

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UMA UNIVERSIDADE APÓS ISOLAMENTO SOCIAL

Lucas Souza dos Santos, Ana Paula Calda Ponciano, Maxwell Feliciano Simões, Ana Carolina Monteiro Braga, Flávia Vitorino Freitas & Fabiana Dayse Magalhães Siman Meira.

Universidade Federal do Espírito Santo/Centro de Ciências Exatas, Naturais e da Saúde/Departamento de Farmácia e Nutrição, Rua Alto Universitário, S/N, Guararema – 29500-000 Alegre – ES, Brasil, [lucas009983@gmail.com], [anapaulacaldaponciano@gmail.com], [anacarolinamonteirobraga@gmail.com], [mxw.feliciano@gmail.com], [flavitorino@gmail.com], [fabiana.meira@ufes.br].

Resumo - O ambiente universitário está propício ao desenvolvimento ou ao aumento de transtornos como depressão e ansiedade devido a fatores como rotina apertada e cobranças excessivas, o que leva a uma maior dedicação às atividades acadêmicas, limitando qualquer atividade de lazer como a prática de atividade física. Através de um questionário auto-aplicável foi possível avaliar questões relacionadas à prática de atividade física entre os estudantes e servidores, bem como a relação com a prevalência de depressão e ansiedade em uma universidade pública após o período de isolamento social devido a COVID-19. Foi observado que dos 353 participantes, 60,9% praticavam atividade física, sendo que a mais praticada foi atividade anaeróbica (64,7%). Dos participantes que praticam atividade física, a maioria deles não apresentaram sintomas de depressão (59,5%) e de ansiedade (63,7%). Conclui-se que apesar da alta prevalência de ansiedade e depressão observada, as pessoas que praticavam atividade física tiveram menores taxas de ansiedade e depressão. Esses dados sugerem a prática de atividade física como fator protetor ao desenvolvimento destes transtornos.

Palavras-chave: Atividade física. COVID-19. Estudantes. Servidores públicos. Transtornos Mentais.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde - Farmácia
Introdução

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam um aumento constante na prevalência de transtornos mentais. A base de dados da instituição já estimava que, em 2019, mais de 970 milhões de habitantes no mundo todo sofrem com algum transtorno mental (OMS, 2022). No Brasil, em 2017, a prevalência de depressão foi de 5,8% da população geral e de 9,3% para os transtornos de ansiedade (OMS, 2017). A ansiedade é caracterizada como um estresse que leva a excitação emocional, em uma situação que confere ameaça. Enquanto a depressão tem como característica a perda de motivação e sentimentos relacionados a apatia (MARGIS et al., 2003; LEAL et al., 2008; VELASCO, 2009; BRITO, 2011; BATISTA & OLIVEIRA, 2022).

Dentro da circunstância do isolamento social, a rotina da população mudou drasticamente, devido à recomendação do Ministério da Saúde. Essas mudanças, além de diversos outros fatores impactam na saúde mental da população (DUARTE et al., 2020). Quando levamos essa reflexão para a população universitária, os impactos na vida dos alunos e servidores foram observados, tanto nos aspectos pessoais como acadêmicos e psicológicos. Comparando os períodos antes e durante a pandemia, estudos com universitários de Portugal mostraram níveis elevados de estresse, depressão e ansiedade durante a pandemia (MAIA & DIAS, 2020).

Outra consequência importante do isolamento social devido à pandemia de COVID-19 foi a diminuição da atividade física pela população geral, que tem sido associada ao agravamento da saúde mental (MEYER et al., 2020; SCHUCH et al., 2020). Dados prévios do nosso grupo de pesquisa, em período anterior à pandemia revelou que a prática de atividade física atua como fator de proteção para o desenvolvimento de ansiedade e depressão (NOGUEIRA; PEIXOTO, 2021). A relação entre atividade física e saúde mental já foi descrita, indicando o uso da atividade física na prevenção primária de

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

diferentes condições mentais, como depressão e ansiedade (JACOB et al., 2020; FIRTH et al., 2020). Desta forma, o objetivo deste trabalho foi avaliar a relação entre a prática da atividade física e a prevalência dos transtornos de ansiedade e depressão entre estudantes e servidores de uma universidade pública após período de isolamento social e retorno das atividades presenciais.

