

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E TRANSTORNO DE ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 EM ACADEMIAS DE CRUZ DAS ALMAS-BA

Nátali dos Santos da França¹ Fabrício Sousa Simões² Beatriz dos Santos Lopes³ Carlos César Soares Boaventura Filho⁴

¹Graduanda Bacharelado em Educação Física (UNIMAM), ef.natali@outlook.com.

²Mestre em Motricidade Humana (UPV-Chile), UNIMAM, porffabriciosimoes@gmail.com;

³Graduanda Bacharelado em Educação Física (UNIMAM), blopes2112@hotmail.com. ⁴Graduando Bacharelado em Educação Física (UNIMAM), cesinhafb963@gmail.com.

A ansiedade acompanha a humanidade desde a antiguidade, quando o homem se antecipava de futuras ameaças que poderiam lhe ocorrer ao longo da vida. Apesar de ser considerado como algo evolutivo e adaptativo, as tecnologias, questões políticas, econômicas e sociais contribuem para o desenvolvimento de transtornos psicológicos. Dados da Organização Mundial de Saúde - OMS apontam que no primeiro ano da pandemia da COVID-19 a prevalência da ansiedade e da depressão apresentaram um aumento em cerca de 25%. Sabe-se que a prática de exercícios físicos contribui na promoção da saúde física e mental. Os exercícios físicos tem portanto um importante papel na promoção da saúde, e a práticas destes precisa ser regular quanto a sua realização para que se alcance os benefícios. Quando relacionado o exercício físico ao transtorno de ansiedade os exercícios físicos são considerados um tratamento não farmacológico para esse transtorno. No entanto, o número de publicações que abordam o presente tema ainda é restrito. Nessa perspectiva, o objetivo geral desta pesquisa foi analisar a influência da prática de exercícios físicos na diminuição dos sintomas do transtorno de ansiedade em indivíduos ativos durante a pandemia da COVID-19. Para isso, seguiu-se como objetivos específicos: Analisar a prevalência de pessoas com ansiedade nas academias de Cruz das Almas; identificar os sintomas do transtorno de ansiedade mais comuns e os efeitos do exercício físico sobre estes. Metodologicamente essa pesquisa foi, quanto aos objetivos uma pesquisa exploratória e descritiva, de abordagem quanti-quali, utilizando um questionário para a coleta de dados aplicado a indivíduos com faixa etária de 12 a 100 anos. Os resultados iniciais apresentaram a identificação no aumento de casos de Transtorno de ansiedade na amostra pesquisada, e indicam ainda que a níveis mais elevados de prática de exercício físico, estão associados níveis inferiores de Ansiedade.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Ansiedade. Pandemia COVID-19.