



ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA NO CONTEXTO DA PANDEMIA POR COVID-19

Raquel Nogueira da Cruz, Henrique Luiz Aragão Silva, Erick Conde.

Com o atual contexto de pandemia por COVID-19, algumas evidências demonstram que a saúde mental e o bem-estar psicossocial da população encontram-se profundamente afetados. Nesse sentido, a resiliência pode ser entendida como variável protetora, uma vez que compreende a capacidade do indivíduo de recobrar a estabilidade emocional e adaptar-se de forma saudável a situações estressoras. Segundo a literatura científica, a prática contínua de esportes e atividades físicas, pode afetar indicadores da saúde física e mental, bem como promover capacidades de resiliência. Dessa forma, o presente estudo investigou se esportistas e pessoas sedentárias diferem quanto às capacidades de resiliência no contexto da pandemia por Covid-19. A amostra foi composta por 100 indivíduos de ambos os sexos, com idades variando entre 17 e 70 ($m=35.71$, $dp=14,12$). Os dados foram coletados através de plataforma online composta pelos seguintes itens e escalas: (1) dados sociodemográficos iniciais; (2) questionário sobre a prática de atividade física; (3) questionário sobre Esporte e Saúde e uma escala linear analógica não visual - numérica sobre a percepção da saúde física e mental. Os participantes foram agrupados como praticantes de atividade física e/ou esportiva e pessoas sedentárias. Segundo as análises comparativas entre os grupos (Teste- $t \leq 0.05$) foram observadas diferenças significativas ($p=0.007$) entre sedentários ($m=95.00$, $dp=36.71$) e praticantes de atividade física ($m=133.00$, $dp=30.26$) no que tange a pontuação na escala de resiliência. Estes resultados corroboram com a literatura que propõem que em comparação com indivíduos sedentários, a prática de atividades físicas pode melhorar indicadores de resiliência, complementando os dados existentes ao demonstrar que mesmo em um momento de tantas restrições, as práticas esportivas e a realização de atividades físicas são essenciais para a manutenção da saúde e do bem-estar pessoal.

Palavras-chave: atividade física; resiliência; Covid-19

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq); PROPI (UFF).



PHYSICAL ACTIVITY AND RESILIENCE PROMOTION IN THE PANDEMIC CONTEXT BY COVID-19

Raquel Nogueira da Cruz, Henrique Luiz Aragão Silva, Erick Conde.

With the current context of the COVID-19 pandemic, some evidence demonstrates that the mental health and psychosocial well-being of preference is deeply affected. In this sense, resilience can be understood as a protective variable, since it comprises the individual's ability to recover emotional stability and adapt in a healthy way to stressful situations. According to scientific literature, the continuous practice of sports and physical activities can affect physical and mental health factors, as well as promote resilience. Therefore, the present study investigated whether sportspeople and sedentary people differ in terms of resilience in the context of the Covid-19 pandemic. The sample consisted of 100 belonging to both sexes, with ages varying between 17 and 70 ($m = 35.71$, $sd = 14.12$). Data were collected through an online platform defined by the following items and scales: (1) initial sociodemographic data; (2) questionnaire on the practice of physical activity; (3) questionnaire on Sport and Health and a non-visual - numerical linear analogue scale on the perception of physical and mental health. Participants were grouped as practitioners of physical and / or sports activities and sedentary people. According to the comparative analyzes between the groups (t -test <0.05), significant differences ($p = 0.007$) were observed between sedentary people ($m = 95.00$, $sd = 36.71$) and physical activity practitioners ($m = 133, 00$, $sd = 30.26$) in which score the score on the resilience scale. These results corroborate the literature that propose that compared to sedentary ones, the practice of physical activities can improve indicators of resilience, complementing the existing data by demonstrating that even in a time of so many restrictions, such as sports and physical activities essential for maintaining health and personal well-being.

Keywords: physical activity; resilience; Covid-19

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq); PROPI (UFF).