

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**GEORGE EMERSON SABINO DE ARAUJO**

PREVALÊNCIA DE MULHERES QUE BUSCAM A ACADEMIA DE GINÁSTICA  
PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE NO PERÍODO PRÉ E DURANTE A  
PANDEMIA DA COVID-19

JOÃO PESSOA

2022

**GEORGE EMERSON SABINO DE ARAUJO**

**PREVALÊNCIA DE MULHERES QUE BUSCAM A ACADEMIA DE GINÁSTICA  
PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE NO PERÍODO PRÉ E DURANTE A  
PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

JOÃO PESSOA

2022

Ficha catalográfica

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

A663p Araujo, George Emerson Sabino de.

Prevalência de mulheres que buscam a academia de ginástica para o controle da ansiedade no período pré e durante a pandemia da COVID-19 / George Emerson Sabino de Araujo. - João Pessoa, 2022.

30 f. : il.

Orientador : Iraquitan de Oliveira Caminha.

TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Ansiedade. 2. Academia. 3. Atividade Física. 4. Covid-19. 5. Pandemia. I. Caminha, Iraquitan de Oliveira. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 616.89-008.441

**GEORGE EMERSON SABINO DE ARAUJO**

**PREVALÊNCIA DE MULHERES QUE BUSCAM A ACADEMIA DE GINÁSTICA  
PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE NO PERÍODO PRÉ E DURANTE A  
PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

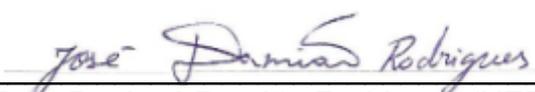
Monografia aprovada em: 20/06/2022

Banca Examinadora

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha (UEPB)

Orientador

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Valtér Azevedo Pereira (UEPB)  
Membro

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. José Damião Rodrigues (UEPB)  
Membro

JOÃO PESSOA

2022

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha família, que sempre incentivou e apoiou minha carreira acadêmica.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a minha família por me acompanhar de perto e sempre incentivar a busca pelo conhecimento em toda minha vida.

Agradeço a todos os meus amigos e colegas que estiveram comigo durante minha formação acadêmica.

Agradeço ao meu orientador por todo o suporte dado ao longo do desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço aos membros da banca por toda contribuição.

Agradeço a todos os professores por todo conhecimento adquirido e vivências compartilhadas na minha formação.

## RESUMO

As academias vêm se tornando espaços cada vez mais procurados e frequentados, não apenas pelos benefícios estéticos e físicos, mas também por aspectos psíquicos. O objetivo do presente estudo é identificar a prevalência de mulheres que buscam a academia de ginástica para o controle da ansiedade no período pré e durante a pandemia da covid-19. A pesquisa foi do tipo descritiva com abordagem quantitativa. A amostra está composta por 100 mulheres, entre 18 a 35 anos, dentro da população de uma academia no bairro José Américo de Almeida no município de João Pessoa, estado da Paraíba. As variáveis investigadas são: idade, atividade física em academia, e ansiedade, sendo medidas pelo seguinte instrumento: análise do banco de dados da empresa, onde continha todas as informações necessárias, e essas que são coletadas na anamnese inicial, durante o ato de matrícula. Assim como todos os trâmites bioéticos foram seguidos conforme a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Os dados foram analisados de forma quantitativa, através de estatística descritiva. Portanto, os resultados apresentados mostraram que o número de mulheres, que ingressaram na academia com intenção de controlar a ansiedade, foi superior no período pandêmico se comparado ao período pré-pandemia.

**Palavras-chaves:** Ansiedade; Academia; Atividade Física; Covid-19; Pandemia.

## **ABSTRACT**

Gyms have become increasingly sought after and frequented spaces, not only for aesthetic and physical benefits, but also for psychic aspects. The objective of the present study is to identify the prevalence of women who seek the gym to control anxiety in the period before and during the covid-19 pandemic. The research was descriptive with a quantitative approach. The sample is composed of 100 women, between 18 and 35 years old, within the population of a gym in the José Américo de Almeida neighborhood in the municipality of João Pessoa, state of Paraíba. The variables investigated are: age, physical activity in the gym, and anxiety, being measured by the following instrument: analysis of the company's database, which contained all the necessary information, and these are collected in the initial anamnesis, during the act of registration . As well as all bioethical procedures were followed according to resolution 466/12 of the National Health Council. Data were analyzed quantitatively, using descriptive statistics. Therefore, the results presented showed that the number of women who joined the gym with the intention of controlling anxiety was higher in the pandemic period compared to the pre-pandemic period.

