

PERCEPÇÃO DE TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE

FRANCIELE DA SILVA ALVES

Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

SILMARA PINTO SILVA

Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

LUIZ HUMBERTO RODRIGUES SOUZA

Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

BERTA LENI COSTA CARDOSO

Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

Resumo:

O objetivo do estudo foi descrever a percepção dos técnicos administrativos da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII (UNEB/XII) sobre os benefícios da prática regular de atividade física no controle da ansiedade. Trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem descritiva, de natureza quali-quantitativa, realizada com 18 servidores técnicos administrativos da UNEB/XII. Para a coleta de dados foram utilizados os seguintes instrumentos: um questionário sociodemográfico, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, versão curta) e o Inventário de Beck de Ansiedade. A análise dos dados foi executada a partir da estatística descritiva. Em relação ao nível de atividade física, verificou-se que 50% da amostra apresentou-se como “irregularmente ativo”, 33,3% foi considerada “ativo” e 16,7% “sedentário”. Para a ansiedade, observou-se que 77,76% dos participantes foram classificados com “ansiedade mínima e leve”. Embora a maioria dos participantes não possuísse o diagnóstico de ansiedade, 12 pessoas consideraram-se ansiosas. Por fim, os voluntários relataram que a prática de atividade física colabora com a melhora na saúde de maneira geral, sobretudo no alívio das tensões do dia a dia. Todavia, muitos ainda não aderiram a um programa regular de atividade física.

Palavras-chave: Ansiedade. Atividade Física. Servidor Técnico.

Abstract:

The objective of the study was to describe the perception of administrative technicians at the State University of Bahia (UNEB), Campus XII (UNEB/XII) about the benefits of regular physical activity in controlling anxiety. This is field research with a descriptive approach, of a qualitative and quantitative nature, carried out with 18 technical administrative employees from UNEB/XII. The following instruments were used to collect data: a sociodemographic questionnaire, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, short version) and the Beck Anxiety Inventory. Data analysis was performed using descriptive statistics. Regarding the level of physical activity, it was found that 50% of the sample presented themselves as “irregularly active”, 33.3% were considered “active” and 16.7% “sedentary”. For anxiety, it was observed that 77.76% of participants were classified as having “minimal and mild anxiety”. Although the majority of participants did not have a diagnosis of anxiety, 12 people considered themselves anxious. Finally, the volunteers reported that practicing physical activity helps to improve their health in general, especially in relieving the tensions of everyday life. However, many have not yet adhered to a regular physical activity program.

Keywords: Anxiety. Physical activity. Technical Server.

Introdução

Diante dos avanços tecnológicos e das mudanças socioeconômicas inerentes à sociedade moderna, as pessoas passaram a vivenciar o estresse do dia a dia e, conseqüentemente, os transtornos mentais ganharam destaque na vida pessoal (Clark; Beck, 2014).

Sendo assim, o comportamento humano passou por grandes transformações a partir das mudanças resultantes do progresso, dentre elas o aumento da carga horária de trabalho, reorganização nas atividades ocupacionais, estresse e sedentarismo. Como consequência, essas alterações afetaram os hábitos de saúde do homem (Godoy, 2002).

Atualmente, os transtornos de ansiedade estão entre as condições psiquiátricas mais debilitantes e milhões de pessoas lutam bravamente contra a ansiedade, medo, pavor e pânico todos os dias. No entanto, muitas vezes, quanto mais tentam escapar da ansiedade e de suas causas profundas, mais estreitas suas vidas se tornam (Clark; Beck, 2014).

Assim, Benute *et al.* (2009) descreveram que a ansiedade se refere a um acontecimento que, dependendo da circunstância ou intensidade, pode ser útil ou tornar-se patológico, prejudicando o funcionamento psíquico e somático. Em níveis considerados normais, trata-se de um fenômeno fisiológico responsável pela adaptação do próprio organismo em situações de risco.

Nesse contexto, a área da Educação Física relaciona-se a temas que estão intimamente ligados à atuação de outros profissionais, como, por exemplo, o profissional em Psicologia quando se é abordada a temática dos transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Tais transtornos vêm crescendo a cada ano e, através da prática regular de atividade física, são observados e estudados seus efeitos acerca do problema, para que seja possível um maior entendimento sobre as formas de tratamento utilizando a atividade física (Julião, 2021).

