



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ISRAEL MONTE FELICIANO

ANSIEDADE DOS ESPORTISTAS NA PANDEMIA DA COVID-19: revisão
integrativa da literatura

Juazeiro do Norte – CE 2021

ISRAEL MONTE FELICIANO

**ANSIEDADE DOS ESPORTISTAS NA PANDEMIA DA COVID-19: revisão
integrativa da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof^ª. Indira Feitosa Siebra de Holanda

Juazeiro do Norte – CE
2021

ISRAEL MONTE FELICIANO

**ANSIEDADE DOS ESPORTISTAS NA PANDEMIA DA COVID-19: revisão
integrativa da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 10 de Dezembro de 2021.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Me. Indira Feitosa Siebra de Holanda

Profª Me. Francisco Francinete Leite Júnior

Juazeiro do Norte – CE 2021

Dedico esse trabalho a

.....
por todo incentivo e apoio na
construção desse
projeto.....

.....
.....

AGRADECIMENTO

ANSIEDADE DOS ESPORTISTAS NA PANDEMIA DA COVID-19: revisão integrativa da literatura

¹ Israel Monte FELICIANO

² Indira Feitosa Siebra de HOLANDA

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A ansiedade no contexto esportivo pode ser um fator benéfico ou maléfico no desempenho do atleta de acordo com o modo que este interpreta e reage frente aos seus sintomas. A pandemia da COVID-19 acentuou a ansiedade e depressão nos praticantes de atividade física, então é de suma importância que o profissional de Educação Física compreenda os fatores emocionais do atleta para que ele alcance seu maior rendimento e eficiência nos exercícios. **Objetivo Geral:** Investigar através de revisão integrativa como a ansiedade influencia o desempenho físico dos esportistas durante a pandemia do COVID-19. **Método:** A presente pesquisa é de caráter descritivo com abordagem qualitativa. Os descritores foram Pandemia, Ansiedade, Exercício físico, os quais foram cruzados utilizando o operador booleano AND. Os critérios de inclusão foram artigos em português, inglês e espanhol, cujos textos completos estejam disponíveis gratuitos e indexados nas bases de dados citadas, no período de 2011 a 2021. Foram excluídos da pesquisa os estudos que não estavam de acordo com o problema de pesquisa, estudos que não eram artigos científicos e artigos duplicados. Por não se tratar de uma pesquisa que envolve seres humanos, o presente estudo não necessita passar por avaliação e aceitação do Comitê de Ética em Pesquisa. **RESULTADOS:** os resultados dos estudos mostraram que a pandemia de COVID-19 aumentou o nível de ansiedade na população causando preocupação medo e pânico por conta das incertezas e do número de casos, mortos e que o exercício físico ajuda no equilíbrio mental e físico também mostrou que os esportistas sofrem maior ansiedade por conta do confinamento. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os achados neste trabalho se mostram relevantes indicando que a pandemia de COVID-19 acentuou a ansiedade na população por vários fatores, como lockdown, fake News, diminuição ou falta de atividades físicas e fatores econômicos e sociais.

Palavras-chave: Pandemias; Ansiedade; Exercício físico.

ABSTRACT

Anxiety in the sport context can be a beneficial or harmful factor in the athlete's performance according to the way he interprets and reacts to his symptoms. The COVID-19 pandemic accentuated anxiety and depression in physical activity practitioners, so it is extremely important that the Physical Education professional understand the athlete's emotional factors so that he can reach his highest performance and efficiency in exercises. General Objective: To investigate, through an integrative review, how anxiety influences the physical performance of athletes during the COVID-19 pandemic. Method: This research is descriptive with a qualitative approach. The descriptors were Pandemic, Anxiety, Physical exercise, which were crossed using the Boolean AND operator. The inclusion criteria were articles in Portuguese, English and Spanish, the full texts of which are available free of charge and indexed in the aforementioned databases, in the period from 2011 to 2021. Studies that were not in accordance with the research problem were excluded from the research., studies that were not scientific articles and duplicate articles. As it is not a research that involves human beings, this study does not need to undergo evaluation and acceptance by the Research Ethics Committee. RESULTS: the results of the studies showed that the COVID-19 pandemic increased the level of anxiety in the population, causing concern, fear and panic due to uncertainties and the number of dead cases, and that physical exercise helps in mental and physical balance. that sportsmen suffer greater anxiety due to confinement. FINAL CONSIDERATIONS: The findings in this study are relevant, indicating that the COVID-19 pandemic accentuated anxiety in the population due to several factors, such as lockdown, fake news, reduction or lack of physical activities and economic and social factors.

INTRODUÇÃO

Um evento de nível global tem tirado milhões de pessoas da rotina, o SARS-Cov-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavírus 2), denominado também de COVID-19. Em 30 de janeiro de 2020, a OMS (Organização Mundial da Saúde), declarou o SARS-Cov-2 uma emergência de saúde pública de âmbito internacional, e em 11 de março uma pandemia.

O primeiro caso de infecção humana de que se tem conhecimento data de 17 de novembro de 2019, na cidade de Wuhan, capital da província de Hubei, na China. Posteriormente, o vírus espalhou-se para todas as províncias da China e mais de cem países em todos os continentes (OMS, 2020).

Estudos indicaram que adultos mais velhos, particularmente aqueles com sérias condições de saúde subjacentes, correm maior risco de doença e morte associadas ao COVID-19, do que as pessoas mais jovens (OPAS, 2020).