Metodologia

O estudo se caracteriza como individual, observacional, descritivo e transversal e foi realizado na Universidade Federal do Espírito Santo, campus Alegre, localizado em Alto Universitário, s/n, Guararema, Alegre – ES. A divulgação da pesquisa foi realizada de maneira presencial e *online* e a participação se deu através de um formulário do *Google*, que aceitou respostas de setembro a dezembro de 2022. O trabalho obteve aprovação do comitê de ética através do parecer nº 5324232.

A população do estudo era composta por 3661 servidores e estudantes e a amostra aleatória simples foi obtida considerando precisão de 5%, efeito de desenho de 1,2, e a prevalência nacional do transtorno acrescida de 27,6%, considerando o impacto da COVID-19 de acordo com Santomauro e colaboradores (2021) além de considerar uma perda de 10% (DEAN et al., 2013). Por fim, estimou-se o N amostral mínimo de 113, sendo que a pesquisa obteve 353 participantes.

O formulário do *Google* hospedou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o questionário autoaplicável contendo questões acerca da jornada acadêmica ou laboral, dados sociodemográficos, hábitos de vida e condições de saúde, e, por fim, os instrumentos validados para investigação de sintomas sugestivos de depressão (*Inventário de Depressão de Beck*; BDI), e ansiedade (*Inventário de Ansiedade de Beck*; BAI). Os dados foram codificados através do programa *Microsoft Excel* e do *Google Planilhas* e analisados com o auxílio do *Statistical Package of Social Sciences* – SPSS v20.0. Foram realizadas frequências relativas, absolutas e qui-quadrado para análise dos dados.

Resultados

O estudo totalizou uma amostra de 353 participantes, incluindo discentes e servidores. Após o fim do isolamento social, observou-se uma alta prevalência de transtornos mentais. 45,8% apresentaram sintomas depressivos e 42,4% apresentaram sintomas ansiosos, como mostra a Tabela 1.

Tabela 1 - Prevalência de sintomas depressivos e ansiosos entre servidores e discentes de uma Universidade Pública (N=353)

Variáveis	N (%)	Variáveis	N (%)
Sintomas de depressão		Sintomas de Ansiedade	
Presentes	162 (45,8)	Presentes	150 (42,4)
Ausentes	192 (54,2)	Ausentes	204 (57,6)

Fonte: o autor.

A Tabela 2 apresenta dados relacionados a frequência da atividade física realizada pelos servidores e discentes. 60,9% dos participantes praticavam atividade física, sendo que a maioria (64,7%) relatou atividade anaeróbica. Das atividades praticadas destaca-se musculação, caminhada e corrida apresentando 45,2%, 9% e 5,1%, respectivamente. Também é destacado que 77,7% dos participantes não apresentaram incômodo quando realizaram atividade física. Em relação a frequência da atividade física, cerca de 50,2% dos participantes relataram praticar atividade física entre 3 a 4 dias na semana. Por fim, 65,1% dos participantes praticam até 1 hora de atividade física.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Tabela 2 – Perfil da prática de atividade física de estudantes e servidores de uma Universidade Pública (N=353)

