



VIII CONGRESSO ABRAPESP

DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

CIÊNCIA, MOVIMENTO E ESPORTE:
CUIDADOS ÉTICOS E RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL

19 a 21 de novembro de 2021

www.abrapesp.org.br

IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE PANDEMIA

Esporte, saúde mental e pandemia

Marina Pereira Gonçalves
Marsuelanea Limeira da Silva
Aline Feitosa Sampaio
Josefa Eugênia Tenorio da Silva
Lucas Jackson do Nascimento
Sofia Marques de Moura Fé

Universidade Federal do Vale do São Francisco - Univaf

Introdução. A pandemia da COVID-19 vem trazendo graves consequências sociais, econômicas e psicológicas para a população mundial. Especialmente no contexto acadêmico universitário, a pandemia causou ainda mudanças repentinhas nos métodos de ensino, impactando na saúde mental desse público. A este respeito, a Psicologia Positiva considera a resiliência, bem-estar subjetivo - BES (i.e., afetos positivos e satisfação com a vida) e florescimento como “protetores” da saúde mental. Já a prática regular de exercícios físicos, que pode reduzir ansiedade e aumentar sensação de bem-estar, também pode ser considerada importante aliada. **Objetivo.** Assim, essa pesquisa objetivou investigar diferenças na resiliência, bem-estar subjetivo, florescimento e ansiedade de estudantes universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos durante a pandemia por COVID-19. **Método.** Participaram 406 estudantes universitários brasileiros, subdivididos em dois grupos: *Grupo 1 - “Praticantes de exercício físico”* com 187 estudantes, a maioria do sexo feminino (67,9%), com idade média de $24,50 \pm 8,06$ anos; *Grupo 2 – “Não praticantes”* composto por 219 estudantes, a maioria mulheres (68,5%) com idade media de $23,78 \pm 6,55$ anos, que indicaram não estar praticando nenhum exercício físico regular durante o isolamento social. Os participantes de ambos os grupos responderam: A *Escala de Satisfação com a Vida – ESV*; *Escala de Afetos Positivos e Negativos – EAPN-10* (Ambos avaliam o Bem-estar subjetivo – BES); *Escala de Florescimento*; *Escala Breve de Resiliência*; *Inventário de Ansiedade Traço*; um questionário sociodemográfico e questões sobre sua prática de exercício físico durante o isolamento social. A pesquisa foi aprovada por comitê de ética local (Parecer nº 3.458.802) e os dados foram coletados com um questionário *on-line* no *Google Forms*, entre maio e outubro de 2020. **Resultados.** Por meio de um teste de *t* de *student* para amostras independentes, foram verificadas maiores médias entre o G1 “Praticantes de



VIII CONGRESSO ABRAPESP

DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

CIÊNCIA, MOVIMENTO E ESPORTE:
CUIDADOS ÉTICOS E RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL

19 a 21 de novembro de 2021

www.abrapesp.org.br

exercício físico” em *Resiliência* ($M = 3,08$; $DP = 0,84$); *Afetos positivos* ($M = 4,65$; $DP = 1,22$); *Satisfação com a vida* ($M = 4,58$; $DP = 1,41$) e *Florescimento* ($M = 5,41$; $DP = 1,03$), quando comparados com os “Não praticantes” (Grupo 2: *Resiliência* ($M = 2,78$; $DP = 0,91$; $t [(404) = 3,80; p < 0,001]$]); *Afetos positivos* ($M = 4,16$; $DP = 1,24$; $t [(1,404) = 3,98; p < 0,001]$); *Satisfação com a vida* ($M = 4,14$; $DP = 1,42$; $t [(1,404) = 3,11; p < 0,002]$) e *Florescimento* ($M = 5,03$; $DP = 1,14$; $t [(1,404) = 3,50; p < 0,001]$). Por outro lado, o G2 “Não praticantes” apresentaram maiores médias em *Afetos negativos* ($M = 4,09$; $DP = 1,38$) e *Ansiedade-traço* ($M = 2,66$; $DP = 0,66$) quando comparados com o G1 que apresentou médias mais baixas nessas variáveis: *Afetos negativos* ($M = 2,37$; $DP = 0,65$); $t [(1,404) = -3,11; p < 0,002]$ e *Ansiedade-traço* ($M = 5,03$; $DP = 1,14$; $t [(1,404) = -4,44; p < 0,001]$). **Conclusão.** Estes resultados indicam que a prática de exercícios físicos durante o isolamento social, pode contribuir para melhorar alguns aspectos da saúde mental de estudantes universitários, mesmo em um período tão adverso quanto de uma pandemia.

Palavras-chave: Saúde mental, exercícios físicos, bem-estar subjetivo, universitários.

Fonte financiadora: Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (Facepe)