Segundo a Folha informativa COVID-19-Escritório da OPAS e da OMS no Brasil (2021), é preciso seguir e adotar uma abordagem de medidas preventivas para o combate à COVID-19, a saber: lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel e cobrir a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar, manter-se a no mínimo 1 metro de distância das outras pessoas e utilizar máscaras em espaços públicos e privados. A nível individual, essas medidas de proteção funcionam inclusive contra as novas variantes identificadas até o momento.

Este é um momento sem precedentes, ainda não há estudos sobre como o isolamento vai afetar nossa saúde física e mental. Não tínhamos passado por isso. É previsível que a falta de contato social desperte angústia e solidão, e o fato de que não sabemos muito sobre a doença, o medo da morte, tudo isso desperta muita ansiedade. (HERSZENHORN ADMONI, 2020, P. 03).

Segundo uma Nota do Conselho Regional de psicologia (2020) aos profissionais da Psicologia que atuam em Psicologia do Esporte e Exercício Físico-Covid-19. “Estamos vivendo um medo que é coletivo e individual, as

certezas cederam lugar para inseguranças, potencializando os aspectos de ansiedade. No caso dos atletas, além da impossibilidade de manter a rotina de treinos e competições, o medo eminente de adoecer e/ou morrer pode causar quadros de ansiedade generalizada e, dependendo da intensidade e frequência, podem ocorrer crises de pânico”.

Partindo dessa situação é imprescindível encontrar um equilíbrio na saúde mental e física nos esportistas para promoção da saúde e bem-estar, diminuindo os impactos da COVID-19 na população através das práticas esportivas e exercícios físicos, e com isso amenizar os sintomas de ansiedade e estresse, sempre respeitando as orientações dos órgãos da saúde e autoridades tripartite quanto às orientações de cuidados concernentes às práticas das modalidades.

A Psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e na aplicação prática desse conhecimento (GILL e WILLIAMS, 2008).

As emoções exercem duas funções básicas: organizar, orientar e controlar as ações (exemplo negativo os atletas orientados ao fracasso com suas ações de forma diferente que os orientados ao êxito) e a função energética é de ativação (exemplo positivo um esportista Alegre participar mais ativamente no treinamento que um desmotivado). sendo assim tem influência direta nos resultados apresentados, (SAMULSKI, 2002).

A ansiedade é um estado de antecipação, cautela, vigia e preparo a uma ameaça futura, desencadeando respostas fisiológicas, via sistema nervoso autônomo, que podem produzir aumento da frequência cardíaca, vasodilatação e aumento da excitabilidade muscular como preparo para o comportamento de luta e fuga (JIMENEZ et al., 2018).

A manifestação da ansiedade pode ser influenciada por fatores como experiência do atleta, conhecimento e exigência da tarefa, importância e dificuldade do evento, ambiente, torcida (WEINBERG; GOULD, 2001; CRATTY, 1984; MORAES, 1990).

No campo da psicologia aplicada ao esporte, ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas (FIGUEIREDO,

2000). A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico em sociedades nas quais exalta-se a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (BARA FILHO & MIRANDA, 1998, p.16). Sendo um contexto natural com situações de elevada exigência e competitividade, o desporto de rendimento é usado pelos psicólogos para a compreensão do comportamento humano, das emoções e dos processos de adaptação humana (HACKFORT; SPIELBERGER, 1989, p.32).

Em todo momento se discute sobre o meio emocional, porém o alarde se tornou maior por conta da pandemia onde se observa uma crescente em números de pessoas bastante afetadas, por esse fator busca se entender a Influência emocional sobre a prática de exercício físico pois não se pode dissociar a mente do corpo.

Dentro dessa interação com o meio social ou influência do ambiente surgem vários fenômenos estressores como overtraining e Estado de Burnout. A exposição prolongada a determinados estressores pode ter consequências negativas graves, como a exaustão profissional (TAYLOR, 2009).

De acordo com Weinberg e Gould (2008) "treinamento excessivo" (overtraining) refere-se a um ciclo curto de treinamento, durante o qual os atletas são submetidos a uma sobrecarga excessiva, próxima de sua capacidade máxima.

O overtraining refere-se a um excesso de treinamentos rigorosos causado pela alta carga de trabalho sem uma recuperação adequada, enquanto que o Estado de Burnout tem relação com um estresse crônico de trabalho prolongado, o que acaba afetando mentalmente e fisicamente o sujeito. Porém o momento que vivemos é oposto, concernente às cargas de trabalhos, pois o isolamento social diminuiu ou até mesmo cancelou as rotinas de treinamentos pelos atletas, deixando-os menos ativos, causando ainda mais ansiedade e depressão (Weinberg e Gould, 2008).

Diante desse viés, o maior desafio dos especialistas é estabelecer um nível de ansiedade aceitável.

A OMS define saúde mental como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade"

Segundo Samulski (2002) o controle emocional pode ser realizado de diversas maneiras, um atleta pode, por um lado, preparar-se muito bem para a competição, informar-se sobre o adversário ou até mesmo evitar a competição. Por outro lado, o esportista pode controlar seu medo através de exercícios e técnicas de relaxamento (SAMULSKI, 2002).