**Key-words:** Anxiety; Gym; Physical activity; Covid-19; Pandemic.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	10
<b>1.1 Objetivos</b>	11
1.1.1 Objetivo Geral	11
1.1.2 Objetivos específicos	11
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA</b>	12
<b>3 ASPECTOS METODOLÓGICOS</b>	14
<b>3.1 Caracterização da pesquisa</b>	14
<b>3.2 População, amostra e amostragem</b>	14
<b>3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados</b>	14
<b>3.4 Procedimentos para a coleta de dados</b>	15
<b>3.5 Análise dos dados</b>	15
<b>3.6 Aspectos éticos</b>	15
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	17
<b>5 CONCLUSÕES</b>	21
<b>REFERÊNCIAS</b>	23
<b>ANEXOS</b>	24

## 1 INTRODUÇÃO

Com a chegada do Covid-19 na sociedade, muitas pessoas se acuraram e permaneceram em casa por muito tempo diariamente, que são consequências das interrupções dos trabalhos, adequações do modelo presencial para o home office, ou até mesmo pelo corte de funcionários devido a grande crise sanitária e econômica. Contudo, o isolamento afetou não só a classe trabalhadora como também a classe estudantil e acadêmica, que por sua vez vem enfrentando dificuldades na implementação do ensino remoto, ou semipresencial, gerando inúmeros problemas, como a ansiedade, estresse demasiado, entre outros. Portanto, essa realidade acarretou no aumento da procura por atividades que os beneficiem e tirem pelo menos, por um momento dos problemas e situações vivenciadas diariamente. Além disso, a busca pela prática de atividade física em academias vem em grande ascensão há alguns anos, e um dos principais motivos está ligado ao tratamento ou co-tratamento de patologias psíquicas como ansiedade, depressão, pânico, transtornos fóbicos, entre outros.

Segundo Corrêa et al (2020), para reduzir os efeitos negativos da quarentena, importantes organizações de saúde recomendam que indivíduos sem sintomas do Covid-19 pratiquem atividade física em casa. Será que no período da pandemia da Covid-19 houve um aumento no número de mulheres matriculadas em práticas de atividades físicas em academias de ginástica com a finalidade de controlar a ansiedade entre os períodos pré e durante a pandemia? O problema a ser estudado é comparar a frequência de mulheres que buscam a academia de ginástica para a prevenção da ansiedade entre os períodos pré e durante a pandemia da Covid-19.

O número estudos que estão analisando a prática de atividade física, e sua relação com a ansiedade provocada pelo isolamento social durante a pandemia do covid-19 ainda é baixo, contudo é possível encontrar informações importantes em estudos recentes, como de acordo com Maximiano (2020), em uma amostra de 150 estudantes de Educação Física, 65% desse público sofre com níveis moderados de ansiedade, sendo assim é possível identificar que o número de indivíduos que convive com esse distúrbio cresce diariamente, e a pandemia foi só um combustível

para que o aumento exponencial do número de pessoas ansiosas continue em alerta. No estudo de Cheik (2003), foi mostrado que a prática regular de exercícios físicos orientados e prescritos individualmente, contribuíram na redução de escores para ansiedade em indivíduos com mais de 60 anos.

Portanto, devido problemas oriundos da Covid-19, é de suma importância contribuições científicas pontuais, para auxiliar e cooperar para a identificação de situações e traumas psicológicos que estão associados ao vírus, assim como a identificação do aumento da procura da atividade física em academias para tratamento de transtorno da ansiedade em mulheres. Assim, o presente estudo mostra que há prevalência de mulheres ingressantes na academia para controlar a ansiedade, no período pandêmico quando comparado ao período pré-pandêmico.

## **1.1 Objetivos**

### 1.1.1 Objetivo Geral

Determinar a prevalência de mulheres que buscam a academia de ginástica, para o controle da ansiedade entre os períodos pré e durante a pandemia da Covid-19.

### 1.1.2 Objetivos específicos

- Verificar se há desequilíbrio entre as faixas etárias, na busca pelas atividades físicas em academias.
- Determinar o percentual do aumento de ingressantes mulheres, que optaram por iniciar as atividades físicas nas academias, para controlar a ansiedade no período durante a pandemia da Covid-19.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

O exercício físico vem se tornando cada vez mais popular entre as pessoas, e isso acarreta em diversos benefícios, que ao longo dos anos a população vem a contar cada vez mais como fatores primordiais, para uma boa qualidade de vida. Além disso, a prática regular de exercícios físicos está diretamente ligada a sensação de bem estar, e conseqüentemente a prevenção e tratamento de distúrbios psicológicos como a ansiedade, ao mesmo tempo que a quantidade de pessoas que foram diagnosticadas com ansiedade vem crescendo em grande escala nos últimos meses, e tudo leva ao indicador de que a pandemia do Covid-19 causou vários danos nesse aspecto para a sociedade em todas as áreas e polos, contudo é possível destacar a necessidade de expor o conhecimento a respeito de tudo que indica controle, tratamento e prevenção desses distúrbios que estão cada vez mais próximos e presentes de nós. Segundo Araújo (2007), o exercício aeróbio em alta intensidade possui efeitos altamente positivos e progressivos no tratamento da ansiedade.

