

NÍVEIS DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Ana Paula Costa Machado¹
Geovana Aline Lopes Silva¹
Kelly Aparecida do Nascimento²
Renata Aparecida Fontes³
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira⁴
Marcelo Maia Costa⁵
Osmar Francisco Fernandes de Castro⁶
Fábio Florindo Soares⁷

fabioflorindo@live.com

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: Ciências da Saúde

RESUMO

Ao final do ano de 2019 o novo vírus do Sars-CoV-2 foi identificado, com seu avanço desenfreado logo o mundo em sua maior parte estava tomado pela doença denominada COVID-19. O objetivo deste estudo é avaliar os níveis de ansiedade e de depressão em adultos diante do cenário pandêmico e possíveis influências do exercício físico em 2 municípios da Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, com 130 indivíduos adultos, com idades entre 18 e 59 anos residentes. Será aplicado um questionário, fechado contendo 22 questões que serão respondidas de forma online após o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O questionário irá avaliar questões relacionadas ao cotidiano das pessoas durante a pandemia e os impactos causados na saúde mental e nas suas práticas de exercícios físicos. Após a coleta de dados, as informações serão agrupadas por questões, tabuladas no *Microsoft Office Excel*. Os resultados serão apresentados de forma descritiva e por meio de tabelas.

¹ Graduando do 7º Período do Curso de Educação Física, Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó-MG

² Educadora Física- Psicopedagoga- Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - Professora da Univértix – Centro Universitário

³ Farmacêutica Bioquímica Analista Clínica – Mestre em Ciências Farmacêuticas – Professora da Univértix – Centro Universitário

⁴ Licenciatura e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física – UFV. Doutora em Ciências da Nutrição UFV. Professora do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁵ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC. Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁶ Bacharel em Fisioterapia, Esp. em Docência do Ens. Superior (Univértix), Esp. em Gestão em Saúde (UFES) e Mestrando em Saúde Pública e Meio Ambiente (ENSP/Fiocruz). Professor do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁷ Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa – UFV. Especialista em Atividades Motoras em Academias, Atividades Aquáticas e Personal Training. Mestrando em Actividad Física y Salud da Universidad Europea del Atlântico – Santander – Espanha. Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

PALAVRAS-CHAVES: Pandemia; Saúde Mental; Atividade Física; Ansiedade; Depressão.

INTRODUÇÃO:

Ao final do ano de 2019 um novo vírus do Sars-CoV-2, altamente contagioso e letal, foi identificado na China. Ele veio a se espalhar por diferentes regiões e continentes de todo o mundo. Com seu avanço desenfreado, logo o mundo, em sua maior parte, estava tomado pela doença denominada Covid-19, resultando em um caso de pandemia global reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (ORNELL *et al.*, 2020).

A partir disso medidas imediatas precisaram ser tomadas com o intuito de diminuir a disseminação do vírus. Foi necessário aderir ao distanciamento social, uso de máscaras, o hábito frequente de higienização constante das mãos. Além disso, as pessoas passaram a se enclausurar em suas casas, evitando contato físico com outras pessoas. Dentro deste cenário, notícias verídicas e falsas (*fake news*) se espalharam, resultando consequências em vários âmbitos, dentre eles na saúde mental, principalmente no que se diz respeito a ansiedade e a depressão (ORNELL *et al.*, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão é um transtorno mental comum em todo o mundo. Ela atinge desde jovens até idosos, o paciente acometido pode ter dificuldades nos estudos, no trabalho, no convívio social. E, entre seus sintomas, alguns deles são: estresse, desânimo, prostração, humor deprimido, sentimento de culpa, baixa autoestima, alterações no sono e no apetite, sensação de inesgotável cansaço e pensamentos suicidas (OMS, 2021).

A ansiedade, por sua vez, é uma doença que se faz subjacente à depressão, além de apresentar sintomas parecidos aos da depressão, ela se diferencia pelo sintoma de antecipação e preocupação intensa, persistente da pessoa com o futuro. Entre os seus sintomas podemos destacar: sudorese, cansaço, aceleração dos batimentos cardíacos, medo e falta de ar, segundo *American Psychiatric Association* (APA, 2021).