Para atletas bem preparados, experientes, habilidosos e confiantes, a competição pode ser vista como um desafio, que pode impulsionar seu desempenho (LEITA, MELLO, ANTUNES, 2016). A maioria dos atletas sofrem pressão, medo e ansiedade (FERREIRA et al., 2010).

A pandemia da COVID-19 acentuou a ansiedade e depressão nos praticantes de atividade física, que segundo Thomas Jr. (2020), mostraram que de 131 esportista, 1 em cada 5 relataram a falta de motivação para treinar em meio às restrições impostas por causa da pandemia. Dessa forma, este estudo se mostra relevante por trazer uma revisão integrativa dos principais dados sobre ansiedade nos esportistas durante a pandemia. É de suma importância que o profissional de educação física compreenda os fatores emocionais do atleta para que ele alcance seu maior rendimento e eficiência nos exercícios.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Tipo de estudo

A presente pesquisa é de caráter descritivo com abordagem qualitativa. Compreende-se a pesquisa qualitativa pela busca de explicar as questões que não podem ser quantificadas, faz uso de simbologias, significados e crenças procurando entender os fenômenos de uma forma mais aprofundada, utilizando-se de interpretações, comparações e descrições (MARCONI; LAKATOS, 1991).

Este estudo foi realizado a partir de uma revisão integrativa da literatura que segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008) tem a finalidade de reunir resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado.

Para desenvolvimento dessa pesquisa, foi realizada as seguintes etapas: 1- identificação do tema e questão de pesquisa; 2- estabelecimento de critérios (inclusão e exclusão); 3- categorização dos estudos; 4- avaliação dos estudos incluídos; 5- interpretação dos resultados; e 6- apresentação da revisão (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

2.2 Estabelecimento da questão da pesquisa

Essa etapa corresponde à definição do problema de pesquisa e elaboração da questão norteadora, a saber: “Como a pandemia da COVID-19 influencia o nível de ansiedade dos esportistas?”

2.3 Busca na literatura

Segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008) essa etapa consiste em estabelecer os critérios de inclusão e exclusão, uso de base de dados, e seleção dos estudos.

Para encontrar respostas apropriadas à questão de pesquisa e com vista a uma melhor definição da população, contexto e/ou situação problema, variáveis de interesse e resultados, utilizou-se a estratégia Population, Variables and Outcomes (PVO) para a busca dos artigos, descrita no Quadro 1.

Quadro 1 – Descritores de assunto localizados no DECS para os componentes da pergunta de pesquisa segundo estratégia PVO. Jardim, CE, Brasil, 2021.

Itens da Estratégia	Componentes	Descritores (DECS)
População/contexto	Pandemia	Pandemias

Variáveis	Transtorno de ansiedade generalizada	Ansiedade
Outcomes (Resultados)	Esportes	Exercício Físico

Para este estudo, os dados foram levantados a partir das seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (MEDLINE) E Coleção SUS (Brasil).

As buscas foram realizadas utilizando uma combinação de descritores controlados, termos contidos no vocabulário estruturado Descritores em Ciências da Saúde (DECs). Os descritores foram conforme mostra o quadro 1: Pandemia, Ansiedade, exercício físico, os quais foram cruzados utilizando o operador booleano AND.

Concluída a etapa de busca, a amostra foi obtida a partir da leitura criteriosa de cada título e resumos levantados para confirmar se contemplam a questão norteadora desta pesquisa e se atendem aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, a saber, critérios de inclusão: artigos em português, inglês e espanhol, cujos textos completos estejam disponíveis gratuitos e indexados nas bases de dados citadas, no período de 2011 a 2021. Foram excluídos da pesquisa os estudos que não estavam de acordo com o problema de pesquisa, estudos que não eram artigos científicos e artigos duplicados.

2.4 Categorização dos estudos

Para dar segmento à pesquisa, essa etapa consiste na extração, organização e sumarização das informações e formação do banco de dados (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Após a seleção dos estudos, os dados foram categorizados diretamente em um instrumento elaborado especificamente para este fim (APÊNDICE A), o qual foi contemplado os aspectos: título, autores, ano de publicação, os objetivos da

pesquisa, base de dados, bem como recortes de fragmentos significantes para o tema em estudo. Esses dados compõem um quadro de categorização dos estudos levantados.

2.5 Avaliação dos estudos incluídos

Corresponde à análise dos estudos selecionados para compor a revisão. A análise deve ser realizada de forma crítica procurando explicações para os resultados diferentes ou conflitantes nos diferentes estudos incluídos. Recomenda-se ainda selecionar uma abordagem para avaliação dos estudos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para esta revisão optou-se por utilizar o método de análise de conteúdo para a criação de categorias temáticas que segundo Carlo Magno e Rocha (2016) é uma ferramenta didática, útil e replicável. Os aspectos para a criação e classificação de categorias devem seguir 5 regras sendo elas: 1) é preciso existir regras claras sobre os limites e definição de cada categoria; 2) as categorias devem ser mutuamente exclusivas (o que está em uma categoria, não pode estar em outra); 3) as categorias devem ser homogêneas (não ter coisas muito diferentes entre si, no mesmo grupo); 4) é preciso que as categorias esgotem o conteúdo possível (não sobre conteúdos não conteúdos que não se encaixam em alguma categoria); e) é preciso que a classificação seja objetiva, possibilitando a replicação do estudo.

