



PREVALÊNCIA DE INATIVIDADE FÍSICA DE ACORDO COM NÍVEIS DE ANSIEDADE EM SERVIDORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO

Bruno Lima Medeiros¹
Lucas Raphael de Medeiros Souza²
Aldair José de Oliveira³

INTRODUÇÃO: A inatividade física está associada ao aumento do risco de desenvolver crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial entre outras. Além de aspectos físicos, ocorre um prejuízo mental, como depressão, baixo autoestima e ansiedade. Logo a prática regular de atividade física desenvolve uma série de melhorias em aspectos da saúde do seu praticante. **OBJETIVO:** Estimar a prevalência de inatividade física antes e depois da pandemia da COVID-19 segundo os níveis de ansiedade de servidores de uma universidade pública. **METODOLOGIA:** Foi realizado um estudo de prevalência com amostra de 679 servidores que atuam na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro como docentes ou técnicos administrativos. A média de idade foi de 45,43 + 11 e a amostra foi composta pôr componentes de ambos os sexos. A participação na pesquisa aconteceu por meio de um estudo transversal, via questionário online aplicado no mês de maio de 2020, com número do parecer do comitê de ética de 4.082.122. A ansiedade foi classificada em 4 níveis, ansiedade mínima, baixa, moderada e severa. A atividade física foi classificada conforme a frequência de atividade física que o indivíduo realizado. Os dados foram analisados no software R (2023.03.0), além, dos componentes comuns do software. **RESULTADO:** Foram coletados dados sobre atividade física e ansiedade desses indivíduos referentes ao antes e durante a pandemia, no qual trouxe as seguintes achados: Antes da pandemia a prevalência de inatividade física entre indivíduos ansiosos mínimos é de 49,62% (IC 95%; 43,40-55,84), e indivíduos ansiosos baixos é de 41,82% (IC 95%; 35,21-48,63), entre indivíduos ansiosos moderados é de 51,89% (IC 95%; 41,96-61,69) e os severos de 47,25% (IC 95%; 36,68-58,00). Já durante a pandemia a prevalência foi de 58,40% (IC 95%; 52,16-64,43) para os ansiosos mínimos, de 53,6% (IC 95%; 46,80-60,36) para os baixos, para os moderados de 67% (IC 95%; 57,17-75,81) e os severos 63,74% (IC 95%; 52,98-73,56). **CONCLUSÃO:** Os achados desta pesquisa não podem ser generalizados para toda população, tendo em vista a especificidade desses indivíduos. É possível notar que as pessoas inativas fisicamente estão mais próximas de estarem nos níveis mais preocupantes da ansiedade, principalmente durante a pandemia que houve um aumento no quantitativo de pessoas em níveis mais preocupantes. A literatura discute em diversos contextos os benefícios da atividade física regular na vida das pessoas e as que estão com a inatividade física em sua rotina acabam não sendo beneficiados por esses ganhos. É importante trazer a atividade física para diversos ambientes e no laboral não difere, tendo em vista que essa pesquisa foi realizada numa Universidade, é interessante ser incentivada a prática regular de atividade física para seus colaboradores.

Palavras-chave: Atividade física; saúde mental; saúde ocupacional.

¹ Mestrando do Curso de Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO, bruno.tst.rj@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, lucasraphaelmedeirossouza@gmail.com;

³ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, oliveira.jose.aldair@gmail.com.