Em meio a isso, instituições intergovernamentais como a Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmam que entre os sintomas causados pela depressão e a ansiedade estão a sensação de exaustão, prostração e cansaço constante (OMS, 2021). Em contrapartida, Santos (2019) afirma que pesquisas comprovam o quão é positivo associar exercício físico e saúde mental, isso porque essa agregação pode contribuir para reduzir as respostas emocionais frente ao estresse e aos comportamentos negativos, tendo impacto positivo na vida do indivíduo. Ademais, segundo Selk-Ghaffari (2020), a prática regular da atividade física com intensidade moderada, tem trazidos benefícios para pessoas que possuem alguma infecção respiratória viral.

Corroborando com o exposto, a literatura científica evidencia o quão benéfico pode ser a associação da prática da atividade física ao tratamento de diversas doenças, inclusive nas doenças virais, proporcionando aumentos significativos no sistema imunológico, conseqüentemente atuando na resistência do organismo a essas doenças. (HALABCHI, AHMADINEJAD e SELK-GAFFARI, 2020). Ademais, verifica-se influência direta no tratamento de pacientes acometidos por transtornos mentais, reduzindo de forma significativa e relevante os sintomas de distúrbios neuróticos ocasionados pelas doenças (SANTOS, 2019).

Nesta perspectiva, este estudo tem como diferencial identificar as relações entre os níveis de ansiedade e de depressão, em cidades de pequeno porte, visto que há dificuldade das pessoas em se manterem fisicamente ativas, diante da pandemia da Covid-19, que alterou as relações sociais e influenciou as questões de saúde mental.

Diante do exposto, tem-se como questão norteadora: quais os níveis de ansiedade e de depressão em adultos durante a pandemia da COVID-19, e quais as possíveis influências do exercício físico? Logo, o objetivo deste estudo é avaliar os níveis de ansiedade e de depressão, em adultos, diante do cenário pandêmico e possíveis influências do exercício físico.

A pesquisa torna-se relevante a fim de esclarecer como a pandemia de COVID-19 afetou a saúde mental das pessoas e como a prática do exercício físico pode intervir neste processo, favorecendo no tratamento e servindo como base das

Anais do FAVE – Fórum Acadêmico da Univértix, Matipó, v.1, setembro, 2022.

políticas públicas voltadas a este tema. Além de contribuir para que a sociedade adquira conhecimentos prévios de como a prática exercício físico pode contribuir no tratamento de doenças psicológicas de forma não medicamentosa.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Ao final de 2019 e início de 2020 o mundo conheceu o novo coronavírus (SARS-CoV-2), causador da COVID-19, doença infecciosa que atingiu e continua atingindo milhões de pessoas por todo o mundo. Com seu alto índice de contágio e óbitos ocasionados pela doença, medidas sanitárias preventivas foram adotadas por muitos países em todo o mundo, com intuito de frear o avanço da doença (HALABCHI, AHMADINEJAD e SELK-GAFFARI, 2020).

Entre as medidas de higiene pessoal (uso de máscaras e luvas, lavar as mãos com frequência, uso de álcool em gel, esterilização de pertence etc.), também foi adotada a política de isolamento social, fator que levou ao fechamento de comércios, cancelamentos de eventos e qualquer tipo de contato físico que pudesse causar aglomerações. Em decorrência do afastamento social e do medo constante diversas pessoas se viram diante de um diagnóstico de ansiedade e de depressão (SANTOS, 2019).

Para Florêncio (2020) a depressão e a ansiedade são doenças causadas por alterações psicológicas. Outro fator importante a se ressaltar é que o isolamento social acomodou as pessoas em suas casas, ocasionando assim, um comportamento sedentário, já que as pessoas passavam a maior parte dos seus dias de frente às telas, sem contato social, ingerindo muitos alimentos e não havendo a necessária queima calórica de tais. Em consequência ao comportamento sedentário, sucedeu-se significativos aumentos no índice de pessoas com sobrepeso e obesidade, fator agravante na saúde pública. Diante ao exposto, acredita-se na importância da prática do exercício físico no cenário pós pandêmico, agindo como fator a auxiliar na recuperação de elementos cognitivos, sociáveis, além de restaurar o peso saudável em indivíduos ocasionados com sobrepeso ou obesidade (FLORÊNCIO JÚNIOR, PAIANO e COSTA, 2020).

