



**XXXI Congresso de  
Iniciação Científica**  
----- **Unicamp**

**2023**



# **Efeito da prática de atividade física na ansiedade de estudantes na pandemia**

**Palavras-chave: Exercício Físico. Ansiedade. COVID-19.**

**autores(as):**

**Nathalia Barcaro de Souza, FOP-UNICAMP**

**Laís Renata Almeida Cezário Santos, FOP-UNICAMP**

**Profa. Dra. Vanessa Gallego Arias Pecorari, FOP-UNICAMP**

**Profa Dra Karine Laura Cortellazzi, FOP-UNICAMP**

## **Introdução:**

A pandemia de COVID-19 impactou de forma negativa o bem estar físico e psicológico da população mundial, provocando nas pessoas sentimentos de angústia e medo causados pelo risco de adoecimento, incerteza quanto ao futuro, quantidade excessiva de informações, mudanças na rotina, interrupção de planos e preocupação com situação financeira (Ho et al., 2020; Kola et al., 2021; Varma et al., 2021; Zaninotto et al., 2022). Além disso, estratégias utilizadas pelas organizações de saúde para conter a propagação do vírus, como lockdown, isolamento social e quarentena também contribuíram para o aumento do estilo de vida sedentário e desenvolvimento de sentimentos negativos (Xu, Baker e Ren, 2021). Estudos indicam que esses fatores geraram em indivíduos saudáveis sintomas de ansiedade, bem como agravação destes sintomas em indivíduos com problemas psicológicos pré-existent (Ho et al., 2020; Shigemura et al., 2020; Wang et al., 2020; Varma et al., 2021). Dessa forma, a ansiedade é uma condição preocupante no momento atual, especialmente em estudantes, que além de terem sua vida social afetada durante a pandemia, precisaram se adaptar a realizar suas atividades acadêmicas de forma remota o que pode ter afetado a saúde mental, com o surgimento de sintomas de ansiedade. Apesar da abordagem farmacológica ser muito utilizada no controle da ansiedade, estudos mostram que estratégias não-farmacológicas como a prática regular de atividade física é fundamental, especialmente durante a pandemia, para a promoção da saúde mental, reduzindo o nível de ansiedade, melhorando a auto-estima, a autopercepção, a satisfação pessoal além de funções cognitivas e fisiológicas (Zou et al., 2018; Souza et al., 2021). O objetivo deste estudo foi descrever a prática de atividade física e os níveis de ansiedade de universitários durante a pandemia de Covid-19.

## Metodologia:

Foram analisados dados secundários, provenientes de um estudo transversal realizado no ano de 2020 e 2021 na cidade de Piracicaba (São Paulo, Brasil) com a participação de 149 alunos de graduação e pós-graduação das faculdades que compõem a Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Coletaram-se dados sociodemográficos, de saúde, hábitos relacionados à prática de exercício físico e o instrumento Inventário de Ansiedade - Estado (IDATE-E). Os questionários foram enviados pela plataforma Google-Forms por e-mail e/ou aplicativo de mensagem (WhatsApp) fornecidos pelas instituições participantes. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Odontologia de Piracicaba tendo sido aprovado sob parecer número: 33386620.3.0000.5418.

Os dados coletados foram organizados e tabulados em planilha Excel. Foi realizada análise estatística descritiva para resumir os dados por meio da elaboração de tabelas de distribuição de frequências, gráficos, medidas de tendência central e dispersão considerando o tipo das variáveis envolvidas.

## Resultados e Discussão:

A tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico da amostra estudada e a tabela 2, a distribuição do nível de ansiedade severa de acordo com as demais variáveis estudadas.

Tabela 1. Perfil da amostra dos participantes do estudo.

Variável		n	%
Idade (anos)	≤ 28	80	53,69
	>28	69	46,31
Sexo	Feminino	111	74,50
	Masculino	38	25,50
Escolaridade	Ensino Médio Completo	47	31,54
	Ensino Superior Completo	26	17,45
	Pós-graduação	76	51,01
Você praticou algum exercício físico nos últimos 6 meses?	Sim	133	89,26
	Não	16	10,74
Com que frequência você praticou exercício físico nos últimos 6 meses?	Não pratica	16	10,74
	1x na semana	13	8,72
	2 a 3x na semana	58	38,93
	4 a 5x na semana	54	36,24
	1x por mês	8	5,37
Praticou atividade física pelo menos 2 vezes por semana?	Sim	112	75,17
	Não	37	24,83
Tempo de cada sessão de exercício físico (minutos)	<60	54	36,24
	≥60	78	52,35
	Não informou	17	11,41
Você faz uso de alguma medicação para ansiedade/depressão?	Sim	36	24,16
	Não	113	75,84
Nível de ansiedade	Leve (20 - 30 pontos)	19	12,75
	Moderado (31 - 49 pontos)	80	53,69
	Severo (50 - 80 pontos)	50	33,56

Tabela 2. Distribuição do nível de ansiedade severa e demais variáveis estudadas.