Para Araújo (2007), o exercício físico, por provocar alterações semelhantes às que o indivíduo experimenta durante o ataque de pânico, poderia ser o agente estressor que vai desencadear um processo biológico-psicológico de avaliação e preparo de reação, podendo, desta maneira, vir a contribuir para o tratamento psicoterápico de exposição gradual e sistemática por meio de treinamento físico específico, o que justifica a busca pelo entendimento dos mecanismos e efeitos psicofisiológicos do exercício físico sobre a ansiedade, e nos deparamos com a problematização da procura pela prática de atividade física nas academias pelas mulheres, com a motivação do controle e tratamento da ansiedade e isso vai de encontro aos períodos pré e pós pandemia da Covid-19, em conjunto sabemos que muitos serviços que promovem saúde e bem estar vem em um crescimento expoente.

De acordo com Barbosa et al (2021), o medo e a ansiedade sobre uma doença podem causar emoções fortes em adultos e crianças, então é preciso saber que o impacto que a Covid-19 tem na sociedade não está relacionado somente ao isolamento social, o desemprego, a inserção do ensino remoto, porém existem inúmeros fatores que estão contribuindo para que a sociedade esteja cada vez mais próxima seja direta ou indiretamente de um distúrbio psicológico como é a ansiedade. De acordo com Corrêa et al (2020), as medidas de distanciamento e isolamento social adotadas durante a quarentena implicam em mudanças significativas no estilo de vida, que podem ter conseqüências negativas sobre os aspectos psicológicos e emocionais, e isso vai de encontro a maioria das pesquisas relacionadas, pois é um consenso da comunidade acadêmica as perdas

das pessoas que relacionam o distanciamento social com o diagnóstico de distúrbios psicológicos.

Em contrapartida, as pessoas que se mantêm sempre ativas, realizando alguma atividade física seja uma corrida ou pedal ao ar livre, ou até mesmo musculação ou aulas coletivas em academias, não estão sentindo tanto o impacto que o isolamento social, e as várias aspectos maléficos da Covid-19, trouxe para suas vidas, e isso é só mais um dos fatores que o benefício da atividade física traz para as pessoas em modo geral, físico e psicológico. De acordo com Nazaré et al (2011), pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente ativos, provavelmente, possuem um processamento cognitivo mais rápido, contendo e tratando a possibilidade de distúrbios psíquicos como a ansiedade.

De acordo com Costa (2021), a ansiedade é um sentimento que expressa o medo, tensão, apreensão, e tudo isso causando desconforto antecipado de algo que nem aconteceu, sendo angustiante e cercado de sofrimento. A ansiedade possui sistema cognitivo, afetivo, fisiológico e comportamental complexo, é considerado patologia quando existe prejuízo emocional e passa a interferir na qualidade de vida, levando o indivíduo a ser acometido pelo transtorno de ansiedade, e casos de ansiedade com sintomas mais leves e que não geram desgastes emocionais não são considerados patologias porém continuam com a possibilidade de tratamento para que seja evitado o avanço para um quadro mais degradante do distúrbio. Segundo Saço (2012), a ansiedade é um estado emocional constituído por componentes psicológicos e fisiológicos, que fazem parte do espectro normal das experiências humanas.

Portanto, com as demais formas de conceituar a ansiedade sabemos é perceptível que esse distúrbio pode ser grave e gerar consequências irreversíveis ao longo do tempo, e um dos principais combatentes que tem o benefício de ser não medicamentoso é a atividade física, que por sua vez tem um papel fundamental em torno do momento em que nos encontramos em meio a pandemia da Covid-19 e os centros mais procurados para realização dessas atividades sejam provenientes de estímulos aeróbicos ou anaeróbicos são as academias, onde estão presentes muitas vezes perto dos principais núcleos residenciais e proporcionam uma experiência completa e geralmente com acompanhamento adequado, tornando cada vez mais próximo da realidade de muitas pessoas.

## **3 ASPECTOS METODOLÓGICOS**

### **3.1 Caracterização da pesquisa**

O presente estudo possui a caracterização de pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. Segundo Michel (2005) a abordagem quantitativa é um método de pesquisa social que usa a quantificação nas modalidades de coleta de informações e no seu tratamento, mediante técnicas estatísticas.