Oliveira *et al.* (2011a) relataram que, nessa perspectiva, há evidências de que a atividade física é uma adjuvante no resgate da autoestima, autoconceito, imagem corporal, no funcionamento cognitivo e no controle do estresse e ansiedade das pessoas. Considerando as questões supracitadas, este estudo trouxe o seguinte problema: qual a percepção dos técnicos administrativos da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) - Campus XII (UNEB/XII) sobre os benefícios da prática regular de atividade física no controle da ansiedade?

O estudo sobre os benefícios da prática regular de atividade física no controle da ansiedade é um tema de grande relevância, visto que, os índices de ansiedade vêm crescendo

cada vez mais devido ao estresse do dia a dia. Além disso, essa patologia, quando manifestada em excesso, acaba afetando a saúde mental do indivíduo, causando prejuízos.

A pesquisa se originou a partir da carência de estudos que abordam a temática em servidores técnicos administrativos, uma vez que esse segmento da universidade dedica grande parte do seu tempo para suprir as demandas solicitadas no ambiente de trabalho, e convivendo muitas vezes com a ansiedade.

Portanto, o objetivo do estudo foi descrever a percepção dos técnicos administrativos da UNEB/XII sobre os benefícios da prática regular de atividade física no controle da ansiedade.

Referencial Teórico

Ansiedade

De acordo com Moura *et al.* (2018), a ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, preocupação, caracterizado por tensão ou mal-estar que vem da antecipação de um perigo de algo desconhecido ou estranho. Os autores ainda afirmaram ser uma disfunção emocional que causa sérios prejuízos à vida do sujeito, sendo reconhecida como patológica quando é exagerada, desproporcional ao estímulo, ou qualitativamente diferente do que se observa como normal, interferindo assim na qualidade de vida, em um plano emocional, conforto ou desempenho diário do indivíduo.

Para Oliveira (2011b), a ansiedade é uma resposta natural e necessária do organismo que, quando excessiva, pode trazer consequências adversas na vida de um indivíduo. Neste caso, ela passa de uma resposta natural a uma doença. Ainda de acordo com os autores, os transtornos de ansiedade são caracterizados por um conjunto de sinais e sintomas físicos e psicológicos que interferem na função cognitiva e comportamental.

Assim sendo, a ansiedade está associada ao estresse porque alerta o indivíduo para uma possível ameaça futura que, segundo Clark e Beck (2014), é definida como um complexo sistema de resposta cognitiva, fisiológica, afetiva e comportamental que é ativado quando eventos ou circunstâncias esperadas são percebidas como aversivas porque são vistas como eventos imprevisíveis e incontroláveis.

Nessa perspectiva, Guimarães (2013) descreveu que a ansiedade se manifesta em nossas vidas como um sentimento de apreensão, uma impressão de que algo está para acontecer, e representa um estado de alerta constante e uma pressa em terminar coisas que nem iniciamos. Assim, os nossos domingos ficam com as preocupações da segunda-feira, e as pessoas vão

dormir pensando em tudo que terá de fazer ao amanhecer. Esta é uma corrida para não deixar nada para trás além dos nossos concorrentes. É um estado de alarme constante e prontidão para o que vier a seguir (Guimarães, 2013).

Ainda segundo o autor, os sintomas de ansiedade variam amplamente entre os indivíduos, algumas pessoas apresentam sintomas cardiovasculares como palpitações, sudorese ou aperto no peito, enquanto outras apresentam sintomas gastrointestinais como náusea, vômito, diarreia ou vazio no estômago, e há aquelas que apresentam dificuldade respiratória ou tensão muscular excessiva, tipo espasmo, torcicolo e lombalgia. Em síntese, os sintomas físicos e viscerais variam de pessoa para pessoa. Sendo assim, psicologicamente, a ansiedade pode monopolizar a atividade psíquica e prejudicar desde a atenção e a memória até as interpretações fiéis da realidade.