2.6 Interpretação dos resultados

A etapa incluirá: discussão dos resultados, propostas de recomendações e sugestões para futuras pesquisas (MENDES; SOLVEIRA; GALVÃO, 2008).

Os dados serão interpretados, isto é, discutidos a partir da avaliação crítica dos estudos incluídos. Nesta etapa as principais conclusões e implicações destes estudos serão apresentadas, permitindo a identificação de lacunas e caminhos

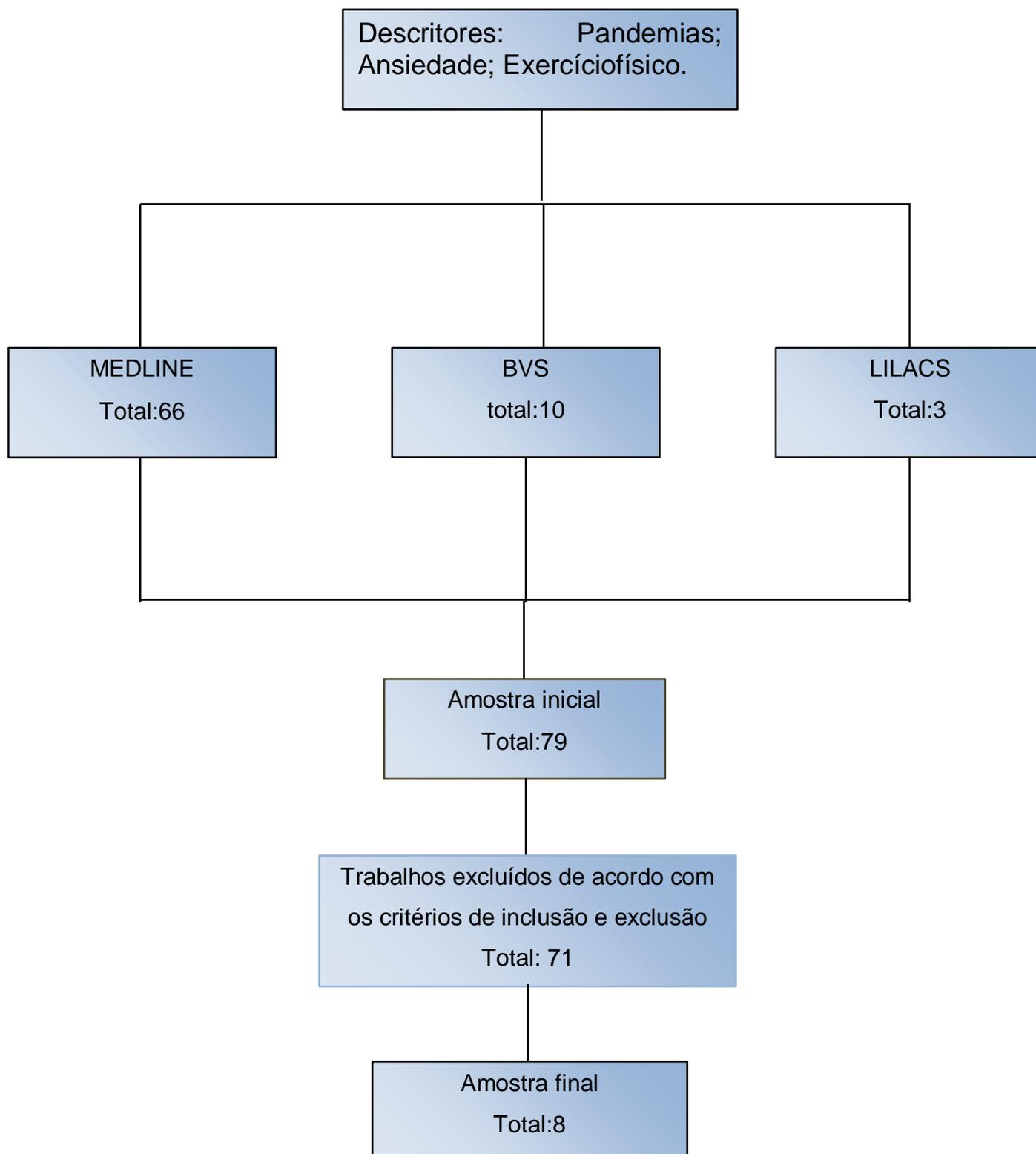
para futuras pesquisas referentes as influências da pandemia nos fatores emocionais dos esportistas.

2.7 Síntese do conhecimento

A última etapa corresponde a criação do documento descrevendo detalhadamente a revisão integrativa realizada, resumindo as evidências disponíveis sobre a temática (MENDES; SOLVEIRA; GALVÃO, 2008). Neste estudo corresponderá a elaboração de um artigo científico intitulado “Ansiedade dos esportistas na pandemia da covid-19: revisão integrativa da literatura” descrevendo as etapas percorridas para realização da revisão e os principais achados advindos da análise dos estudos incluídos.

2.8 Aspectos Éticos e Legais

Por não se tratar de uma pesquisa que envolve seres humanos, o presente estudo não necessita passar por avaliação e aceitação do Comitê de Ética em Pesquisa pois trata-se de uma revisão de literatura.

