

XXII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

04 > 06 de novembro 2021



ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS



PÓS-GRADUAÇÃO
DESPORTO E ATIVIDADE
FÍSICA ADAPTADOS





Ansiedade e Bem-Estar Subjetivo em Praticantes de Exercício: Estudo Exploratório em Contexto de Covid-19

Carina Silva¹, Daniel Filipe¹, Filipa Cordeiro¹, Roberta Frontini^{2,3}, & Raul Antunes^{1,2,3}

¹ESECS, Polytechnic of Leiria

²Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Polytechnic of Leiria

³CIEQV - Life Quality Research Centre, Polytechnic of Leiria

Resumo

O objetivo deste estudo consistiu na caracterização dos níveis de ansiedade estado e bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afeto positivo e negativo), numa amostra de praticantes de exercício físico, incluindo uma comparação entre os que deixaram de ter qualquer prática de exercício físico durante o 2º confinamento imposto pela pandemia covid-19, os que mantiveram a prática, mas de forma autónoma, e os que o fizeram com supervisão. Com uma amostra de 201 praticantes de exercício físico em contexto de ginásio, dos quais 116 do sexo feminino e 85 do sexo masculino, com uma média de idade de 30.42 anos (DP = 11.22) frequentadores de ginásios há mais de 6 meses. A recolha de dados foi feita através da plataforma google-forms, durante o mês de fevereiro de 2021, sendo utilizados como instrumentos o State-Trait Anxiety Inventory (STAI-state; Spielberger et al., 1983) na versão portuguesa (Silva, 2003), a versão portuguesa do Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985; Neto, 1993), e o Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988), na sua versão reduzida validada para português (Galinha et al., 2014). Os resultados obtidos revelaram que os participantes que deixaram de praticar exercício físico durante o confinamento obtiveram níveis de ansiedade-estado mais elevados e níveis de bem-estar subjetivos mais baixos (satisfação com a vida e afeto positivo). Por outro lado, verificou-se a associação entre as variáveis frequência de prática e horas de prática semanal durante o confinamento com as variáveis satisfação com a vida e afeto positivo e, em sentido inverso, com a ansiedade-estado. Estes dados parecem deixar um importante indicador do papel que o exercício físico assumiu, durante este período (confinamento), nomeadamente como fator promotor de bem-estar e de níveis mais reduzidos de ansiedade estado.

Palavras-chave: Covid-19; Exercício; Ansiedade; Bem-Estar Subjetivo; Ginásio.

ⁱ raul.antunes@ipleiria.pt