



# 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](http://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 - Univasf*

**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 repentinas 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 média 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](http://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)