Variável		Nível de ansiedade severa			
		Sim		Não	
		n	%	n	%
Sexo	Feminino	36	72,00	75	75,76
	Masculino	14	28,00	24	24,24
Mediana da idade	Inferior ou igual a 28 anos	31	62,00	49	49,49
	Maior que 28 anos	19	38,00	50	50,51
Escolaridade	Ensino médio completo	19	38,00	28	28,28
	Ensino superior completo	6	12,00	20	20,20
	Pós-graduação	25	50,00	51	51,52
Praticou algum exercício físico nos últimos 6 meses	Sim	43	86,00	90	90,91
	Não	7	14,00	9	9,09
Frequência que praticou exercício físico nos últimos 6 meses?	Não pratica	7	14,00	9	9,09
	1x na semana	6	12,00	7	7,07
	2 a 3x na semana	17	34,00	41	41,41
	4 a 5x na semana	15	30,00	39	39,39
	1x por mês	5	10,00	3	3,03
Praticou atividade física pelo menos 2 vezes por semana?	Sim	32	64,00	80	80,81
	Não	18	36,00	19	19,19
Tempo de cada sessão de exercício físico (minutos)	Menor que 60	19	38,00	35	35,35
	Maior ou igual a 60	27	54,00	51	51,52
	Não informou	4	8,00	13	13,13
Faz uso de alguma medicação para ansiedade/depressão?	Sim	16	32,00	20	20,20
	Não	34	68,00	79	79,80

Verificou-se que do total dos participantes, 74,50% (n=111) eram do sexo feminino e 25,50% (n=38) do sexo masculino. A maioria apresentou níveis de ansiedade moderado (53,69%, n=80) e severo (33,56%, n=50).

Observa-se que entre aqueles com ansiedade severa, 72,00% (n=36) eram do sexo feminino e 28,00% (n=14) do sexo masculino, 62,00% (n=31) tinham idade  $\leq 28$  anos e 38,00% (n=19) idade  $> 28$  anos, 32,00% (n=16) faziam uso de algum medicamento para ansiedade e/ou depressão e 64,00% (n=32) praticavam atividade física pelo menos duas vezes por semana.

Os gráficos 1 e 2 apresentam a distribuição do nível de ansiedade entre os praticantes e não praticantes de atividade física durante a pandemia e entre os que faziam uso de medicação para ansiedade/depressão, respectivamente.

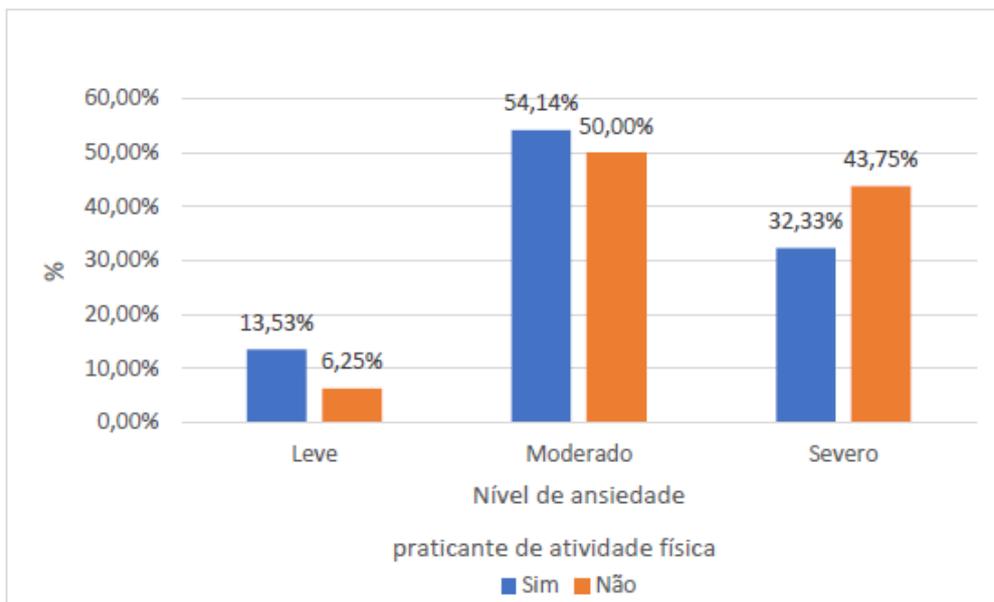


Gráfico 1. Distribuição do nível de ansiedade entre os praticantes e não praticantes de atividade física durante a pandemia.