Atividade física

A atividade física é definida como todo movimento corporal voluntário humano, que resulta em um gasto de energia acima dos níveis de repouso. É o comportamento inerente ao ser humano com características biológicas, sociais e culturais (Pitanga, 2002). Nahas (2017) afirmou que as atividades físicas moderadas, sejam elas de qualquer natureza, alteram de forma positiva o metabolismo das gorduras e carboidratos, que ajudam no controle da massa corporal, da hipertensão e nos problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Ainda segundo o autor, deve ser levado em conta os benefícios relacionados ao controle do estresse, percepção subjetiva de bem-estar, aumento da autonomia que nem sempre são considerados, mas são igualmente importantes para a qualidade de vida das pessoas.

Devido ao atual estilo de vida urbano, tornou-se necessário desenvolver hábitos saudáveis de vida como forma de combater os danos que são causados à saúde, e esse conceito mostra suas faces na motivação em praticar atividade física, e pode ser percebido na procura e na crescente frequência às praças de esporte, lugares públicos destinados à prática do exercício físico, clubes esportivos e academias de ginástica (Samulski; Noce, 2000).

Com isso, Goldner (2013) afirmou que a prática de atividade física é fundamental para promover uma satisfatória percepção da qualidade de vida. O autor descreveu ainda que através do lado emocional, a atividade física ajuda na regulação do metabolismo no intuito de proporcionar sensações de prazer, sorrisos, alegria e ainda reduzir o estresse.

Atividade física e ansiedade

Sabe-se que a ansiedade é um tipo de transtorno mental, logo, é de suma importância destacar o conceito de saúde mental. Em relação a essa questão, Quartilho (2010) ponderou que é impossível falar de saúde sem falar de saúde mental. Não há saúde sem saúde mental. Uma pessoa saudável deve ser capaz de pensar com clareza, deve ser capaz de lidar com os problemas do dia a dia e de apreciar as qualidades de um bom relacionamento com amigos, colegas e familiares.

Nesse sentido, as pessoas também devem se sentir bem do ponto de vista espiritual e contribuir de alguma forma para o bem-estar de seus semelhantes. Assim, quando se discute sobre saúde mental, é preciso compreender que ela integra o conceito geral de saúde, ou seja, um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (Quartilho, 2010). Dessa forma, o autor ratifica que a saúde mental não deve ser vista apenas como a ausência de doença mental, mas como um fator positivo, um recurso com valor intrínseco importante para a saúde física e qualidade de vida, pois se trata de uma base universal para o bem-estar individual e uma condição fundamental para o funcionamento adequado das pessoas na comunidade.

Quartilho (2010) discorre ainda que existe uma tendência de olhar para a saúde mental como um atributo pessoal, uma orientação que dá prioridade a fatores psicológicos, minimizando a importância de outros aspectos sociais ou estruturais como as condições de trabalho, os salários, a educação, a qualidade das relações interpessoais, que também são fatores fundamentais para uma saúde mental positiva.

A saúde mental deve, portanto, conviver melhor com a saúde pública, não só devido à sua importância para a saúde física e a qualidade de vida das pessoas, mas também porque a prevalência crescente das perturbações mentais resulta em custos sociais e econômicos consideráveis, que não podem ser resolvidos por estratégias ou intervenções dirigidas apenas aos indivíduos. Estes argumentos justificam as preocupações sobre o desenvolvimento de políticas de bem-estar e a promoção de uma saúde mental positiva (Quartilho, 2010).

Cruz, Alberto Filho e Hakamada (2013) relataram que a atividade física é uma das formas mais poderosas e eficazes de reduzir a ansiedade, pois a pessoa está ansiosa, há uma luta constante contra si mesma. É neste cenário que a atividade física surge como um escape natural para o corpo humano, porque a sua prática sadia desencadeia múltiplos fatores fisiológicos desejáveis intrínsecos à ansiedade e, conseqüentemente, fortalece as defesas contra ela.

Atualmente, a sociedade moderna tem se mostrado cada vez mais sedentária e com altos índices de transtornos mentais. A prática regular de atividade física consegue estimular a produção de endorfina, o que contribui para o desenvolvimento físico e mental das pessoas ansiosas que vivem em comportamento sedentário (Cruz; Alberto Filho; Hakamada, 2013).

