

## Exercício físico como intervenção não farmacológica no transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão sistemática

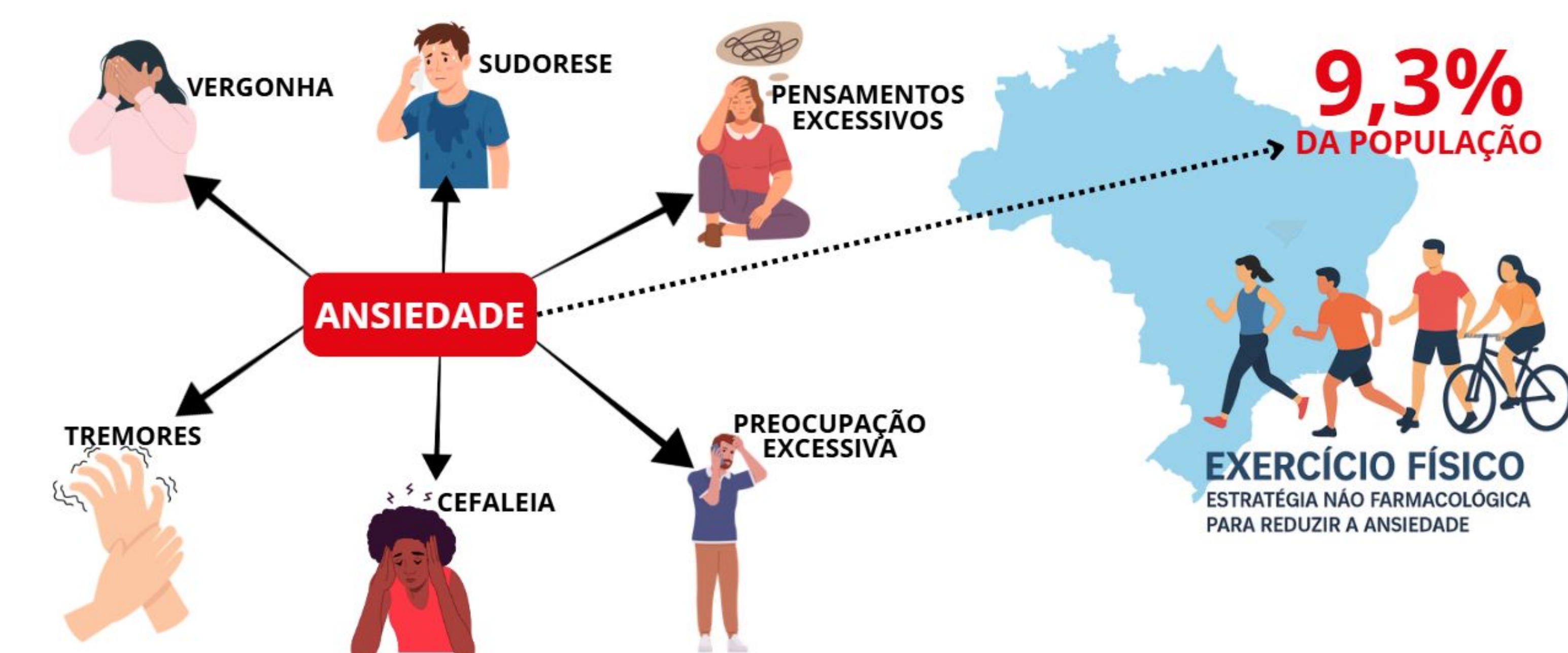
Nathalia Lisboa Santos; Miguel Araujo Carneiro-Junior.

ODS3: Saúde e Bem-estar

Categoria: Pesquisa

### Introdução

Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que o Brasil é o país mais ansioso do mundo, com 9,3% da população afetada, e que uma em cada quatro pessoas terá algum transtorno mental ao longo da vida. A ansiedade é uma resposta comportamental, estimulada por hormônios liberados diante de situações de ameaça ou perigo. Embora fundamental para a sobrevivência, pode tornar-se crônica.



Fonte: o autor.

