

PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACORDO COM NÍVEIS DE ANSIEDADE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTec 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

PIMENTEL; Julia Guedes Pimentel¹, MEDEIROS; Bruno Lima², OLIVEIRA; Aldair José de Oliveira³

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prática regular de atividade física está associada a melhoras na saúde dos seus praticantes, seus pontos positivos vão de aspectos físicos e mentais. Entre as melhorias ocorre a redução dos sintomas de alguns transtornos mentais, entre elas a ansiedade. **OBJETIVO:** É verificar a prevalência entre prática de atividade física e níveis de ansiedade em docentes ativos fisicamente antes e durante a pandemia de COVID-19. **METODOLOGIA:** Foi realizado um estudo de prevalência com amostra de 430 docentes que atuam na UFRRJ com a média de idade de 46,77 + 10,5 de ambos os sexos. A participação na pesquisa aconteceu, por meio de estudo transversal, via questionário online aplicado no mês de maio de 2020, com número do parecer do comitê de ética de 4.082.122. **RESULTADO:** Foram incluídos dados antes e durante a pandemia sobre atividade física e níveis de ansiedade. Dito isso, antes da pandemia os indivíduos com ansiedade baixa eram 164, no qual 89 eram ativos fisicamente, tendo a prevalência de 54,26% (IC 95%; 46,32-62,06). E durante a pandemia, dos 164 indivíduos com ansiedade baixa, 75 pessoas se mantiveram ativas, tendo a prevalência de 45,73% (IC 95%; 37,93-53,67). Antes da pandemia, de 57 indivíduos com ansiedade severa, 33 eram ativos fisicamente, tendo a prevalência de 57,89% (IC 95%; 44,08-70,85). Durante a pandemia, das 57 pessoas com ansiedade severa, 18 se mantiveram ativos, tendo a prevalência de 31,57% (IC 95%; 19,90-45,24).

DISCUSSÃO: Os resultados sugerem que a atividade física pode ser uma estratégia útil para melhorar sintomas de ansiedade em diversos níveis. No entanto é importante se atentar para a adesão da prática regular de atividade física, pois diversos fatores podem dificultar essa prática, a própria pandemia que mudou a vida da sociedade. Com base nos dados expostos neste estudo de prevalência, não é possível concluir que a atividade física influencia diretamente nos sintomas de ansiedade, mas os achados neste estudo, corroboram com a literatura, no que diz respeito a aspectos positivos da prática de atividade física regular para seus praticantes. Outros fatores, como ambiente, estilo de vida, genética podem influenciar nos níveis de ansiedade dos indivíduos. **CONCLUSÃO:** Não se pode generalizar os achados desta pesquisa para todos, tendo em vista a população específica. Se faz necessário maiores incentivos para prática de atividade física à população, deixando-a mais acessível e segura de ser praticada. É essencial que os profissionais da área de Educação Física consigam estar presentes em locais de cuidado e prevenção da saúde e incorporarem suas estratégias de atividade física, desenvolvendo assim, aspectos positivos gerados pela prática de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico, saúde mental, prevalência, professores universitários

¹ Graduanda Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, juliaguedes@ufrrj.br

² Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO, bruno.tst.rj@hotmail.com

³ Vinculado: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, oliveira.jose.aldair@gmail.com