



XXXIII CONIC 23/24

Congresso de Iniciação Científica

Ciência em Movimento: Construindo o Futuro

com Conhecimento

25 a 27 de Novembro de 2024

ATIVIDADE FÍSICA E O TRANSTORNO DA ANSIEDADE GENERALIZADA EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFAM: FATORES ASSOCIADOS E POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS

¹ Maria Jose Faianca dos Santos – UFAM

² Cleverton José Farias de Souza – Universidade Federal do Amazonas

RESUMO

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Os efeitos da atividade física, bem como o exercício físico mostram benefícios para a saúde, assim como seus efeitos psicológicos positivos. O objetivo deste estudo foi avaliar a atividade física e saúde mental dos estudantes do curso de Educação Física da UFAM e se há relação no alívio de sintomas de ansiedade. **Métodos:** Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, que avalia a atividade física e o Questionário de Transtorno de Ansiedade - 7 (GAD-7, versão português), que avalia a saúde mental. Para a análise recorreremos ao teste de Kolmogorov Smirnov para verificação dos dados coletados. Após, procedemos com a análise descritiva baseada em médias ou medianas, desvios padrão ou variâncias. **Resultados:** A amostra foi composta igualmente pelo sexo masculino e feminino (50%), com idade entre 18 a 24 anos (83,8%). 11 entre os 24 participantes eram fisicamente muito ativos. As maiores prevalência de sintomas de ansiedade foram observadas naqueles classificados como muito ativo $p > 0,05$ (60%). Os sujeitos que praticavam atividades físicas regulares apresentam sintomas leves (40%). **Conclusão:** A maioria dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade leve e indivíduos muito ativos apresentaram taxa de ansiedade leve a severa, explicação possível sobre autoimagem e perfeccionismo.

Palavras Chaves: Atividade física; Saúde mental; Universitários.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, a minha querida Universidade e ao orientador Prof.Dr Cleverton (UFAM) por permitir o desenvolvimento desta pesquisa.