### Objetivos

Esta revisão sistemática objetivou analisar estudos experimentais controlados randomizados para avaliar se o exercício físico, em diferentes modalidades, contribui para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG).

### Metodologia

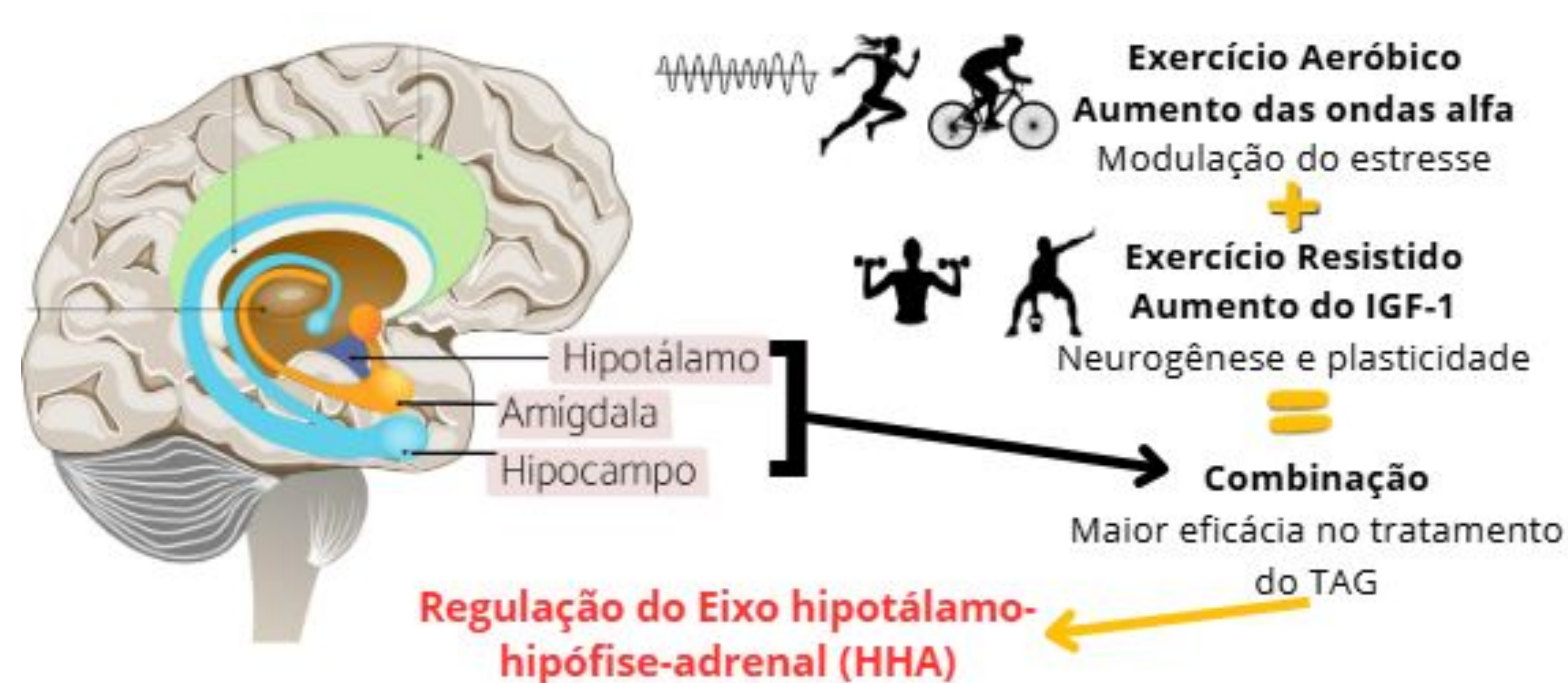
Foram reunidas evidências científicas publicadas entre 2015 e janeiro de 2025, disponíveis nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. A amostra considerada incluiu homens e mulheres maiores de 18 anos, com diagnóstico clínico ou análogo do TAG. Foram excluídos estudos sem relação do TAG com o exercício físico, e estudos feitos em modelo animal. A estratégia PICO (Pessoa, Intervenção, Comparação, Resultados) foi utilizada para estruturar a pesquisa.



