

## EXERCÍCIOS FÍSICOS E TRANSTORNO DE ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA COVID-19: EM INDIVÍDUOS DE 18 A 30 ANOS DE IDADE

Beatriz dos Santos Lopes<sup>1</sup>; Fabricio Souza Simões<sup>2</sup>; Daniele dos Santos Bastos<sup>3</sup>; Carlos Cesar Soares Boaventura Filho<sup>4</sup>; Nátali dos Santos França<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Bacharelado em Educação Física (UNIMAM), blopes2112@hotmail.com. <sup>2</sup>Graduado em Educação Física (UEFS), Mestre em Motricidade Humana (UPV), (UNIMAM), proffabriciosimoes@gmail.com. <sup>3</sup>Graduanda em Bacharelado em Educação Física (UNIMAM), Graduada em Licenciatura em Educação Física (UNIMAM), daniele070291@gmail.com. <sup>4</sup>Graduando em Bacharelado em Educação Física (UNIMAM), Graduado em Licenciatura em Educação Física (UNIMAM), cesinhafb963@gmail.com. <sup>5</sup>Graduanda em Bacharelado em Educação Física (UNIMAM), Graduada em Licenciatura em Educação Física (UNIMAM), ef.natali@outlook.com.

Independentemente da duração, o isolamento durante a Pandemia COVID-19 pode ter um impacto significativo nas condições físicas e mentais da população, mesmo em indivíduos ativos, apresentando efeitos negativos à saúde mental devido ao medo de contágio, a sobrecarga de informações, a quarentena e ao estigma. Sendo assim, esta pesquisa teve como objeto de estudo a relação entre a prática de exercícios físicos e o transtorno de ansiedade, considerando que diferentes condições podem ocasionar nutrição inadequada, vícios e solidão, diminuição da atividade física ou da qualidade de sono, levando a dificuldade de se manter a performance física e mental durante esse período, sendo que o exercício físico praticado de forma regular e sob supervisão de um profissional além dos diversos benefícios sobre a qualidade de vida, é possível ainda a identificação da redução dos sintomas causados pelo transtorno de ansiedade. Partindo disso esta pesquisa teve como objetivo geral analisar a influência da prática de exercícios físicos na diminuição dos sintomas do transtorno de ansiedade em indivíduos ativos durante a pandemia COVID-19 e, apresentando como objetivos específicos identificar indivíduos entre 18 e 30 anos de idade, praticantes de exercício físico que relataram transtorno de ansiedade durante COVID-19; compreender a influência do exercício físico diante dos sintomas do transtorno de ansiedade. Pesquisa quanti-qualitativa, com caráter exploratória e descritiva, sendo desenvolvida através da utilização de um questionário disponibilizado de forma online (Google Forms) utilizando como critério de inclusão indivíduos com faixa etária entre 18 a 30 anos de idade, que praticam exercício físico de forma regular em academias de Cruz das Almas-Ba. A pesquisa se encontra em andamento já sendo perceptível com as análises iniciais, o grande número de pessoas que mantiveram a prática de exercício físico, e o alto índice de pessoas que desenvolveram o transtorno de ansiedade, sendo que com a Pandemia do COVID-19 esses sintomas aumentaram e se intensificaram na amostra estudada.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Ansiedade. Pandemia.