



## Impactos da Pandemia de COVID-19 na Saúde Mental e Níveis de Atividade Física: Estudo Multicêntrico

### Autor(res)

Leandro Cruz Mantoani  
Patrick Ferreira Da Silva  
Angelo Raphael Carlos Ribeiro  
Leticia Aparecida Ferreira Gottarde  
Gabriel Pereira Lima  
Luis Felipe De Souza Neves

### Categoria do Trabalho

Pesquisa

### Instituição

UNESP - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO

### Introdução

A pandemia da COVID-19 representou um marco crítico para a saúde pública global, com repercussões expressivas no Brasil. Além do elevado número de casos confirmados e óbitos, observou-se um impacto negativo no bem-estar físico, psicológico e social da população. As medidas de isolamento e restrição social contribuíram para mudanças súbitas no estilo de vida, como o aumento da exposição a telas, maior tempo sentado e intensificação do comportamento sedentário (CS). Consequentemente, houve uma redução dos níveis de atividade física (NAF), aspecto diretamente relacionado à manutenção da saúde física e mental. Tais alterações podem ter potencializado sintomas de ansiedade, depressão, medo e descontrole, fatores já exacerbados pela própria incerteza do cenário pandêmico. Considerando esse contexto, torna-se essencial compreender como os diferentes aspectos emocionais e comportamentais interagem com a prática de atividade física em situações de crise sanitária, visto que esses elementos influenciam diretamente a qualidade de vida e a saúde coletiva.

### Objetivo

Descrever e analisar os nexos entre medo, descontrole, ansiedade, depressão e a prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19.

### Material e Métodos

Estudo multicêntrico que buscou investigar os impactos da pandemia de COVID-19 (CARE) em 30 países. A apuração de dados ocorreu por meio de um questionário online compartilhado através das redes sociais, rádio, TV e entre os participantes, no qual responderam a instrumentos de autorrelato relacionados aos principais efeitos da pandemia sobre a saúde. Foram avaliados aspectos sociodemográficos, estilo de vida, níveis de atividade física, exposição a telas e tempo sentado, além da presença de sintomas como ansiedade, depressão, medo e descontrole. Para as análises estatísticas, empregou-se o teste de Kruskal-Wallis com pós-teste de Dunn, adotando-se nível de significância de  $p < 0,05$ .



## Resultados e Discussão

Foram estudados 421 indivíduos de cinco regiões do Brasil (Sul, Sudeste, Centro-Oeste, Norte e Nordeste), sendo 70% mulheres, com predominância de idade entre 18 e 65 anos e 68% sem histórico de infecção por COVID-19. Quanto ao estilo de vida, os participantes relataram uma média diária de exposição a telas de 8 [4-10] hrs, tempo sentado de 8 [6-11] hrs, prática de atividade física (AF) vigorosa de 1 [0-3] dia por semana e AF moderada de 2 [0-3] dias por semana.

Sintomas auto relatados de ansiedade e depressão foram identificados em 32% e 16% dos participantes, respectivamente, com escore médio de 8[6-12] pts no PHQ-4. Os indivíduos apresentaram conhecimento moderado a alto sobre a COVID-19 (35[32-37] pontos), além de sensações de medo (23[19-27] pts) e descontrole (17[12-22] pts). Foram observadas correlações entre os escores de descontrole ( $p=0,003$ ,  $r=-0,10$ ;  $p<0,001$ ,  $r=-0,12$ ) e o Questionário de Saúde do Paciente (PHQ-4) ( $p<0,0001$ ,  $r=0,15$ ;  $p=0,003$ ,  $r=-0,10$ ) com a prática de AF moderada e vigorosa, respectivamente. Quanto ao CS, foram encontradas correlações fracas entre os escores de descontrole ( $p<0,0001$ ,  $r=0,16$ ;  $p=0,010$ ,  $r=0,12$ ) e PHQ-4 ( $p<0,0001$ ,  $r=0,18$ ;  $p=0,002$ ,  $r=0,14$ ) com o tempo de exposição a telas e tempo sentado, respectivamente.

## Conclusão

Os achados do estudo apontam para uma associação de baixa intensidade entre a prática de atividade física (NAF) e o comportamento sedentário (CS) com sentimentos emocionais como medo, descontrole, ansiedade e depressão na população brasileira durante o período pandêmico. A análise desses fatores mostra-se relevante, sobretudo diante do baixo nível de atividade física identificado nos participantes e do expressivo tempo dedicado à exposição a telas.

## Agência de Fomento

CAPES-Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

## Referências

- World Health Organisation. WHO coronavirus (COVID-19) dashboard. <https://covid19.who.int/>. Preprint at (2022).
- Boschiero, M. N., Capasso Palamim, C. V., Ortega, M. M., Mauch, R. M. & Lima Marson, F. A. One year of coronavirus disease 2019 (Covid-19) in Brazil: A political and social overview. *Ann Glob Health* 87, (2021).
- YANG, T. et al. Factor structure and measurement invariance of the Chinese version of the COVID-19 Phobia Scale in depressive symptoms sample during COVID-19 closure: An exploratory structural equation modeling approach. *Frontiers in public health*, v. 10, p. 1026294, abr. 2022.
- Li J, Fong DYT, Lok KYW, et al. Global impacts of COVID-19 on lifestyles and health and preparation preferences: An international survey of 30 countries. *J Glob Health* 2023;13
- Stockwell, S. et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* vol. 7 Preprint at <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960> (2021)
- Aurélio, M., Peluso, M., Helena, L. & Guerra De Andrade, S. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *CLINICS* vol. 60 (2005).
- Peçanha, T., Fabiana Goessler, K., Roschel, H. & Gualano, B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *PERSPECTIVES Integrative Cardiovascular Physiology and Pathophysiology Am J Physiol Heart Circ Physiol* 318, 1441–1446 (2020).