



## ARTIGO DE REVISÃO PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

### Autor(res)

João Pedro Nicoletti Fernandes

Higor Silva De Queiroz

Rhaira Ignacio De Oliveira

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Introdução

introdução

Um dos maiores problemas desse século na vida adulta é a saúde mental, com a alta demanda de atividade cotidiana que gera estresse, ansiedade, mal humor e outras condições mentais, que causa problemas na vida social, profissional e na saúde de quem sofre

E com o avanço nos números de pessoas que são afetadas por essas condições mentais, está crescendo também os estudos para tratar essas doenças e estudos descobriu-se que o exercício físico é suas categorias, como corrida, caminhada, musculação e exercícios aeróbicos em geral é uma grande forma de resolver essa problemática e tem um gral terapêutico fundamental para melhora das condições mentais dos adultos.

### Objetivo

O estudo têm o objetivo de analisar os benefícios dos exercícios físicos no tratamento da ansiedade.

### Material e Métodos

Método

O presente trabalho foi elaborado a partir de um estudo publicado por Cunha L.S e Silva R.P (2025), o qual analisaram os benefícios do exercício físico para o manejo do transtorno de ansiedade.

Análise: estatística das respostas, buscando compreender o impacto do exercício físico sobre o transtorno de ansiedade. utilizando principalmente a pesquisa realizadas na Academia Champions Fit-Gym and Health (Imperatriz/MA), onde 20 pessoas sendo elas homens e mulheres de idades variadas em 17 a 45 anos, foram questionadas com 10 perguntas objetivas.

### Resultados e Discussão

Os resultados mostraram que 90% das pessoas praticavam exercício físico 5x ou mais por semana, sendo musculação a atividade mais comum, todos com objetivo de reduzir estresse, ansiedade e buscar melhora mental. Todos os participantes relataram melhoras em sua saúde, sendo elas: aumento de energia e disposição, melhora no humor, sensação de bem-estar, redução de ansiedade e estresse, também afirmaram que recomendaram a



prática de exercício no tratamento de ansiedade. Discussão

Nesse estudo é discutido como o exercício físico pode causar efeitos positivos no tratamento a ansiedade e um ponto que é debatido é qual categoria tem mais eficácia e qual benefício de cada uma delas.

Musculação – Auxilia na liberação de endorfina, trazendo sensação de bem estar.

Caminhada – Melhora a circulação sanguínea, onde reduz a ansiedades leves.

Corrida – alto gasto calórico que contribuem na diminuição de estresse.

### **Conclusão**

A prática constante de atividade física desempenha um papel fundamental no tratamento do transtorno de ansiedade, promovendo qualidade de vida, melhora na disposição, humor, autoestima e redução do estresse e ansiedade dos praticantes, onde eles reconhecem a musculação, caminhada e corrida como eficazes e complementar na saúde mental.

### **Referências**

Referências CUNHA, L. S.; SILVA, R. P. da. EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL: SEUS BENEFÍCIOS PARA O MANEJO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE. REVISTA FOCO, [S. I.], 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: 26 ago. 2025.