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
Leticia Aparecida Ferreira Gottarde
Gabriel Pereira Lima
Angelo Raphael Carlos Ribeiro
Luis Felipi 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).