### **3.2 População, amostra e amostragem**

A população é composta por 800 alunos de ambos os sexos e de idade entre 11 e 80 anos ativos de uma academia na zona sul da cidade de João Pessoa, mais precisamente no bairro do José Américo de Almeida. Já a amostra foi composta por 100 mulheres entre 18 e 35 anos. A amostragem foi realizada de forma probabilística aleatória simples para que a chance seja igualitária para todos componentes da amostra.

### **3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão**

Foram excluídos do estudo automaticamente os indivíduos que não são do sexo feminino, que não pratiquem atividade física em academia, e que possuam idade inferior a 18 e superior a 35 anos.

### **3.4 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados**

As variáveis investigadas foram: idade, atividade física em academia, e controle de ansiedade, sendo medidas pela análise do banco de dados com o sistema Actuar contratado pela empresa para armazenamento de dados e gestão, e disponibilizado como instrumento, para análise.

### **3.5 Procedimentos para a coleta de dados**

Inicialmente foi realizado o contato para autorização da coleta de dados, e após contato com a empresa para assegurar a parceria com o estudo, e logo em seguida foi realizada a exposição do projeto de pesquisa assim como a obtenção da assinatura da carta de anuência, e por fim os dados foram coletados a partir da análise feita no sistema da própria academia onde é munido de todas as informações que são coletadas no ato inicial de matrícula, como prática de atividade física, idade, fator condicionante para ingresso na academia, seja controle de ansiedade ou não, entre outros.

### **3.6 Análise dos dados**

A análise foi realizada com abordagem quantitativa, utilizando o método estatístico para apresentação dos resultados.

### **3.7 Aspectos éticos**

A pesquisa foi realizada na empresa ciente e esclarecida quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, a academia foi considerada voluntária após a assinatura do termo de anuência livre e esclarecido, sendo garantido a mesma o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, para possibilitar conhecimento sob a área, e dar oportunidade para a realização de novos estudos, tendo como base as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). O projeto foi submetido via Plataforma Brasil e devidamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

Informamos que os benefícios do estudo são elevados e estão relacionados com o maior conhecimento sobre a procura da academia para prática de atividades físicas em para o controle de ansiedade no público feminino entre 18 e 35 anos de idade. De acordo com o modelo escolhido para a pesquisa tornou-se impossível localizar todos os pesquisados para assinatura dos referidos termos, já que a pesquisa foi realizada a partir de dados anteriores que estão armazenados pela empresa responsável, então foi apresentada e aceita a solicitação de dispensa do TCLE, em conjunto ao comitê de ética e pesquisa do CCS da UFPB. Em antemão a empresa responsável nos deu total apoio e aprovação, comprovada mediante a carta de anuência. Por fim, os riscos da pesquisa foram mínimos, e feita sempre com base na resolução das normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos, foram analisados através do software Actuar contratado pela própria empresa para armazenamento e gestão de dados. Utilizando o método probabilístico aleatório, foram selecionadas 100 mulheres matriculadas na academia, sendo 50 no ano de 2019 no período pré pandemia e 50 no ano de 2020 após a reabertura das academias devido ao período de quarentena. Utilizando o software Actuar contratado pela própria empresa em questão, tivemos acesso aos dados utilizados neste estudo, como o principal objetivo pelo qual o matriculado está ingressando na academia, faixa etária, e prática de atividade física.

Desse modo, conseguimos investigar a prevalência de mulheres matriculadas na academia, que compartilham o objetivo de controlar a ansiedade, entre os períodos pré e durante a pandemia do covid-19, e os dados mostraram que existem diferenças significativas entre os períodos estudados. Esses dados podem ser comentados a partir das reflexões de Nazaré et al (2011), quando compreende que as pessoas consideradas fisicamente inativas, têm o maior índice de casos de transtornos e desordens mentais.

Sendo assim, durante a pandemia o número de fechamentos de academias aumentou expressivamente, por conta dos decretos públicos bem como a contribuição negativa que o desgaste financeiro trouxe durante a pandemia. Tais informações reforçam as ideias de Barbosa et al (2021), quando ele afirma que houve contribuição de todos os efeitos negativos durante a pandemia de Covid-19, para que os níveis de ansiedade na sociedade sofresse impacto, formando uma curva ascendente nos números de pessoas ansiosas.

A tabela a seguir descreve as variáveis em questão e como as 100 mulheres que participaram do estudo entre 2019 pré covid-19 e em 2020 em meio a pandemia global assim definindo seu objetivo no ato de matrícula na academia, verificamos se o controle da ansiedade foi de fato o principal motivo na inserção das atividades na rotina.