Figura 1 – Fluxograma dos artigos incluídos na revisão

FONTE: Aatoria Própria (2021)

RESULTADOS

Os estudos deste trabalho foram apresentados e analisados diante da tabela descritiva a seguir, e organizada de acordo com suas publicações desde o mais atual seguindo até o mais antigo, desde artigos científicos, autores, título Ano de publicação Objetivos base de dados e principais resultados relacionados a ansiedade.

APÊNDICE A – Instrumento de extração de dados Caracterização do artigo.

TÍTULO	AUTORES	ANO	OBJETIVO	BASE DE DADOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
O nível reduzido de atividade física durante a pandemia de COVID-19 está associado a níveis de depressão e ansiedade. (pesquisa baseada na Internet)	PUCCINELLI et al	2021	1º determinar se o impacto do COVID-19 pandemia está independentemente relacionado à QVRS e ao estado psicológico entre adultos em Arábia Saudita, e 2º determinar se essas associações variam em diferentes níveis de atividade física.	MEDLINE	Maiores sintomas relacionados à ansiedade e depressão esteve associada a baixos níveis de atividade física, baixa renda mensal familiar e menor idade. Maior porcentagem de homens sem transtorno do humor entre os muito ativos do que entre os menos ativos.
Distanciamento social: prevalência de sintomas depressivos de ansiedade e de estresse entre estudantes brasileiros durante a pandemia do COVID-19	ESTEVEVES et. al	2020	verificar os níveis de ansiedade, depressão e estresse durante o período de distanciamento social devido ao COVID-19 em alunos de um campus do Instituto Federal da Região Metropolitana de Porto Alegre / RS.	MEDLINE	Foi encontrado níveis mais elevados de sintomas de ansiedade, depressão e estresse com ocorrência de problemas de sono. A prática regular de exercícios físicos se mostrou eficaz no combate da ansiedade durante o isolamento.
Ansiedade percebida e mudanças de comportamento de atividade física durante os estágios iniciais das restrições COVID-19 em adultos residentes na comunidade em Canadá. (estudo transversal)	MCCORMACK GR, et al. 2021).	2021	A pandemia COVID-19 mudou as rotinas diárias, incluindo a atividade física, que pode influenciar a saúde física e mental. Em nosso estudo, descrevemos a atividade física e os padrões de comportamento sedentário em relação à pandemia e estimamos associações entre ansiedade e atividade física e comportamento sedentário em adultos residentes	MEDLINE	Diminuição do nível de ansiedade em adultos que passaram mais tempo ao ar livre em contato com a natureza. Os que passaram menos tempo aumentaram sua ansiedade.
A atividade física está associada a menos depressão e ansiedade durante a pandemia de COVID-19? Uma revisão sistemática rápida	S. WOLF et al.	2021	Nesta revisão rápida, nosso objetivo foi fornecer uma visão geral sistemática da literatura no que diz respeito às associações entre atividade física (AF) e depressão e ansiedade durante a pandemia de COVID-19.	PubMed	A pandemia de Covid-19 aumentou os sintomas de ansiedade e depressão. Aqueles que relataram um maior tempo total gasto em atividades físicas moderadas a vigorosas, tiveram 12–32% menos chances de apresentar sintomas depressivos e 15–34% de apresentar ansiedade.
O efeito do isolamento na saúde mental dos atletas durante a pandemia COVID-19	S. ŞENIŞIK et. al	2021	Nosso objetivo foi explorar se o estado de saúde mental de atletas profissionais foi afetado pelo período de isolamento em que os esportes organizados foram suspensos devido à pandemia COVID-19.	MEDLINE	O nível de depressão foi maior em não atletas de ambos os sexos em comparação com atletas de equipe e atletas de esportes individuais.

Atividade física em períodos de distanciamento social devido à COVID-19: um estudo transversal	MARTINEZ	2020	O objetivo deste artigo é avaliar as mudanças nos hábitos dos participantes brasileiros praticantes de atividades físicas em relação às suas práticas, devido às medidas de distanciamento social durante a epidemia COVID-19 em 2020. O objetivo secundário foi descrever seus níveis de ansiedade e depressão.	LILACS, Coleciona SUS (Brasil), SES-SP	Inatividade física e sedentarismo estão associados com a baixa saúde física e mental.
INATIVIDADE FÍSICA, DOENÇAS CRÔNICAS, IMUNIDADE E COVID-19	GUIMARÃE et al.	2020	o objetivo da revisão é convidar profissionais da área de saúde, seus conselhos regulatórios, universidades, fundações de amparo à pesquisa, mídias, autoridades políticas e cidadãos leigos para a conscientização sobre imunidade e saúde sem controle em médio a longo prazo da pandemia atual.	LILACS-Express	A inatividade física pode agravar problemas emocionais e crônicos decorrentes do COVID-19.
Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19	BARREIRA et al.	2020	Compreender as relações entre saúde mental e prática esportiva de exercício e/ou de atividade física no período afetado pela pandemia da Covid-19, especialmente no Brasil.	LILACS-Express	A regularidade de exercício trás controle da ansiedade e bem-estar em sua rotina. No entanto, tais atividades também apresentam seus riscos à depender do modo como são realizadas.

FONTE: Aatoria Própria(2021)

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi investigar através de revisão integrativa como a ansiedade influencia o desempenho físico dos esportistas durante a pandemia do COVID-19.