Fonte: o autor.

### Resultados

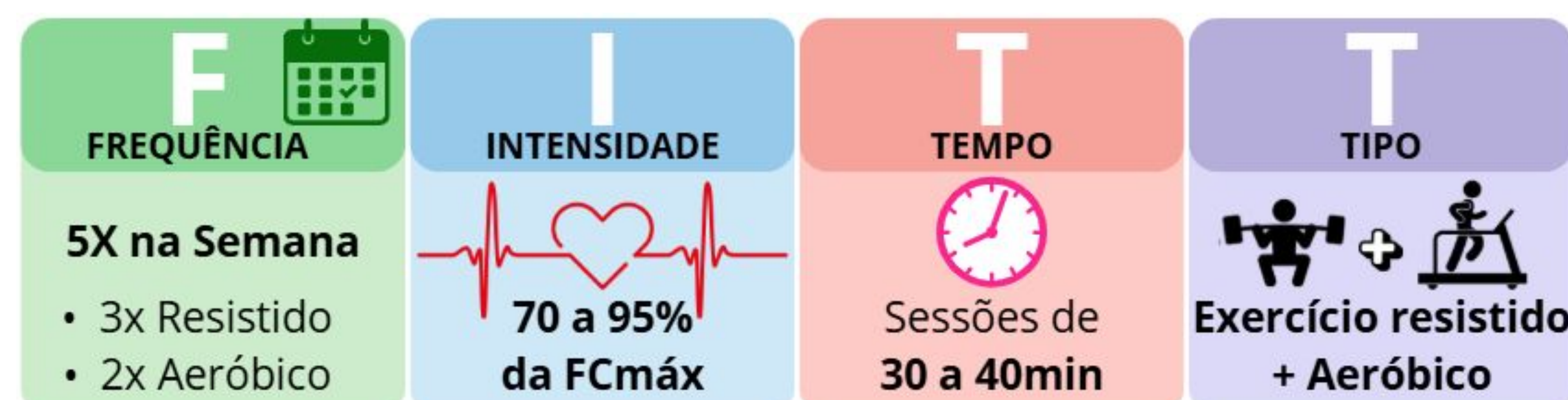
Dos estudos analisados (n=7), Cinco deles abordavam diretamente o TAG, e dois a ansiedade de forma geral. Os achados mostraram que o exercício aeróbico, resistido, HIIT (treinamento intervalado de alta intensidade) e funcional, reduzem significativamente os sintomas do TAG. Os benefícios envolvem mecanismos fisiológicos como regulação do cortisol, aumento de IGF-1, neurogênese, elevação das ondas alfa, melhora da autoestima e adaptação ao estresse.



Fonte: o autor.

### Conclusões

O exercício físico mostrou-se uma intervenção não farmacológica eficaz no tratamento do TAG. Uma proposta baseada no princípio FITT (Frequência, Intensidade, Tempo e Tipo) recomenda exercício combinado (aeróbico + resistido), cinco vezes por semana, com sessões de 30 a 40 minutos, em intensidade entre 70% e 95% da frequência cardíaca máxima.



Fonte: o autor.

### Bibliografia

Yau SY, Li A, Hoo RL, Ching YP, Christie BR, Lee TM, et al. Physical exercise-induced hippocampal neurogenesis and antidepressant effects are mediated by the adipocyte hormone adiponectin. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014;111(44):15810-5.

Plag J, Schmidt-Hellinger P, Klippstein T, Mumm JLM, Wolfarth B, Petzold MB, Ströhle A. Working out the worries: A randomized controlled trial of high intensity interval training in generalized anxiety disorder. J Anxiety Disord. 2020 Dec;76:102311. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102311. Epub 2020 Sep 24. PMID: 33007710.

Gordon BR, McDowell CP, Lyons M, Herring MP. Resistance exercise training among young adults with analogue generalized anxiety disorder. J Affect Disord. 2021 Feb 15;281:153-159. doi: 10.1016/j.jad.2020.12.020. Epub 2020 Dec 8. PMID: 33321380.