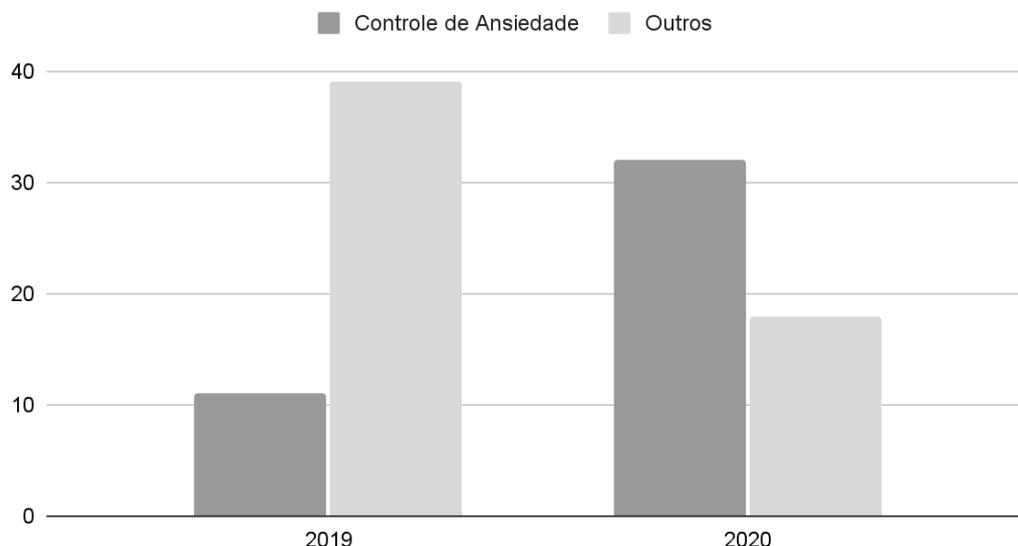
Tabela - Descrição das variáveis

Variável	Controle de Ansiedade			(%) n
Faixa etária				
	18-27 anos	16		50 (50)
	28-35 anos	28		50 (50)
Atividade física em academia				
	2019	11		50 (50)
	2020	32		50 (50)
Total				100

Esse resultado reforça as ideias de Araújo (2007), quando afirma que o exercício físico provoca alterações positivas em relação ao controle e prevenção de distúrbios mentais. Sendo assim, observamos que o número de mulheres matriculadas que possuíam o objetivo de controlar a ansiedade no ato de matrícula na academia, durante o ano de 2019 no período pré pandemia foi de 11 mulheres entre as 50 participantes do ano, assim como em 2020 após a chegada do covid-19 esse número subiu para 32 mulheres entre as 50 matriculadas em 2020. Esse dado mostrou que assim como as hipóteses pré estabelecidas o número de mulheres matriculadas na academia com o objetivo de controlar a ansiedade subiu exponencialmente após a chegada do covid-19 e seus oriundos distúrbios psicológicos assim acarretados, que de acordo com Souza (2021) os impactos causados pela pandemia contribuíram com o desenvolvimento de tais problemas, como as alterações comportamentais e psicológicas na sociedade. O gráfico a seguir mostra a diferença no objetivo das alunas entre os anos 2019 e 2020, e como esse crescimento na busca pelo controle da ansiedade é exposto com a chegada da pandemia do covid-19 (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Diferença no objetivo das alunas entre os anos 2019 e 2020