De acordo com os achados de PUCCINELLI et al., (2021) Através de uma pesquisa Brasileira utilizando um questionário online com uma amostra inteira com N= 1843 entre homens N=743 e mulheres N=1110 demonstrou que, os que adotava medidas de distanciamento físico por 76 a 90 dias, mantinha restrição parcial, saindo apenas para atividades não laborais essenciais e recebia mais de 11 salários mínimos, era muito ativa, não alterava sua atividade física nível durante o período pandêmico, apresentou sintomas de depressão leve e nenhum transtorno de ansiedade. Comparado com a amostra masculina que apresentava sobrepeso, adotava medidas de distanciamento físico por menos dias e apresentava sintomas mínimos de depressão. No grupo feminino a maioria dos participantes era ativa e tinha transtorno de ansiedade leve, os dados demonstraram que sintomas relacionados à ansiedade e depressão, estão associados a baixos níveis de atividade física, baixa renda mensal familiar e menor idade.

O mesmo autor ainda faz uma crítica relacionado à pandemia emocional que vivemos por vários motivos, um deles chamou bastante atenção no Brasil ,o comportamento do presidente do país Jair Bolsonaro, que incitava as pessoas através das suas redes sociais o não uso de máscara; se opondo totalmente contra o distanciamento social e o uso de medicamento que não são eficaz no tratamento da Covid-19 como a Cloroquina, contestando as orientações das autoridades científicas, causando incertezas na população e conflitos políticos, aumentando ainda mais a ansiedade na população .

Essas divulgações negativas de fake News têm bastante influência na ansiedade da população segundo ESTEVES et. al (2021, p.3) em um estudo com uma amostra com 208 alunos foi encontrado níveis elevados de ansiedade depressão estresse e problemas de sono agravado por vários fatores como surto de doenças, notícias midiáticas como aumento no número de morte, surto de COVID-19, os estudos registraram aumento de problemas psicológicos durante esta pandemia.

Ainda segundo o autor, o agravamento da doença está ligado ao confinamento, a não cura da doença, leva a sociedade a um alargamento da ansiedade, e estresse.

É importante ressaltar que as medidas de distanciamento social por mais que seja um fator contribuinte para a maior frequência de ansiedade e depressão, são necessárias para conter a disseminação da SARS CoV-2 no Brasil e no mundo. Outro ponto de suma importância é a manutenção dos trabalhos essenciais e programas sociais como por exemplo o auxílio emergencial já que uma renda familiar menor tem impacto negativo na saúde mental (PUCCINELLI et al, 2021).

Achados de um estudo canadense apontam que Níveis de ansiedade no estágio iniciais da pandemia no Canadá e em outros países pioraram num curto período de tempo. na sua pesquisa foi descoberto que nos primeiros meses de covid-19 quase um terço dos participantes relatou ansiedade alta ou extrema por conta da pandemia.

Comparado com outros grupos, como chineses e asiáticos com crianças, os autores indicam como princípios geradores de aumento da ansiedade muito alta, menor nível escolar, baixa renda familiar, e a falta de emprego (MCCORMACK GR, et al. 2021).

Como soluções preventivas, os países estão incentivando cada vez mais a sua população as práticas de atividades físicas que exercem influência na saúde mental, isso é comprovado nas medidas encontradas pelos canadenses que praticavam atividade física em casa, enquanto mantinham o distanciamento físico.

Neste estudo canadense com uma amostra aleatória de 1.124 adultos (≥ 18 anos) foi notório a diminuição do nível de ansiedade em adultos que passaram boa parte do tempo ao ar livre, no entanto os que passaram menos tempo tiveram sua ansiedade aumentada, por esse fator os "Adultos com maior ansiedade devem ser incentivados a passar mais tempo ao ar livre durante a pandemia, pois isso pode trazer benefícios para a saúde mental por meio de oportunidades de atividade física e conexões com a natureza"(MCCORMACK GR et al.,2021. p.07).

Ainda reforçando a associação entre atividade física (AF) e ansiedade em meio a pandemia S. WOLF et al., (2021) mostra evidências em uma revisão rápida no estudo em questão os achados apontam menos ansiedade e depressão aos que relataram um maior tempo total gasto em AF moderada a vigorosa. No entanto, aqueles que não conseguiram manter sua rotina de AF estável em meio ao COVID-19 tiveram mais ansiedade e depressão.

Precisamente 12%-32% moderada a vigorosa que relataram maior tempo em AF tiveram menos chances de apresentar sintomas depressivos e 15-34% de apresentar ansiedade e depressão.

O mesmo afirma que rotinas de AF podem ser vistas como estratégia de baixo custo e podendo-se aplicar em todo o mundo a fim de transpor os aspectos graves da saúde mental principalmente dos mais necessitados em países de baixa renda.

Além disso, os indivíduos precisam de grande capacidade de planejamento de enfrentamento para antecipar barreiras que poderiam desencorajá-los a praticar AF (por exemplo, toque de recolher, instalações fechadas) e encontrar estratégias para superá-los (por exemplo, participar de treinamento em casa) (S. WOLF et al.,2021).

Corroborando com essas afirmativas achados de S. ŞENIŞIK et., (2021) com 571 participantes,372 homens e 199 mulheres, usando medidas da Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21), Questionário Internacional De Atividade Física (IPAQ) fez uma comparação com atletas que ficaram isolados por

conta da pandemia e, tiveram que parar as práticas esportivas por dois meses, e controles não atletas. Os resultados mostraram que o nível de ansiedade e depressão foi menor nos atletas de esportes coletivos e individuais comparados com os não atletas de ambos os sexos.

