

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA AOS SINTOMAS DEPRESSIVOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 NO SUL DO BRASIL.

LARISSA LEAL DA CUNHA¹; NATAN FETER², EDUARDO LUCIA CAPUTO³;
AIRTON JOSÉ ROMBALDI⁴

¹ Universidade Federal de Pelotas – larissacfisio@gmail.com

^{2,3} Universidade Federal de Pelotas – natanfeter@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – ajrombaldi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Até o ano de 2020, estimava-se que a depressão seria o segundo principal fator relacionado a carga de doenças no mundo (VOS et al., 2020). Porém, desde que foi declarada como uma pandemia, mais de duzentos milhões de casos de COVID-19 foram diagnosticados no mundo (OMS, 2021). A partir de então, medidas protetivas com o objetivo de conter a disseminação do vírus vêm apresentando consequências na saúde física e mental da população em geral. Tais condições, impostas pela pandemia, estão levando ao aumento de diversos sintomas psicológicos, como sintomas depressivos, ansiedade, e estresse (BROOKS et al., 2020).

A prática de atividade física está associada a prevenção e redução de sintomas depressivos. Em contrapartida, o comportamento sedentário predispõe ao aparecimento e aumento de distúrbios emocionais, como ansiedade e depressão (SCHUCH, et al., 2020). Dentro do contexto da pandemia, sabe-se até então, que indivíduos que se tornaram fisicamente inativos durante este período, apresentaram a mesma probabilidade de agravar os sintomas depressivos quando comparados aos sujeitos que eram inativos antes da pandemia e que mantiveram esse comportamento (FETER et al., 2021).

Assim, este estudo teve por objetivo verificar o papel da prática de atividade física durante as medidas de distanciamento social na frequência de sintomas depressivos durante a pandemia de COVID-19.

2. METODOLOGIA

O presente estudo contém dados da coorte PAMPA (*Prospective Study about Mental and Physical Health*, em inglês), realizado durante a pandemia de COVID-19. Os dados aqui apresentados foram coletados na primeira (Junho/Julho de 2020) e segunda onda (Dezembro/2020 e Janeiro/2021) de realização do estudo. Os dados foram coletados através de um questionário online, autoaplicável, contendo informações sobre a saúde física e mental de indivíduos, maiores de 18 anos, que residissem no estado do Rio Grande do Sul, Brasil. A saúde mental foi avaliada através da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), em que cada domínio (depressão e ansiedade) contém sete itens, pontuados entre 0 e 3. Cada domínio tem uma pontuação máxima de 21. Os indivíduos que pontuassem menos de sete, foram considerados como não sintomáticos para depressão e/ou ansiedade. Pontuações entre 15 e 21 foram consideradas de risco grave para depressão e/ou ansiedade. Já as medidas de atividade física foram coletadas através de questões sobre a prática da mesma. No caso dos indivíduos que responderam estar praticando atividade física, foi questionado o tempo (em



minutos) praticado por semana. Posteriormente, foram categorizados em fisicamente inativos (menos de 150 minutos de atividade física por semana) e fisicamente ativos (mais de 150 minutos por semana), de acordo com a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020). Para as associações entre os escores de depressão e a prática de atividade física, foi realizado um modelo de regressão Poisson ajustada por idade, sexo, educação, renda, doença crônica e depressão previamente diagnosticada. As análises estatísticas foram realizadas no Software STATA 14.1. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Escola Superior de Educação Física, da Universidade Federal de Pelotas (ESEF-UFPel), sob o protocolo 4.093.170.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram destas duas ondas de coletas 674 indivíduos. Constatou-se que aqueles participantes que tornaram-se fisicamente ativos tiveram escores de sintomas depressivos mais baixos do que aqueles que se mantiveram fisicamente ativos durante a pandemia. Já os sujeitos que tornaram-se fisicamente inativos, tiveram escore de sintomas depressivos maior que os grupos anteriores e menor que aqueles que se mantiveram inativos durante o mesmo período. Estes resultados podem ser verificados na figura 1.