### Objetivos das alunas

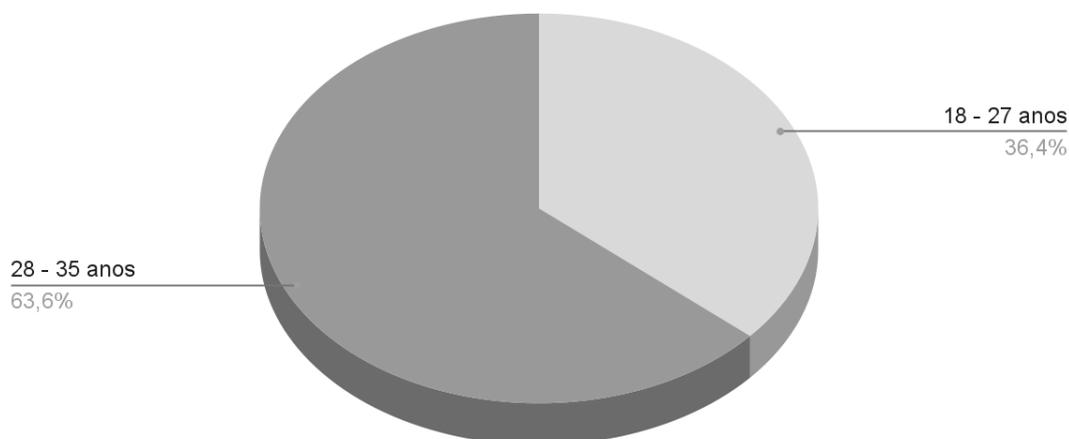


Os dados representados no (Gráfico 1), mostram que no ano de 2019 no período pré-pandemia o número de mulheres que se matricularam com outros objetivos é representado quase que quatro vezes maior comparado às que entraram com o objetivo de controlar a ansiedade, e desse modo compreendemos aqui que o número de mulheres ansiosas pré-pandemia é inferior, reforçando as ideias de Nazaré et al (2011), quando afirma que pessoas que praticam atividade física, e se mantêm fisicamente ativas, têm menor incidência de casos de ansiedade. Em contrapartida no ano de 2020 onde a pandemia estava em ascensão, o número de mulheres que buscaram a academia para controlar a ansiedade ultrapassou objetivos secundários como: estética, ganhos de força e hipertrofia muscular, entre outros.

No nosso entendimento, tais resultados continuaram a identificar diferenças, agora entre as faixas etárias estudadas. O gráfico abaixo mostra o percentual das faixas etárias entre as mulheres que ingressaram na academia com o objetivo de controlar a ansiedade, e o que foi verificado é que há diferenças significativas entre as faixas etárias de 18 a 27 anos e 28 a 35 anos, representado a seguir no (Gráfico 2).

Gráfico 2 - Diferença entre as faixas etárias

### Diferença entre faixas etárias



Compreendemos aqui no (Gráfico 2), que existe diferença entre as faixas etárias, se tratando da busca da academia para controle de ansiedade. Sendo assim, as mulheres pertencentes a faixa etária entre 28 e 35 anos estão em 63,6%, e as que pertencem a faixa etária de 18 e 27 anos em 36,4%, resultando na prevalência das mulheres com idade superior a 28 anos, se tratando da busca da academia para controle de ansiedade, e essa prevalência das mulheres com idade maior que 28 anos vai de encontro com as reflexões de Corrêa et al (2020), que afirmou que a mudança da rotina, pode causar impactos na vida social das pessoas, implicando no aumento dos níveis de estresse, e facilitando a aparição de distúrbios psicológicos.

## 5 CONCLUSÕES

Este trabalho teve como objetivo geral, determinar a prevalência de mulheres que buscam a academia de ginástica, para o controle da ansiedade entre os períodos pré e durante a pandemia da Covid-19. Nesse sentido, foi realizada a consulta no banco de dados da academia parceira do estudo, visando extrair as informações necessárias sobre o objetivo de matrícula das alunas. Desse modo, observamos se existe a prevalência no número de matrículas, entre esses objetivos, entre os períodos pré e durante a pandemia, bem como entre as faixas etárias estudadas.

Dentre os resultados obtidos, identificamos que o número de mulheres matriculadas na academia, que compartilhavam o objetivo de controlar a ansiedade, teve o crescente percentual quando comparamos os períodos pré-pandemia e pandemia da Covid-19. Desse modo, a quantidade de alunas matriculadas com o objetivo de controlar a ansiedade, cresceu durante a pandemia, saindo de 22% em 2019 para 64% no ano de 2020 após a reabertura das academias. Esses números mostram o impacto que a pandemia teve na ascensão do número de mulheres que se consideram ansiosas, bem como a quantidade de mulheres que buscam controlar a ansiedade no ambiente da academia.

Sobre os resultados, houveram diferenças significativas entre as faixas etárias estudadas, e o número de mulheres que tinham o objetivo de controlar a ansiedade foi superior quando observamos a faixa etária de 28 a 35 anos, totalizando 63,6% do total de alunas com esse objetivo, restando 36,4% para as mulheres com idade entre 18 e 27 anos.

O número de estudos encontrados com a temática recente, ainda é modesto, porém cria a oportunidade e mostra o vasto número de possibilidades para novos estudos envolvendo a ansiedade, a prática de atividade física e a sua respectivas relações com a pandemia. Desse modo o presente estudo está finalizado, porém abre as portas para pesquisas futuras, e assim implicando na seguinte reflexão e

questionamento: Por que o número de mulheres ansiosas cresceu durante a pandemia de Covid-19 ?

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, S. R. C; MELLO, M. T; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev Bras Psiquiatr**, São Paulo, 29(2):164-71, 2007.

BARBOSA, N. F; et al. Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant**, Recife, 21 (Supl. 2): S421-S428, 2021.

COSTA, . G. N. dos P. da .; BRITO, A. L. de S. .; SANTOS, . W. L. dos . O DESENVOLVIMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADO NA POPULAÇÃO NO ENFRENTAMENTO NA PANDEMIA DA COVID-19. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos** , [S. l.], v. 4, n. 9, p. 38–49, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.5083805. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/276>. Acesso em: 2 mar. 2022.