Por outro lado, Mello *et al.* (2021) concluíram que as pessoas que não praticam atividade física são mais propensas a apresentar sintomas de depressão e ansiedade do que aquelas que praticam algum tipo de atividade. Nesse sentido, a prática regular de atividade física deve ser estimulada, e tal incentivo deve fazer parte das atuais e futuras políticas públicas de saúde.

Métodos

Trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem descritiva, de natureza quali-quantitativa considerando que se utilizou técnicas estatísticas e análise dos depoimentos dos pesquisados. Segundo Minayo, Deslandes e Gomes (2009), os dois tipos de abordagens e os dados delas advindos não são incompatíveis, pois quando bem trabalhados teórica e praticamente, produzem riqueza de informações e maior fidedignidade interpretativa.

A população alvo desta pesquisa foram os técnicos administrativos da UNEB/XII, que conta com 28 funcionários em sua totalidade. A amostra foi constituída por adesão, mediante convite. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: pessoas maiores de 18 anos, que trabalham há, no mínimo, um ano na instituição e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Foram excluídas aquelas pessoas que exerciam outra atividade laboral fora da UNEB/XII. Assim, a amostra do estudo foi composta por 18 pessoas.

Inicialmente, foi estabelecido um diálogo com os técnicos administrativos da UNEB/XII, com o propósito de apresentar os objetivos, a importância, o modo de aplicação da pesquisa e o convite para participar. Após esclarecer as dúvidas, foi iniciada a coleta de dados por meio do preenchimento dos questionários via *link* no *Google Forms*, de forma autoadministrada.

Foi utilizado um questionário sociodemográfico contendo 17 itens, sendo 11 questões de múltipla escolha (sexo, estado civil, escolaridade, renda, etc) e 6 questões descritivas. As questões descritivas foram referentes à ansiedade e à prática de atividade física. Também foi disponibilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, Versão curta) que permite classificar o nível de atividade física, estimando o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em contextos distintos do cotidiano, tais como:

trabalho, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo gasto em atividades realizadas na posição sentada (Matsudo *et al.*, 2001). Por fim, os participantes preencheram o Inventário de Beck de Ansiedade (BAI) que permite verificar o nível de ansiedade (Cunha, 2001).

Foi utilizada a estatística descritiva, através de frequência percentual, para apresentar os dados. Além disso, foram elaboradas tabelas para auxiliar na compreensão dos resultados. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, com o CAAE nº 43789015.4.0000.0057e parecer nº 5.306.315.

Resultados e Discussão

Esta seção descreve os resultados obtidos através da análise das respostas dos questionários aplicados. O questionário *on-line* ficou disponível por 20 dias para que os técnicos administrativos pudessem responder. A tabela 1 apresenta os dados sociodemográficos dos participantes.

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico dos participantes.

Variáveis	Classes	Frequência Absoluta e Porcentagem
Sexo	Masculino	9 (50%)
	Feminino	9 (50%)
Estado Civil	Solteiro (a)	6 (33,3%)
	Casado (a)	10 (55,6%)
	Separado (a)	2 (11,1%)
Cargo	Efetivo (a)	7 (38,9%)
	Terceirizado (a)	5 (27,8%)
	Cargo comissionado	6 (33,3%)
Grau de Escolaridade	Ensino Superior Completo	7 (38,9%)
	Pós-Graduação <i>Lato Sensu</i>	9 (50%)
	Mestrado	2 (11,1%)
Formação *	Pedagogia	8 (44,4%)
	Administração	6 (33,3%)
	Analista de Sistemas	2 (11,1%)
	Letras	2 (11,1%)
	Letras/Inglês	2 (11,1%)
Renda	Direito	1 (5,5%)
	1 salário mínimo	4 (22,2%)
	2 a 3 salários mínimos	12 (66,7%)
	4 a 5 salários mínimos	2 (11,1%)

* para essa variável, o participante poderia sinalizar mais de uma opção.