Nesse contexto a atividade física, com suas particularidades são definidas por aquelas atividades realizadas diariamente pelo indivíduo que gerem movimento corporal e queima calórica. Já o exercício físico é estabelecido como uma prática programatizada e sistematizada, com um objetivo específico no âmbito da aptidão física. O Conselho Federal de Educação Física preconizou que os profissionais de educação física estimulassem a prática de atividades físicas, como estratégia de contenção dos efeitos causados pela inatividade física durante o isolamento social. (CONFEEF, 2020).

Para isso na tentativa de manter-se empregados e de garantir a atividade física e a saúde das pessoas durante a pandemia, os profissionais de Educação Física precisaram aderir a alternativas e buscar recursos que levassem o seu serviço de forma isolada, segura e benéfica às pessoas dentro de suas casas (RAIOL, 2020).

Uma dessas alternativas e, talvez, a mais utilizada foram os treinamentos online, fornecidos através de videoaulas e monitoramento individualizado por aplicativos (FRANÇA, 2020). Em contrapartida, ainda segundo França (2020, p. 1):

Apesar do grande esforço que os profissionais de Educação Física têm realizado para manterem os alunos fisicamente ativos por meio de videoaulas, a aderência desses à essa nova possibilidade de se exercitar não está sendo unânime.

Diante do exposto, é importante ressaltar que Raiol (2020) em um dos seus estudos, comprova que a taxa de mortalidade, causada pela COVID-19, é maior em indivíduos de idade avançada (idosos) e ao grupo de pacientes ao qual foi denominado grupo de risco, composto por pacientes com diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensos, fumantes, obesos, imunodeprimidos entre outras doenças. Nesse sentido, é fundamental a prática do exercício físico de forma moderada, uma vez que aumenta a imunidade, controla a comorbidade em pacientes do grupo de risco e melhora quadros de ansiedade e de depressão (RAIOL, 2020).

Portanto, evidencia-se que a falta da prática de exercícios físicos pode auxiliar de forma prejudicial, realçando efeitos como a queda de imunidade e se tratando de saúde mental. Além disso, a falta de exercício físico realça muitos

prejuízos à saúde mental, uma vez que a inatividade impacta diretamente na diminuição da autoestima, prejudicando o bem estar do ser humano, podendo aumentar o estresse, a ansiedade e possivelmente ocasionando a depressão. Em outra via, Santos (2019) afirma que a depressão pode levar a pessoa a ter forte propensão a desenvolver outras doenças, e o exercício físico pode auxiliar de forma eficaz, como por exemplo, no controle do peso e na melhora da auto imagem (SANTOS, 2019).

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva. Segundo Gil (2002, p.41-42) esse tipo de pesquisa:

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A coleta de dados será realizada com participantes residentes em dois Municípios da Zona da Mata Mineira, o primeiro composto por uma população estimada de 13.434 pessoas, densidade demográfica 28,29 hab/km², área territorial 470,551km²; o segundo com área territorial, 384,381km², população estimada 13.384 pessoas, densidade demográfica 36,95 hab/km². Foram selecionados para a pesquisa por serem os municípios em que residem os pesquisadores, otimizando assim a coleta de dados.

A amostra será composta por 130 indivíduos, o equivalente a 0,5% do total da população, através dos dados fornecidos pelo IBGE 2021, sendo jovens e adultos de ambos os sexos. Serão incluídas pessoas que tenham idade entre 18 a 59 anos, que aceitem participar do estudo e autorizarem de forma online, assinalando a opção “sim” ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Serão excluídas as pessoas que não assinarem o TCLE ou que não tiverem idade correspondente.

Para aqueles que aceitem participar da pesquisa, será aplicado um questionário online, através da plataforma *Google Forms*, composto por 22 questões fechadas, todas serão de múltipla escolha.

O tempo de preenchimento do questionário será em média de 5 a 10 minutos. Serão utilizados os aplicativos *Whatsapp* e/ou *E-mail* no encaminhamento aos participantes.

O questionário a ser aplicado será embasado na ISARIC (*International Severe Acute Respiratory*), sob uma licença internacional em nome da Universidade de Oxford. Tem como objetivo oferecer respostas de pesquisas proficientes, como forma de prevenção ao aumento de casos de morte (ISARIC, 2020).