CORRÊA, C. A; et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Bras Ativ Fis Saúde**, São Paulo, 25:e0118. 2020.

CHEIK, N. C; et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov**, Brasília, 11(3): 45-52, 2003.

MAXIMIANO, Vinicius da Silva; et al. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Motricidade**, Juiz de Fora, vol. 16, n. S1, pp. 104-112, 2020.

MICHEL, M. H. **Metodologia e Pesquisa Científica**: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos. São Paulo: Atlas, 2005.

NAZARÉ, E. O; et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental - **Saúde Coletiva**, São Paulo, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina. 2011.

SAÇO, L. F; et al. Ansiedade em mulheres com câncer de mama e sua relação com a atividade física. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 38, n. 3 e 4, p. 187-192, jul./dez, 2012.

SOUZA, A. B; et al. Manifestações psíquicas durante pandemia de COVID-19: revisão sistemática da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.2, p.6380-6401mar./apr, 2021.

## ANEXOS

### Anexo I - Certidão de Aprovação do Comitê de Ética

CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA -  
CCS/UEPB



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PREVALÊNCIA DE MULHERES QUE BUSCAM A ACADEMIA DE GINÁSTICA PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE NO PERÍODO PRÉ E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

**Pesquisador:** Iraquitan de Oliveira Caminha

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 57106022.7.0000.5188

**Instituição Proponente:** Universidade Federal da Paraíba

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.386.374

##### Apresentação do Projeto:

O presente estudo possui a caracterização de pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. Segundo Michel (2005) a abordagem quantitativa é um método de pesquisa social que usa a quantificação nas modalidades de coleta de informações e no seu tratamento, mediante técnicas estatísticas.

##### Objetivo da Pesquisa:

Comparar a frequência de mulheres que buscam a academia de ginástica para a prevenção da ansiedade entre os períodos pré e pós pandemia da Covid-19.

##### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com os autores.

##### Riscos:

Os riscos da pesquisa serão mínimos, mas a pesquisa será realizada sempre com base na resolução das normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013).

##### Benefícios:

Informamos que os benefícios do estudo são elevados e estão relacionados com o maior conhecimento sobre a procura da academia para prática de atividades físicas em para o controle

**Endereço:** Prédio da Reitoria da UFPB - 1º Andar

**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900

**UF:** PB **Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3216-7791

**Fax:** (83)3216-7791

**E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA -  
CCS/UFPB



Continuação do Parecer: 5.386.374

de ansiedade no público feminino entre 18 e 35 anos de idade.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A PESQUISA ESTA ESTRUTURADA

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos foram apresentados.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

NÃO HOUVE PENDENCIAS

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1914292.pdf	23/03/2022 14:03:01		Aceito
Outros	CARTA_ANUENCIA.pdf	23/03/2022 14:00:47	Iraquitan de Oliveira Caminha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	JUSTIFICATIVA_DE_AUSENCIA_TCLE.pdf	23/03/2022 13:59:07	Iraquitan de Oliveira Caminha	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_FINAL.pdf	23/03/2022 13:59:00	Iraquitan de Oliveira Caminha	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	23/03/2022 13:34:41	Iraquitan de Oliveira Caminha	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

**Endereço:** Prédio da Reitoria da UFPB, 1º Andar  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900  
**UF:** PB **Município:** JOAO PESSOA  
**Telefone:** (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA -  
CCS/UFPB



Continuação do Parecer: 5.386.374

Não

JOAO PESSOA, 04 de Maio de 2022

---

**Assinado por:**  
**Eliane Marques Duarte de Sousa**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Prédio da Reitoria da UFPB, 1º Andar  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900  
**UF:** PB **Município:** JOAO PESSOA  
**Telefone:** (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

## Anexo II

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA I

### TERMO DE ORIENTAÇÃO DE TCC

Eu, Iraquitan de Oliveira Caminha, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **PREVALÊNCIA DE MULHERES QUE BUSCAM A ACADEMIA DE GINÁSTICA PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE NO PERÍODO PRÉ E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**, no formato de monografia do aluno George Emerson Sabino de Araujo, matrícula 20180084935, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II, do Curso de Bacharelado em Educação Física, até o final do semestre letivo corrente, caso o mesmo se comprometa a comparecer aos encontros de orientação previamente agendados.

João Pessoa, 01 de março de 2022.



