

Estratificação do nível de atividade física e do perfil de ansiedade em discentes esportistas do Instituto Federal do Ceará

Danilo Pereira do Nascimento ¹
 Francisco Adelvane de Paulo Rodrigues ²

RESUMO

O nível de atividade física e o perfil de ansiedade são fatores de grande relevância no contexto acadêmico, visto que impactam diretamente o bem-estar, a saúde mental e o desempenho dos estudantes, influenciando nas atividades diárias dos discentes. O presente estudo teve como objetivo estratificar o nível de atividade física e o perfil de ansiedade em discentes do Instituto Federal do Ceará (IFCE), com foco especial nos esportistas educacionais. A presente abordagem caracteriza-se como transversal, de natureza quantitativa e qualitativa, na qual participaram da pesquisa discentes dos *campi* Camocim, Canindé e Fortaleza, com faixa etária média entre 21 e 23 anos, de ambos os sexos. Os participantes foram organizados em dois grupos: esportistas educacionais (EE) e não esportistas (NE). Foi utilizado como instrumentos o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), adaptado por Matsudo et al. (2001) e a Escala de Ansiedade de Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale – HAM-A), instrumentos validados e amplamente utilizados em pesquisas na área da saúde. Os resultados evidenciaram uma diferença significativa entre os grupos, sendo que os esportistas apresentaram diferença estatística significativa com maior nível de atividade física, especialmente na categoria “ativo”, com $\Delta=9.07$. Quanto ao perfil de ansiedade, o grupo de esportistas também apresentou maiores escores relacionados à ausência de ansiedade quando comparado ao grupo de não esportistas ($\Delta=19.66$). Esses achados reforçam a importância da prática regular de atividades físicas como aliada no equilíbrio emocional e na redução dos níveis de ansiedade entre estudantes. Além disso, os resultados apontam para a necessidade de se promover políticas educacionais que incentivem a participação contínua dos discentes em práticas esportivas, como estratégia preventiva e promotora de saúde integral no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Atividade Física, Ansiedade, Esportes-Educacionais, Universitários(as).

¹ Graduando em Licenciatura em Educação Física pelo Instituto Federal de Ensino, Ciências e Tecnologia do Ceará, *campus* Canindé, Ceará, Brasil. Email: danilo.pereira08@aluno.ifce.edu.br;

² Doutor em Farmacologia pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará (FaMed/UFC), professor do Instituto Federal de Ensino, Ciências e Tecnologia do Ceará, *campus* Canindé, Ceará, Brasil. Email: rodrigues.francisco@ifce.edu.br.