Para a abordagem dos participantes será utilizado o método “Bola de neve” ou “*Snowball*”. Este método é uma técnica que utiliza de pesquisas qualitativas e utiliza de redes de referências por ser utilizadas por grupos de difícil acesso ou até mesmo para ser utilizadas quando se trata de temas mais restritivos/privados (BOCKORNI e GOMES, 2021).

Para cumprimento das questões éticas, o projeto será submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, os pesquisadores prosseguirão com a coleta de dados, previstas para agosto. Nesta oportunidade, os participantes serão esclarecidos em relação aos propósitos e aos procedimentos relativos à pesquisa, os riscos e benefícios e a sua participação será concretizada mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguirá as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Por se tratar de um estudo em ambiente virtual, devem seguir as diretrizes da Carta Circular nº 1/2021, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que aborda informações de prevenção e preservação da segurança e proteção de dados dos participantes. Incluindo quanto aos dados pessoais sensíveis, onde, é de responsabilidade do pesquisador o armazenamento adequado dos dados coletados para assegurar o sigilo e a confidencialidade das informações dos participantes. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Quanto aos riscos psicológicos, durante a aplicação do questionário os participantes poderão sentir-se constrangidos (as) frente a alguma questão e preferir

não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, amenizando assim a ocorrência do referido risco.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas admite-se o risco de ocorrer extravio decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Após a coleta de dados, as informações serão agrupadas por questões, tabuladas no *Microsoft Office Excel* e será realizada a inspeção visual dos dados para verificar possíveis duplicidades, inconsistências no preenchimento e/ou identificação de pessoas que não atendam aos critérios de inclusão. Posteriormente, os dados serão analisados pela estatística descritiva (é utilizado para descrever um conjunto de dados). Os resultados serão apresentados de forma descritiva e por meio de tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Por se tratar de um Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, os resultados e discussões serão apresentados após a autorização do Comitê de Ética da Univértix, coleta e análise dos dados obtidos, bem como a confrontação com a literatura pertinente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de um Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, a conclusão será apresentada após finalização do estudo, identificando possíveis limitações e contribuições para estudos futuros.

REFERÊNCIAS

APA. American Psychiatric Association. **Anxiety Disorders**. Iowa: APA, 2021. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders>. Acesso em: 10 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012.** Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS.** Brasília, 03 de março de 2021.

BOCKORNI, B. R. S.; GOMES, A. F. A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. **Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR**, Umuarama, v. 22, n. 1, p. 105-117, jan./jun. 2021.

CONFED. CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Recomendações do CONFED aos profissionais de educação física no contexto da Covid-19.** Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/noticias/1475> Acesso em: set. 2020.

HALABCHI, F.; AHMADINEJAD, Z.; SELK-GAFFARI, M. Epidemia de COVID-19: exercício ou não exercício, essa é a questão. **Asian J Sports Med**, v. 11, n. 1, p. e102630, 2020.

GIL, A. C. *et al.* **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.

GOVERNO DO ESTADO DE GOIÁS. Secretaria de Estado da Saúde. **Cartilha do Programa Reabilita Goiás.** Goiânia: SES-GO, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/cartilha.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. **IBGE Cidades: Rio Casca.** 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/rio-casca.html>. Acesso em: 3 jun. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. **IBGE Cidades: Abre Campo.** 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/abre-campo.html>. Acesso em: 3 jun. 2022.

ISARIC. International Severe Acute Respiratory. Reino Unido: ISARIC, 2021. Disponível em: <https://isaric.org/about-us/>. Acesso em: 20 mai. 2022.

FLORÊNCIO JÚNIOR, P. G.; PAIANO, R.; COSTA, A. S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-2, 2020.

LIMA, Nísia Trindade; BUSS, Paulo Marchiori; PAES-SOUSA, Rômulo. A pandemia de COVID-19: uma crise sanitária e humanitária. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00177020, 2020.

ORNELL, F. *et al.* “Medo pandêmico” e COVID-19: carga de saúde mental e estratégias. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 42, p. 232-235, 2020.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Depressão**. Fatos Chaves. Genebra, Suíça: OMS, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>. Acesso em: 14 abr. 2022.