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

A amostra foi composta por 18 servidores técnicos administrativos da UNEB/XII, sendo 50% do sexo feminino e 50% do sexo masculino, com idades entre 26 e 60 anos. 55,6% é

casado(a) ou vive com companheiro(a), 33,3% é solteiro(a) (33,3 %) e 11,1% separado(a); 50% dos participantes possuem Pós-Graduação, 11,1% Mestrado e 38,9% Ensino Superior Completo, sendo 44,4% com formação em pedagogia, 33,3% em administração, 11,1% análise de sistemas, 11,1% letras, 11,1% letras/inglês e 5,5% direito.

Já entre as características relacionadas ao trabalho, a maioria trabalha na Universidade entre 11 anos ou mais, compreendendo 72,2%. Quando perguntados sobre o cargo, 38,9% responderam que são efetivos, 27,8% são terceirizados e 33,3 % são cargo comissionado.

Abaixo, na tabela 2, foi apresentado o nível de atividade física da amostra da pesquisa. Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, na versão curta, com as classificações de ativo (ativo + muito ativo), irregularmente ativo (irregularmente ativo A + irregularmente ativo B) e sedentário.

Tabela 2 - Classificação do nível de atividade física dos participantes.

Sexo	Classificação		
	Ativo	Irregularmente Ativo	Sedentário
Homem	2 (11,1%)	6 (33,3%)	1 (5,6%)
Mulher	4 (22,2%)	3 (16,7%)	2 (11,1%)
TOTAL	6 (33,3%)	9 (50%)	3 (16,7%)

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Observou-se que dos servidores técnicos considerados ativos, 11,1% são do sexo masculino e 22,2% do sexo feminino. Em relação aos voluntários classificados como irregularmente ativo são 33,3% do sexo masculino e 16,7% do sexo feminino, enquanto os sedentários são 5,6% do sexo masculino e 11,1% do sexo feminino. Nota-se, portanto, que há um número maior de servidores classificados como irregularmente ativos do sexo masculino em relação às outras duas classificações.

Em um estudo denominado “Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida em Funcionários Públicos Administrativos”, de Costa *et al.* (2014), verificou-se que, 53,6% dos funcionários públicos foram classificados como moderadamente ativos, enquanto 32,5% sedentários, e ativos 13,9%. São dados divergentes aos encontrados neste estudo. Silva *et al.* (2018), através do seu estudo, falam um pouco sobre os fatores associados à diminuição e ao aumento da prática de atividade física. Eles trazem que a análise permitiu avaliar fatores relacionados às práticas de atividade física dos trabalhadores brasileiros. Portanto, eles concluíram que o aumento da idade dos trabalhadores, a convivência com companheiro ou cônjuge, o fato de possuir filhos e o aumento da jornada de trabalho são fatores que contribuem

para a diminuição dessa prática. Por outro lado, os fatores que colaboram para o aumento da prática são o grau de escolaridade, a região em que o trabalhador vive, salário elevado, formalidade no trabalho e ainda o cargo que ocupa no trabalho (Silva *et al.*, 2018).

Neste estudo, quando questionados se praticam atividade física em seu cotidiano, 38,9% dos entrevistados responderam sim, e 61,1% responderam não. Mas em relação à pergunta: “Para você, a realização de atividade física contribui para uma melhorar a ansiedade?” A maioria (94,4%) disse sim, enquanto 5,6% disseram que não sabem ou preferem não responder.

A tabela 3 mostra o nível de ansiedade dos participantes através do Inventário de Beck, sendo que 77,76% dos participantes possuem ansiedade mínima ou leve e apenas 5,55% dos participantes possuem ansiedade moderada. Já em relação à ansiedade grave, 16,66% dos participantes receberam essa classificação.

Tabela 3 - Nível de ansiedade dos participantes.

Sexo	Classificação		
	Ansiedade mínima/Leve	Ansiedade Moderada	Ansiedade Grave
Homem	7 (38,88%)	1 (5,55%)	1 (5,55%)
Mulher	7 (38,88%)	0 (0%)	2 (11,11%)
TOTAL	14 (77,76%)	1 (5,55%)	3 (16,66%)

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

5903

Faz-se importante destacar que o Inventário de Beck não é um diagnóstico de ansiedade, pois, para isso, seria necessária uma avaliação mais aprofundada de profissionais especializados na área. Trata-se de um questionário que avalia a predisposição dos pesquisados para determinado grau de ansiedade ou não.