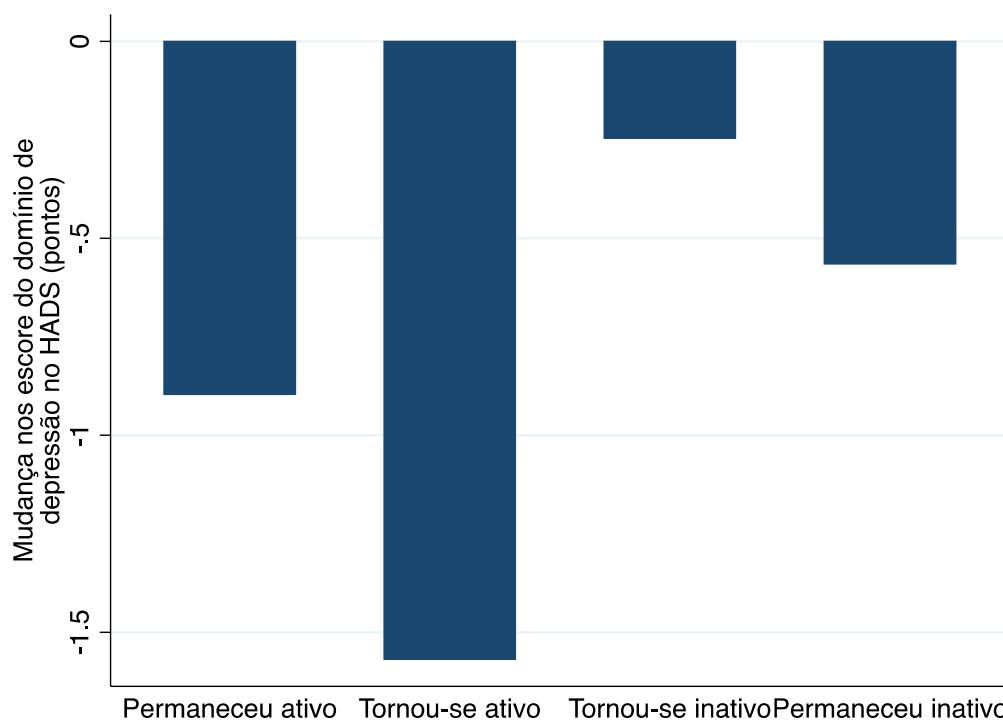


Figura 1: Associações entre os escores de depressão dos indivíduos que se mantiveram fisicamente ativos e que se tornaram ativos e inativos com aqueles que se mantiveram fisicamente inativos durante a pandemia de COVID-19.

A prática de atividade física está diretamente relacionada com a redução dos sintomas depressivos em diferentes populações (MAYNOU et al., 2021). ALOTAIBI e BOUKELIA (2021) demonstraram, em seu estudo, que indivíduos fisicamente ativos durante o período pré-pandemia de COVID-19 tiveram uma incidência quatro vezes menor de desenvolver depressão do que aqueles que eram sedentários.



Além disso, há uma tendência dos indivíduos ativos, manterem boas condições de saúde mental durante períodos estressantes e/ou diferentes circunstâncias (BURTSCHER et al., 2020).

Estes dados vão ao encontro com os achados no presente estudo, em que a diferença, nos valores, dos indivíduos que permaneceram fisicamente ativos foi menor do que aqueles que se tornaram ativos durante a pandemia, conforme a tabela 1. Pois, conforme BURTSCHER et al. (2020), a prática de atividade física é um fator protetor quanto ao enfrentamento de possíveis adversidades do cotidiano.

Atividade física	Bruto β (95%CI)	p-value	Ajustado β (95%CI)	p-value
Permaneceu ativo	-0.33 (-1.04, 0.37)	0.008	-0.27 (-1.00, 0.46)	0.019
Tornou ativo	-1.00 (-1.63, -0.37)		-0.95 (-1.59, -0.30)	
Tornou inativo	0.32 (-0.59, 1.23)		0.31 (-0.61, 1.22)	
Permaneceu inativo	1.00		1.00	

Tabela 1: Regressão de Poisson ajustada por idade, sexo, educação, renda, doença crônica e depressão previamente diagnosticada.

4. CONCLUSÕES

Contudo, pode-se observar que além da prevenção ao desenvolvimento de desordens psiquiátricas, a prática de atividade física é um fator importante na estabilidade emocional frente às adversidades do cotidiano, como neste momento de pandemia que estamos passando. Além disso, tornar-se fisicamente ativo, mesmo que em situações de estresse e desgaste emocional, é capaz de reduzir o risco de desenvolvimento de depressão.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALOTAIBI, A.S.; BOUKELIA, B. The Effect of Pre-Quarantine Physical Activity on Anxiety and Depressive Symptoms during the COVID-19 Lockdown in the Kingdom of Saudi Arabia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 15, p. 7771, 2021.

BURTSCHER, J.; BURTSCHER, M.; MILLET, G.P. (Indoor) isolation, stress and physical inactivity: vicious circles accelerated by Covid-19?. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, 2020.

BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v.395, n.10227, p.912-920, 2020.

FETER, N.; CAPUTO, E.L.; DORING, I.R.; LEITE, J.S.; CASSURIAGA, J.; REICHERT, F.F.; ROMBALDI, A.J. Sharp increase in depression and anxiety among Brazilian adults during the COVID-19 pandemic: findings from the PAMPA cohort. **Public health**, v.190, p.101-107, 2021.

MAYNOU, L.; HERNÁNDEZ-PIZARRO, H.M.; ERREA RODRÍGUEZ, M. The association of physical (in) activity with mental health. Differences between elder



and younger populations: a systematic literature review. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n.9, p.4771, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). 2021. Coronavirus disease (COVID-19). Acessado em 06 de agosto de 2021. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). 2020. Global recommendations on physical activity for health. Acessado em 06 de agosto de 2021. Online. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

SCHUCH, F.B.; BULZING, R.A.; MEYER, J.; VANCAMPFORT, D.; FIRTH, J.; STUBBS, B.; SMITH, L. Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. **Psychiatry research**, v. 292, p. 113339, 2020.

VOS, T.; LIM, S.S.; ABBAFATI, C.; ABBAS, K.M.; ABBASI, M.; ABBASIFARD, M.; BHUTTA, Z.A. Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **The Lancet**, v. 396, n. 10258, p.1204-1222, 2020.

ZIGMOND, A.S., SNAITH, R.P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. **Acta psychiatrica Scandinavica**, v. 67, n.6, p. 361-370.