso, o déficit na transmissão da serotonina cerebral pode levar ao aumento do risco de depressão na vida adulta, assim a atividade física por aumentar a produção deste hormônio, levando a um efeito antidepressivo.(ARAUJO, et al., 2007)

O córtex motor é a região que capacita o indivíduo para a realização da atividade física, este está perto da camada que abriga sentimentos e emoções, devido essa proximidade há indicativo de quando o córtex motor é exercitado, há efeitos paralelos sobre o estado emocional, cognitivo e psicológico. (VORKAPIC, RANGE, 2011)

A prática regular de exercícios físicos aeróbios têm mostrado efeitos antidepressivos e ansiolíticos, ajudando a proteger o organismo dos impactos negativos do estresse na saúde física e mental. A pesquisa nessa área, que explora a relação entre aspectos psicobiológicos e exercícios físicos, tem apresentado resultados promissores para a saúde pública, especialmente no que se refere às reações emocionais a situações estressoras, como o medo, que podem levar a transtornos de ansiedade. (ARAUJO, et al., 2007)

Em 1978, o pesquisador Lion investigou os efeitos da corrida na ansiedade, comparando três pacientes crônicos com um grupo controle que não participou do programa de corrida. O programa consistia em corridas intercaladas com caminhadas três vezes por semana durante dois meses (BATISTA, OLIVEIRA, 2015). Os resultados mostraram que os participantes do grupo de corrida apresentaram níveis significativamente mais baixos de ansiedade em comparação ao grupo controle. Lion sugeriu que a corrida, seguida de períodos de relaxamento, pode reduzir a ansiedade e os níveis de tensão cognitiva e somática.(ARAUJO, et al., 2007)

Outro estudo investigou a ansiedade e variações na pressão arterial em resposta a exercícios físicos de resistência em cicloergômetro e exercícios de força. Os resultados mostraram que o





exercício aeróbio agudo estava associado à diminuição da ansiedade e da pressão arterial, ao contrário dos exercícios de força, corroborando uma metanálise que indicou que os exercícios aeróbios são mais eficazes na redução da ansiedade em comparação com os não aeróbios. (ARAUJO, et al., 2007)

Com base na hipótese de que os exercícios aeróbios podem ser mais eficazes na



redução da ansiedade do que os anaeróbios, Altchiler e Motta, em 1994, compararam dois grupos de indivíduos saudáveis que participaram de um programa de oito semanas: um grupo realizou exercícios aeróbios e o outro anaeróbios. Eles confirmaram que os exercícios aeróbios eram superiores na redução da ansiedade, sem alterar a frequência cardíaca de repouso. (ARAUJO, et al., 2007)

A importância da atividade física na promoção do bem-estar dos estudantes de medicina é amplamente destacada no artigo "Impacto da Atividade Física na Redução da Ansiedade e Melhora da Qualidade de Vida em Estudantes de Medicina". O estudo evidencia que a prática regular de exercícios pode atenuar significativamente os sintomas de ansiedade e estresse, problemas comuns entre esses estudantes devido à intensa carga acadêmica. Além disso, a pesquisa revela que a atividade física contribui para a saúde física geral, reduzindo o risco de condições como hipertensão e obesidade. Incorporar exercícios na rotina desses alunos pode, portanto, ser uma estratégia crucial para melhorar tanto o bem-estar mental quanto o desempenho acadêmico. (BATISTA, Oliveira 2015)

O estudo de Ferreira Vorkapic e Rangé (2014) investiga a eficácia do yoga no tratamento de transtornos de ansiedade, analisando diversos ensaios controlados. A pesquisa revela que o yoga, através de técnicas como posturas, respiração e meditação, demonstra ser uma intervenção eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, oferecendo uma alternativa viável às terapias convencionais. Os resultados indicam que o yoga não só melhora os níveis de ansiedade como também possui uma boa relação custo-benefício e poucos efeitos adversos. No entanto, o estudo ressalta que, devido à falta de protocolos padronizados e à necessidade de mais pesquisas integradas, o yoga deve ser considerado como uma terapia complementar, e não como a principal intervenção para transtornos de ansiedade. (AZEVEDO, et al, 2020)



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, a ansiedade é uma resposta natural ao estresse, mas se torna um transtorno quando seus sintomas afetam negativamente a vida cotidiana e a qualidade de vida. Este artigo destaca que a prática regular de exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, são altamente eficazes no manejo da ansiedade, pois os exercícios físicos promovem a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, que são cruciais para a regulação do humor e redução do estresse.

Além dos benefícios dos exercícios aeróbicos, o yoga também foi identificado como uma intervenção eficaz, oferecendo uma abordagem complementar valiosa. A revisão metodológica reforça a importância de um tratamento multidisciplinar para a ansiedade, que deve incluir a atividade física como um componente central.

Portanto, a integração de exercícios físicos regulares e terapias complementares como o yoga pode oferecer uma abordagem abrangente para melhorar a saúde mental e física dos indivíduos. Essas estratégias contribuem significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e para a promoção de um bem-estar geral mais equilibrado.

## REFERÊNCIAS

ARAUJO, S.R.C. et al. Transtorno da Ansiedade e o exercício físico. *Brazilian Journal of Psychiatry*. São Paulo, 2007. V. 29, n.164-171 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/fLNhMjCxYWyzQLDYWFYNBCs/?format=html>. Acesso em: 15 de Agosto de 2024.

AZEVEDO, L.G., et al. Prevalência da ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. *Revista Científica UniFagoc*. v.5, n. 1,



**Corpo em Movimento, Mente em Equilíbrio: O Papel da Atividade Física no Tratamento da  
Ansiedade e da Depressão**

Barros<sup>1</sup>, et. al.

2020. Disponível em:

<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/584>. Acesso em: 01  
de Setembro de 2024.



BATISTA, J.I., Oliveira, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. Revista Corpoconsciência. v. 19, n. 3, 2015. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>.

Acesso em: 02 de Setembro de 2024.

CASTILLO, A.R.G.L., et al. Transtornos de ansiedade. Brazilian Journal of Psychiatry. 2000. v. 22,

n. 20-23. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt&format=html>. Acesso em:

15 de Agosto de 2024

CORREA, A.R, et al. Exercício Físico e os Transtornos de Ansiedade e Depressão. Revista Faculdades do Saber. v.19, n. 14, 2022. Disponível em:

<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150>. Acesso em: 03 de Setembro de

2024.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. Aletheia, v. 50, n. 1 e 2, 2017.

ROEDER, M.A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 4, n. 2, 1999.

Disponível em: <https://rbafs.org.br/rbafs/article/view/1054>. Acesso em: 15 de Agosto de 2024.

VORKAPIC, C.F., RANGE, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. v.7, n. 1, 2011. Disponível em:

[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100009&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100009&script=sci_arttext).

Acesso em: 27 de Agosto de 2024