Ao perguntar se eles sentiam dormência ou formigamento, 8 (44,4%) responderam que, “absolutamente não”; 9 (50%) dos participantes responderam que, levemente “não me incomodou muito”; 1 (5,6%) respondeu que, moderadamente “foi muito desagradável, mas pude suportar”. Quando questionados se eles se consideravam uma pessoa ansiosa, 12 (66,7%) responderam que sim; 4 (22,2%) que talvez; e 2 (11,1%) responderam que não.

E ao serem questionados sobre “Em quais momentos você se sente mais ansioso?”, seis dos técnicos entrevistados responderam: “No trabalho”. Segundo Santos (2021), independentemente do tipo de ansiedade, o indivíduo pode apresentar sintomas quando está sobrecarregado, por exemplo, quando ele assume responsabilidades, tarefas, ou algum projeto que o coloca sobre um olhar e/ou julgamento social. Sendo assim, é importante ressaltar que, por isso, a maioria dos indivíduos se sente muito mais ansioso em seu ambiente de trabalho.

Ao perguntar para eles “você possui o diagnóstico de ansiedade?”, verificou-se que 12 (66,7%) responderam que não; e 6 (33,3%) responderam que sim. Mas, pode-se perceber que, mesmo a maioria dos entrevistados não possuindo o diagnóstico de ansiedade, a maioria se considera uma pessoa ansiosa. Muitos indivíduos não possuem o diagnóstico de ansiedade, mas se consideram ansiosos por apresentarem alguns sintomas relacionados a mesma.

Ao serem questionados sobre “qual a sua percepção sobre os benefícios da prática de atividade física no controle da ansiedade?”, destacou-se a resposta do T1, T4, T11 e do T15, uma vez que foram bem detalhadas. T1 respondeu: “Melhora a saúde de maneira geral e mais precisamente as tensões do dia a dia”. T4 respondeu: “Muito importante, uma vez que praticando atividade física você acaba trabalhando todo o seu corpo e a sua mente”. T11 respondeu: “Gasto de energia durante a atividade diminui o nível de estresse da mente e do corpo”. E o T15 respondeu que: “É de fundamental importância, pois libera substâncias que causam sensação de prazer e bem-estar”. Foi possível perceber que os entrevistados T1, T4 e T11, possuem ansiedade mínima, e o T15 possui ansiedade grave, já em relação ao nível de atividade física, T1 e T4 são irregularmente ativos. Vale ressaltar que mesmo eles relatando saber da importância da prática regular de atividade física, não realizam essa prática regularmente. Já o T11 e T15, são ativos.

De acordo com Valente (2015), a atividade física proporciona ao indivíduo inúmeros benefícios, como melhora da autoestima, bem-estar, autoconfiança e interação social, que, por sua vez, ajudam muito na melhora das capacidades físicas, mentais, sociais, afetivas, contribuindo na prevenção e tratamento de doenças.

Segundo Jarrete (2011), a atividade física possui uma forte ação antidepressiva, sendo bastante eficaz de acordo com a intensidade da atividade e com o tempo do programa, desde uma simples caminhada até mesmo a alguma prática de esportes pode melhorar a saúde mental, devido a adaptações biológicas resultadas pela atividade física, que diminuem o estresse e ansiedade.

Considerações Finais

O estudo realizado verificou o grau de ansiedade e o nível de atividade física dos técnicos administrativos da UNEB/XII e revelou que a maioria não possui o diagnóstico de ansiedade, mas se considera uma pessoa ansiosa.

Os participantes relataram que são inúmeros os benefícios da prática de atividade física, colaborando em uma melhora na saúde de maneira geral e mais precisamente no alívio das

tensões do dia a dia, sendo de fundamental importância, pois ajuda na liberação de substâncias que causam sensação de prazer e bem-estar, equilibrando corpo, mente e assim, colaborando no controle da ansiedade. Porém, por mais que alguns enfatizem a importância da prática regular de atividade física, muitos ainda não aderiram a um programa regular.