Outro achado importante foi que atletas de Esportes coletivos tiveram menos ansiedade e depressão do que em atletas de modalidades individuais e que os efeitos positivos do exercício diante da saúde mental dos sujeitos são mais duradouros. E que o esporte coletivo tem um maior controle concernente a saúde mental.

Esses achados mostram a importância de manter a população fisicamente ativa por mais tempo para diminuição da obesidade e manutenção do peso adequado, sintomas de depressão e ansiedade.

Segundo MARTINEZ et al (2020) a uma preocupação global na busca de estratégias para o enfrentamento no isolamento social.

Pois a inatividade física tem ligação direta não somente na saúde mental, mas também com doenças crônicas não transmissíveis, tais como: doenças cardiovasculares, metabólicas e pulmonares que podem causar complicações decorrentes do COVID-19.

Segundo os achados de GUIMARÃE et al., (2020.p.1) No Brasil, segundo levantamento publicado no site oficial do Ministério da Saúde, em meados de abril (2020), sete em cada 10 óbitos por COVID-19 registrados foram de pessoas com mais de 60 anos com pelo menos um fator de risco, como doenças cardíacas ou pulmonares e diabetes.

Com tantas afirmativas dos benefícios do Exercício Físico na melhoria da saúde mental e física diante de uma restrição de lockdown, um dos achados desta revisão chamou a atenção demonstrando que nem sempre a prática esportiva é benéfica.

Segundo BARREIRA et al (2020), importantes achados demonstram associação entre bem-estar e frequência de treinamento, os exercícios de leve a moderado apresentaram melhores índices de bem-estar enquanto que sedentários que se exercitavam todos os dias entre 6 a 7 vezes por semana

tenham maiores índices de mal estar. Comprovado que os extremos da prática extenuante de exercício físico parecem está associado ao mal-estar físico e mental dos participantes.

Segundo BARREIRA et al., (2020, p.5), embora surpreendam e sejam até mesmo contraintuitivas, podem ser compreendidas em relação à própria natureza da atividade esportiva que, nessa categoria e levada ao extremo nas condições do esporte contemporâneo, submete quase incessantemente o atleta a condições para melhoria de desempenho equivalentes a um estressor que o incita ao desequilíbrio – fisiológico e psicológico – para extrair dele um novo patamar de equilíbrio.

Com a alta performance é nítido que o atleta sofre uma descarga de trabalho físico e mental muito forte prejudicando na homeostase, carga essa que é muitas vezes imprimida pelos técnicos visando sempre a competitividade e resultados. É de suma importância que o atleta tenha um apoio familiar e social para lidar com as frustrações tendo isso como repertório para enfrentamento das demandas emocionais rígidas.

Conforme KIM et al., (2020) os impactos que a quarentena por Covid-19 causa na prática de esportes é muito maior do que somente a manutenção do corpo ativo pelo exercício, a exemplo dos laços de coleguismo e amizade entre os praticantes de uma mesma modalidade esportiva.

Segundo BARREIRA, (2020 apud RICE. 2016 p.4), foi conduzida por uma revisão sistemática e narrativa e revelou indicadores surpreendentes. Contrariando a idéia de que atletas seriam o ápice da saúde, no que tange aos indicadores sintomatológicos atletas de alto rendimento apresentam prevalência de depressão e ansiedade duas vezes maior que em controles, transtornos alimentares até três vezes superior que a população em geral e abuso de álcool e outras drogas até uma vez e meia maior que em controles.

O mesmo fala da importância da parceria do profissional de Educação física com o psicólogo do Esporte na prescrição correta de exercício físico, para que de fato haja contribuição no bem estar e na saúde mental, já que a população foi prejudicada pelo não movimento corpóreo e se encontram retirados de seu

cotidiano natural, causando ainda mais estresse e ansiedade. Se ver necessário priorizar a vida e minimizar os impactos causado pelo distanciamento social no Brasil, o autor faz uma reflexão dizendo que é preciso se mobilizar contra a ruptura da não prática esportiva, que é semelhante às lesões que tiraram os atletas das suas modalidades, e que em meio a uma pandemia por um vírus, os atletas também vivem uma pandemia emocional por estresse e depressão acometida por fatores diversos como confinamento e afastamento das suas modalidades de seus técnicos e companheiros de equipe.

É possível através desses estudos identificar os principais geradores dos fenômenos de ansiedade, e com isso traçar estratégias a fim de manter a população mais ativa e saudável em meio a todos os aspectos e problemáticas disseminadas pela pandemia do COVID-19.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados neste Artigo se mostram relevantes indicando que a pandemia de COVID-19 acentuou a ansiedade na população por vários fatores como: *lockdown*, *fake News*, diminuição ou falta de atividade física e fatores econômicos e sociais. O exercício físico se mostrou eficiente no combate a depressão, ansiedade e problemas crônicos considerados como fatores de riscos e aumento no número de mortes em meio a uma pandemia de doença física e mental. Como sugestão de pesquisa futura seria importante ver o comportamento emocional da população após a vacinação do COVID-19.

REFERÊNCIAS

BARBACENA, Marcella Manfrin; DE FIGUEIREDO GRISI, Roseni Nunes. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. *Conexões*, v. 6, n. 1, p. 31-39, 2008.