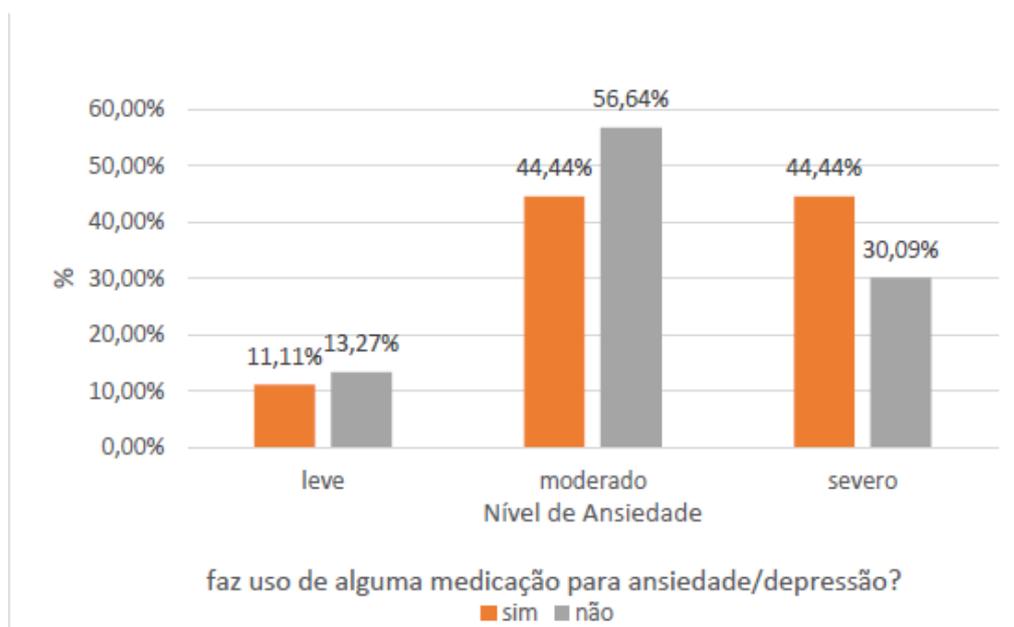


Gráfico 2. Distribuição do nível de ansiedade e o uso de medicação para ansiedade/depressão.

Dentre os não praticantes de atividade física, 93,75% tinham ansiedade moderada/severa, e entre aqueles que faziam uso de alguma medicação para ansiedade/depressão, 88,88% tinham nível de ansiedade moderada/severa.

## **Conclusão:**

A maioria dos estudantes de graduação e pós-graduação que não praticaram atividade física apresentaram níveis de ansiedade moderada/severa e fizeram uso de medicação para ansiedade/depressão.

## **Referências Bibliográficas**

1. Souza IM, Machado de Souza JP. Brazil: world leader in anxiety and depression rates Rev. Bras. Psiquiatr. 2017;39:384 doi:10.1590/1516-4446-2017-2300.
2. Varma P, Junge M, Meaklim H, Jackson ML. Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2021 Jul 13;109:110236. doi: 10.1016/j.pnpbp.2020.110236. Epub 2020 Dec 26. PMID: 33373680; PMCID: PMC7834119.
3. Xu S, Baker JS, Ren F. The Positive Role of Tai Chi in Responding to the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jul 13;18(14):7479. doi: 10.3390/ijerph18147479. PMID: 34299925; PMCID: PMC8307944.
4. Wang C, Pan R, Wan X, et al. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. Brain Behav Immun. 2020;87:40-48. doi:10.1016/j.bbi.2020.04.028
5. Zaninotto P, Iob E, Demakakos P, Steptoe A. Immediate and Longer-Term Changes in the Mental Health and Well-being of Older Adults in England During the COVID-19 Pandemic. JAMA Psychiatry.
6. Zou L, Sasaki JE, Wei GX, Huang T, Yeung AS, Neto OB et al. Effects of Mind–Body Exercises (Tai Chi/Yoga) on Heart Rate Variability Parameters and Perceived Stress: A Systematic Review with Meta- Analysis of Randomized Controlled Trials. J. Clin. Med. 2018;7(11):404. <https://doi.org/10.3390/jcm7110404>