---

*Iraquitan de Oliveira Caminha*

E-mail do orientador:

[caminhairaquitan@gmail.com](mailto:caminhairaquitan@gmail.com)

E-mail do orientando:

[george.sabino@academico.ufpb.br](mailto:george.sabino@academico.ufpb.br)

### Anexo III

#### Ficha de Avaliação do TCC – EF Bacharelado

**MEMBRO EXAMINADOR:**

---

**NOME DO DISCENTE:**

---

**TÍTULO DO TCC:**

---

---

ITENS		1	2	3	4	5
1.	<b>O ESTILO DE REDAÇÃO</b> é direto, claro e objetivo, bem como há propriedade no uso da linguagem e os erros ortográficos e de concordância são em número insignificante.					
2.	As exigências do <b>FORMATO DO TEXTO E DIGITAÇÃO</b> foram atendidas;					
3.	O <b>RESUMO</b> é claro, informativo, com informações de objetivos, metodologia, principais resultados e conclusões;					
4.	<b>O RESUMO</b> , existe sua versão <b>EM OUTRO IDIOMA</b> , <b>caso sim</b> , este contém as mesmas informações e qualidade do resumo em língua pátria.					
5.	A <b>INTRODUÇÃO</b> contém a <b>revisão de literatura</b> , o <b>problema</b> , <b>questões investigadas</b> ou <b>hipóteses</b> e <b>objetivos: geral e específicos</b> ;					
6.	O <b>PROBLEMA</b> é relevante, está claramente definido e possui relação com a temática do trabalho e do curso.					
7.	O <b>OBJETIVO GERAL</b> é claramente definido e está relacionado com a temática do trabalho e do curso.					

8.	Os <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> estão claramente definidos e estão relacionados com a temática do trabalho e do curso.					
9.	<b>O DESENVOLVIMENTO DAS IDEIAS E A CAPACIDADE ARGUMENTATIVA</b> do discente apresentam profundidade e consonância com as variáveis da pesquisa.					
10.	A <b>JUSTIFICATIVA</b> do trabalho deixa clara a significação, e/ou o valor e/ou a necessidade do estudo.					
11.	A <b>REVISÃO DE LITERATURA</b> está devidamente organizada e sistematizada em função da temática da pesquisa.					
12.	<b>A METODOLOGIA possui os itens necessários para sua compreensão considerando de maneira clara e objetiva:</b> tipo de pesquisa e técnicas de pesquisa utilizadas, população e amostra e/ou universo desta, método de seleção da amostra, critérios de inclusão da amostra/sujeitos, instrumentação para coleta de dados, questões éticas atendidas, procedimentos para coleta de dados e plano de análise dos dados (se for o caso).					
13.	<b>OS RESULTADOS DO ESTUDO</b> estão apresentados de maneira clara e esclarecedora, com profundidade na discussão dos mesmos, utilizando os autores usados como referência nas suas discussões.					
14.	A <b>CONCLUSÃO apresentada</b> responde ao objetivo geral, têm relação com resultados e apresenta posicionamento pessoal do aluno.					
15.	<b>AS REFERÊNCIAS</b> são bem diversificadas, atualizadas e de acordo com a necessidade da pesquisa.					
	<b>TOTAL DE PONTOS FINAL DO TRABALHO ESCRITO</b>					

**TOTAL DE PONTOS DO TRABALHO ESCRITO:** ( \_\_\_\_\_ )

**CRITÉRIOS:** 1 ponto é nota mínima de cada item e 5 pontos é a nota máxima do mesmo. Ao final soma-se todos os pontos, para ter-se a nota da escrita e da apresentação.

## APRESENTAÇÃO ORAL

ITENS		1	2	3	4	5
1	<b>O TEMPO</b> de apresentação (20 minutos) foi atendido (VÍDEO de 5 A 10 MIN)					
2	<b>O ESTILO DE APRESENTAÇÃO</b> é direto, claro e objetivo, bem como a propriedade no uso da linguagem, apresentando qualidade na utilização dos recursos.					
3	<b>APRESENTA DOMÍNIO DO ASSUNTO</b> , aproveitando bem o texto selecionado para expor suas ideias com proficiência.					
4	<b>DESTACA OS PRINCIPAIS RESULTADOS</b> , indicando autores na discussão dos resultados, apresentando-os com coerência e propriedade.					
5	<b>CONCLUI COM PROPRIEDADE</b> definindo a pesquisa.					
<b>TOTAL DE PONTOS DA APRESENTAÇÃO ORAL</b>						

**TOTAL DE PONTOS DA APRESENTAÇÃO ORAL:** ( \_\_\_\_\_ )

**MÉDIA DE PONTOS:** (Trabalho Escrito) \_\_\_\_\_ + (Apresentação) \_\_\_\_\_ = ( \_\_\_\_\_ )

**PARECER ESCRITO:**

.....

.....

.....

.....

.....