Barreira, Cristiano Roque Antunes, Telles, Thabata Castelo Branco e Filgueiras, Alberto. *Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19*. *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. 2020, v. 40 [Acessado 19 setembro 2021], e243726. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>>. Epub 11 Dez 2020. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>.

CARLOMAGNO, Márcio C.; ROCHA, Leonardo Caetano da. Como criar e classificar categorias para fazer análise de conteúdo: uma questão metodológica. ***Revista Eletrônica de Ciência Política***, v. 7, n. 1, p. 173-188, 2016.

CLEMENTE, Karina Aparecida Padilha et al. Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática. *Psicologia Argumento*, v. 35, n. 90, 2019.

Conselho Regional de Psicologia. crp sp.br.

Disponível em: <<https://crpsc.org.br/noticias/nota-de-orientacao-aos-as-profissionais-da-psicologia-que-atuam-em-psicologia-do-esporte-e-do-exercicio-fisico-covid-19>>. Acesso em 18 setembro de 2021.

CONTESSOTO, Luana Caroline et al. Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai. ***Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación***, n. 40, p. 1, 2021.

Esteves CS, Oliveira CRd e Argimon IIdL (2021) Distanciamento Social: Prevalência de Sintomas Depressivos, de Ansiedade e Estresse entre Estudantes Brasileiros Durante a Pandemia de COVID-19. *Frente. Public Health* 8: 589966. doi: 10.3389 / fpubh.2020.589966.

Guimarães, Thiago Teixeira, Santos, Henrique Mariano Brito dos and Sanctos, Rodrigo Terra Mattos **PHYSICAL INACTIVITY, CHRONIC DISEASES, IMMUNITY AND COVID-19**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2020, v. 26, n. 5 [Accessed 13 November 2021] , pp. 378-381. Available from: <https://doi.org/10.1590/1517-8692202026052019_0040>. Epub 05 Oct 2020. ISSN 1806-9940. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202026052019_0040.

GUERRERO, Kaio Borges; FERNANDES, Paula Teixeira. Ansiedade no basquetebol universitário feminino. *Motricidade*, v. 17, p. 63-69, 2021.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. reimp. **São Paulo: Atlas**, 1991.

MARTINEZ, Edson Zangiacomi et al. **Atividade física em períodos de distanciamento social devido ao COVID-19: um estudo transversal**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 25, supl. 2 [Acessado em 9 de outubro de 2021], pp. 4157-4168. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.27242020>>. Epub 30 de setembro de 2020. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.27242020>.

McCormack GR, Doyle-Baker PK, Petersen JA, et al. Ansiedade percebida e mudanças no comportamento de atividade física durante os estágios iniciais das restrições do COVID-19 em adultos residentes na comunidade no Canadá: um estudo transversal. *BMJ Open* 2021; 11: e050550. doi: 10.1136 / bmjopen-2021-050550, Disponível em: (<http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050550>)

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem* [online]. V. 17, n. 4., p. 758-764, 2008.

OLIVEIRA, Lucas Lorenzato Villaça. *A influência da Psicologia do Esporte nos métodos de atuação de técnicos no Desempenho Competitivo de Atletas de artes marciais*. 2015.

OPAS/OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus. [paho.org](https://www.paho.org). Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19> >. Acesso em 12 de fevereiro de 2021.

OPAS/OMS.Folha informativa COVID-19 - **Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. ANAD**. Disponível em:<<https://www.anad.org.br/folha-informativa-covid-19-escritorio-da-opas-e-da-oms-no-brasil/>>. Acesso em 12 de fevereiro de 2021.

Puccinelli, PJ, da Costa, TS, Seffrin, A. et al. O nível reduzido de atividade física durante a pandemia de COVID-19 está associado a níveis de depressão e ansiedade: uma pesquisa baseada na Internet. BMC Public Health 21, 425 (2021). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10470-z>

Samulski, D. **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas**. 2.ed. Barueri,SP: Editora Manole, 2009. 9788520442494. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520442494/>. Acesso em: 10 abr. 2021.

Seçkin Şenişik, Nevzad Denerel, Ogün Köyağasıoğlu & Serhat Tunç (2021) O efeito do isolamento na saúde mental dos atletas durante a pandemia COVID-19, The Physician and Sportsmedicine, 49: 2, 187-193, DOI: 10.1080 / 00913847.2020.1807297. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>

SOUZA, Mário Alberto Pereira de; TEIXEIRA, Robson Bonoto; LOBATO, Paulo Lanes. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. Revista da Educação Física/UEM, v. 23, p. 195-203, 2012.

SOUZA, Murilo Corrêa de. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DO SUL DE SANTA CATARINA DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020.

THOMAS, J., Strava. **Estudo conjunto da Strava e da Universidade de Stanford descobre que COVID-19 tem impactado o bem-estar e a motivação de atletas profissionais dos EUA**. Blog Disponível em:<<https://blog.strava.com/pb/press/stanford-pro-athlete-study/>>. Acesso em:11 abr.2021.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. [Porto Alegre]: Grupo A, 2017.p4. 9788582713488. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713488/>. Acesso em: 19 setembro 2021.

Wolf, S., Seiffer, B., Zeibig, JM. et al. IsA atividade física está associada a menos depressão e ansiedade durante a pandemia de COVID-19? Uma revisão sistemática rápida.Sports Med 51, 1771-1783 (2021). Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01468-z>