Sugere-se que estudos futuros possam ser desenvolvidos acerca de um maior aprofundamento dos conhecimentos sobre os benefícios da prática de atividade física no controle da ansiedade em técnicos administrativos, para que possam contribuir ainda mais ao contexto investigado, visto que são poucos estudos encontrados acerca da temática.

Referências

BENUTE, Gláucia *et al.* Abortamento espontâneo e provocado: ansiedade, depressão e culpa. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, n. 3, p. 322-327, 2009.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2014. 296 p.

COSTA, Valquíria Bezerra *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida de funcionários públicos administrativos. **Biomotriz**, v. 8, n. 1, p. 91-105, 2014.

CRUZ, Juliano Ricardo da; ALBERTO FILHO, Pierre Carlos; HAKAMADA, Erica Milena. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade. **Revista digital**, v. 18, n. 179, 2013.

5905

CUNHA, Jéssica Alves. **Manual da versão em português das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

GOLDNER, Leonardo Junior. **Educação Física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. 2013. 24 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória - ES, 2013.

GUIMARÃES, Marcelo Borba. Intervenção da atividade física no controle ou redução da ansiedade dos professores da Escola Adventista de Cachoeirinha (EACH) no estado do Rio Grande do Sul. **Revista Digital**, v. 18, n. 181, 2013.

JARRETE, Aline Pincerato. **Nível de atividade física e composição corporal dos funcionários administrativos da Universidade Estadual Paulista - UNESP - Rio Claro**. 2011. 43 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro - SP, 2011.

JULIÃO, Milena Domingos. **A influência da atividade física no bem-estar de pessoas com transtornos de ansiedade e depressão**. 2021. 31 f. Trabalho de conclusão de curso

(Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro - SP, 2021.

MATSUDO, Sandra *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001.

MELLO, Rosiane Guetter *et al.* Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática. **Revista Thêma et Scientia**, v. 11, n. 1, p. 201-214, 2021.

MINAYO, Maria Cecília; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 28. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2009. 108 p.

MOURA, Inara Moreno *et al.* A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017. 362 p.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré *et al.* Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011a.

OLIVEIRA, Maria Inês Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 30-34, 2011b.

5906

PITANGA, Francisco Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2002.

QUARTILHO, Manuel João. **Saúde mental**. Imprensa da Universidade de Coimbra/Coimbra University Press, 2010.

SAMULSKI, Dietmar; NOCE, Franco. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n.1, p. 5-21, 2000.

SANTOS, Leticia de Fátima Matos. **A experiência da ansiedade no início da vida adulta**. 2021. 34 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís - MA, 2021.

SILVA, Ana Marcia Rodrigues *et al.* Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 952-964, 2018.

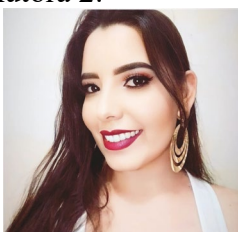
VALENTE, Tamires Gomes. **Qualidade de vida e atividade física em idosos**. 2015. 48 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro - SP, 2015.

Autora 1:



Nome Completo: Franciele da Silva Alves
Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII.
Email: FRANCISILVAGBI@GMAIL.COM
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9557747013486778>
Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-4376-5785>

Autora 2:



Nome Completo: Silmara Pinto Silva
Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII.
Email: MARAHPS17@GMAIL.COM
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8644207287279738>
Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-1387-3398>

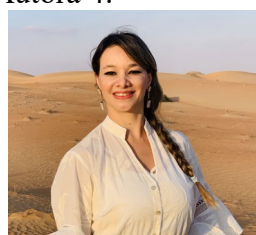
Autor 3:



Nome Completo: Luiz Humberto Rodrigues Souza
Graduado, mestre e doutor em Educação Física. Estudante de Pós-Doutorado no Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGED) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Docente na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII.
Email: LRSOUZA@UNEB.BR
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7231951956450623>
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9237-3928>

5907

Autora 4:



Nome Completo: Berta Leni Costa Cardoso
Graduada, mestra e doutora em Educação Física. Docente no Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGED) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Docente na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII.
Email: BCARDOSO@UNEB.BR
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3678984365375736>
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7697-0423>