

Relação da prática de exercícios físicos e os sintomas de ansiedade

Gabriel Sembeneli
UNAERP - São Paulo

Sofia Banzatto
UNAERP - São Paulo

RESUMO

O estudo analisa a eficácia dos exercícios físicos na redução dos sintomas de ansiedade, com base em ensaios clínicos revisados. Os resultados mostram que tanto exercícios de intensidade leve quanto moderada a alta diminuem os sintomas de ansiedade, com evidências de melhorias significativas em diversos grupos de pacientes. Além disso, os exercícios aeróbicos e resistidos são ambos eficazes, mas oferecem benefícios distintos, como melhora geral do bem-estar psicológico e maior tolerância ao estresse.

Palavras-chave: Anxiety, Physical exercise, Psychiatry.

1 INTRODUÇÃO

A palavra ansiedade deriva do latim, proveniente do verbo *ango* e do substantivo *angor*, que significa comprimir. A origem da palavra certamente remete às sensações dos pacientes que são acometidos por tal patologia, visto que o sentimento de angústia do paciente pode acabar culminando nos sintomas somáticos dos transtornos de ansiedade, como aumento da frequência cardíaca, aumento da frequência respiratória, sensação de desmaio e percepção de que algo ruim está para acontecer. Diante desse cenário, é de suma importância a busca por uma abordagem eficaz para atenuar esses sintomas. Uma das possíveis formas de fazê-lo é a partir da prática de exercícios. O presente trabalho possui como objetivo reunir alguns ensaios clínicos que visaram analisar a resposta dos sintomas de ansiedade e de suas patologias em resposta aos exercícios físicos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado a partir de uma revisão narrativa da literatura, sendo os artigos selecionados nas plataformas Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Foram incluídos estudos contendo os unitermos. Estudos incluídos: Ensaios clínicos. Estudos excluídos: metanálises e estudos com animais.

3 RESULTADOS

Em (Henriksson et al, 2022), constata-se que os sintomas da ansiedade podem ser controlados por exercícios físicos de intensidade leve, moderada e alta. 365 indivíduos foram convidados a participar. Destes, 153 ficaram até o final do estudo, sendo portadores de distúrbios como TAG, Síndrome do Pânico,



entre outros. Eles foram separados em três grupos: controle (com 52 indivíduos), intervenção 1 (com 48 indivíduos realizando exercícios físicos leves três vezes por semana) e intervenção 2 (com 53 indivíduos realizando exercícios físicos de moderada a alta intensidade, três vezes por semana). Utilizando o BAI score, houve um declínio significativo tanto no grupo da intervenção 1 como no grupo de intervenção 2, após o período de 12 semanas. No grupo 1, houve uma diminuição de 25 para 15 pontos, o que indica uma queda de moderado para leve.

O autor propõe que essa mudança pode decorrer tanto da participação de um grupo com a presença de um psicoterapeuta quanto pelas mudanças provocadas pela maior produção de IGF-1, associado com redução de sintomas ansiosos e neuroplasticidade em estudos com roedores.

Outro estudo (GORDON et al, 2020) mostra semelhante constatação, porém entre indivíduos sem transtornos de ansiedade. No total foram analisados 28 participantes ao longo de 4 semanas, sendo feitos treinamentos de exercício resistido. Foi constatado uma diminuição significativa na ansiedade pelos SCOREs STAI-Y2, PSWQ e suas variantes, principalmente na primeira semana, o que indica um efeito imediato da terapêutica, e após 4 semanas, indicando um efeito duradouro, apesar de uma relativa estabilização entre a semana 1 e 4.

Em (LEBOUTHILLIER, D. M.; ASMUNDSON, G. J. G., 2017) comparou-se a eficácia tanto de exercícios aeróbicos quanto de exercícios resistidos e ambos se mostraram efetivos para a redução de sintomas da ansiedade. Foi especificado, entretanto, que o estímulo aeróbico melhorou a condição geral do psicológico dos indivíduos, enquanto que o exercício resistido melhorou a sensibilidade quanto aos sintomas e melhorou a tolerância ao estresse.

Um dos processos associados a essa diminuição da ansiedade são a produção dos endocanabinóides, responsáveis por gerar um sentimento de maior relaxamento e tranquilidade ao paciente. Além disso, há uma melhora na autopercepção do paciente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, refletindo-se sobre esses processos biopsíquicos e neurológicos, vê-se que o exercício físico é um importante aliado no combate aos processos que culminam nos transtornos ansiosos, tanto em sua prevenção quanto no tratamento não farmacológico, pois permitem ao indivíduo uma abordagem que pode levar a uma estabilidade de tratamento farmacológico, caso o faça, e uma forma de, caso não precise mais usá-lo, ajudando no equilíbrio da saúde mental, diminuindo os sintomas de ansiedade. Junto a isso, os ensaios clínicos apontados revelam uma melhora significativa dos transtornos ansiosos dos indivíduos.



REFERÊNCIAS

CAREK, P. J.; LAIBSTAIN, S. E.; CAREK, S. M. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, v. 41, n. 1, p. 15–28, jan. 2011.

GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. *Scientific Reports*, v. 10, n. 1, 16 out. 2020.

HENRIKSSON, M. et al. Effects of exercise on symptoms of anxiety in primary care patients: a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, v. 297, p. 26–34, jan. 2022.

LEBOUTHILLIER, D. M.; ASMUNDSON, G. J. G. The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: a randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 52, p. 43–52, dez. 2017.