**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO**

Nelson Camilo Ribeiro Júnior¹, Flávio Augusto Bragança Teixeira¹, Northon Oliveira Rocha Brito¹, Valesca Naciff Arias¹, Jordana Diniz Ribeiro Firmo¹, Guilherme Nassif Corrêa¹, Dr. Claudinei Sousa Lima²

1. Discentes do curso de Medicina no Centro Universitário UniEvangélica
2. Docente do curso de Medicina no Centro Universitário UniEvangélica

**INTRODUÇÃO:** Apesar de ser senso comum que há muitos benefícios na prática de atividades físicas regulares, a sua recomendação como adjuvante no combate aos transtornos ansiosos carece de explicação mais acurada, principalmente quanto aos seus mecanismos. Por isso, o objetivo do presente trabalho é revisar a literatura atual sobre os benefícios fisiológicos da prática de atividades físicas no tratamento dos transtornos ansiosos.

**MÉTODOS:** Através da plataforma PUBMED, usando as palavras-chaves *anxiety disorders, physical activity* e *exercise,* filtrados para datas a partir de 2010,foram selecionados 35 artigos por sua conveniência com a metodologia proposta e o tema do presente trabalho.

**DESENVOLVIMENTO:** Em todos os artigos, a associação entre a redução de transtornos ansiosos e a prática de atividades físicas foi considerada verdadeira, apesar de todos indicarem a necessidade de mais pesquisas sobre o assunto.

Estudos prospectivos, encontraram menor incidência de transtornos ansiosos nos fisicamente ativos e indicaram a existência de relação inversa entre sintomas ansiosos e a prática de atividades físicas.

Do ponto de vista fisiológico, os benefícios indicados foram: diminuição da geração de estressores endógenos pelo eixo hipotálamo-adrenal; ativação do sistema opióide, com liberação de beta-endorfinas; aumento do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), cuja diminuição no hipocampo está relacionada a sintomas ansiosos; indução da neurogênese hipocampal - área de frequente redução de espessura em transtornos ansiosos, através de fatores de crescimento como VEGF (vascular endothelial growth factor) e BDNF, aumento de citocinas anti-inflamatórias, como IL-10 e antagonistas do receptor de IL-1, eficazes na redução da atividade estressora de citocinas pró-inflamatórias; diminuição da ativação do sistema oxidativo e nitrogênico de estresse associado à ansiedade crônica.

Por fim, os artigos foram unânimes em considerar que a atividade física é fator protetor e adjuvante da farmaco e psicoterapia, mas não é eficaz isoladamente no tratamento dos transtornos ansiosos.

**CONCLUSÃO:** Há relação entre a prática regular de atividades físicas e a redução de transtornos ansiosos e seus sintomas. A atividade física é fator protetor contra os transtornos ansiosos e pode ser indicada secundariamente ao tratamentos rotineiros. Novos estudos são necessários para qualificar melhor essa relação, pois seus mecanismos ainda não são totalmente compreendidos.

**PALAVRAS-CHAVES:** Anxiety Disorders, Physical Activity, Exercise.