Variáveis	N (%)
Atividade física	
Não	138 (39,1)
Sim	215 (60,9)
Tipo de atividade física	
Aeróbico	33 (15,3)
Anaeróbico	139 (64,7)
Ambos	43 (20)
Atividades praticadas	
Musculação (Personal, Academia, Funcional)	166(45,2)
Crossfit	6(1,8)
Esportes (Vôlei, Futebol, Basquete, Futsal, Natação, LPO)	14(4,1)
Caminhada	32(9)
Corrida	18(5,1)
Lutas marciais (Sanda, Jiu jitsu, Karatê, Muay Thai)	6(1,8)
Dança e zumba	4(0,9)
Bicicleta	10(2,8)
Yoga	2(0,6)
Pilates	10(2,8)
Atividade física em casa	1(0,3)
Aeróbico (Trilha, Pular corda)	8(2,3)
Hidroginástica	3(0,8)
Incômodo na atividade física	
Não	167 (77,7)
Sim	48 (22,3)
Frequência da atividade física	
Até 2 dias	29 (13,5)
Entre 3 a 4 dias	108 (50,2)
Mais que 4 dias	78 (36,3)
Tempo de atividade física	
Até 1 hora	140 (65,1)
De 1 a 2 horas	71 (33)
Mais de 2 horas	4 (1,9)

Fonte: o autor.

A tabela 3 apresenta a relação entre a prática de atividade física e a prevalência de depressão e ansiedade. Pode-se observar que há uma relação inversa entre prática de atividade física e prevalência dos transtornos, ou seja, aqueles que apresentam sintomas depressivos e ansiosos praticam menos atividade física do que aqueles que não apresentam sintomas. Assim, dentre os participantes que praticam atividade física, há uma maior proporção de participantes com ausência de sintomas depressivos e ansiosos, ou seja, quem faz atividade física apresenta uma proporção bem menor de sintomas ansiosos (36,3%) do que quem não pratica atividade física (63,7%). O mesmo ocorre para a depressão; quem pratica atividade física têm menos sintomas depressivos (40,5%) do que quem não pratica atividade física (54,3%).

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Tabela 3 - Relação entre atividade física e os sintomas de depressão e ansiedade em estudantes e servidores de uma Universidade Pública (N=353)

Variáveis	Sintomas de depressão (%)		Sintomas de ansiedade (%)	
	Não	Sim	Não	Sim
Atividade física				
Não	63(45,7)	75(54,3)	66(47,8)	72(52,2)
Sim	128(59,5)	87(40,5)	137(63,7)	78(36,3)
Qui-quadrado		0,011		0,003

Fonte: o autor.

Discussão

Nossos dados mostraram que a prática de atividade física impacta de forma inversa na presença de sintomas de ansiedade e depressão, mostrando a importância da atividade física como fator protetor no desenvolvimento desses transtornos.

Uma pesquisa realizada por Correa e colaboradores (2022) observaram que a prática de atividade física contribui de maneira efetiva nos transtornos de ansiedade e depressão, desde que seja uma prática regular e de no mínimo 150 minutos semanais. Ademais, um estudo realizado por Baleotti (2018) indica a atividade física como fator significativo para a prevenção e também para o tratamento dos transtornos de depressão e ansiedade, onde a mesma apresenta relação inversa a esses transtornos, o que vai de encontro aos nossos dados, tendo em vista que a maioria dos participantes que praticam atividade física não apresentaram sintomas de depressão e ansiedade. Neste mesmo contexto, foi observado que pessoas sedentárias são mais propensas a desenvolver um transtorno mental do que pessoas que realizam qualquer exercício físico (PARREIRA FILHO, 2022).

Além disso, uma pesquisa realizada por Oliveira (2022) conclui que a atividade física atua de maneira efetiva como auxílio no combate ao transtorno de depressão, uma vez que contribui de maneira significativa na produção de dopamina e serotonina, além de poder ser realizada de maneira que favoreça o convívio social, o que contribui para as pessoas acometidas com esse transtorno. A prática da atividade física contribui de maneira efetiva para o bem-estar físico, emocional e psíquico, independente do sexo e da idade, favorece a redução de respostas emocionais em situação de estresse, ansiedade e abuso de substâncias, contribui para a ampliação da criatividade, memória, concentração e também reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade (OLIVEIRA, 2011).

Conclusão

Conclui-se que apesar da alta prevalência de ansiedade e depressão observada, as pessoas que praticavam atividade física tiveram menores taxas de ansiedade e depressão. Esses dados mostram como a prática de atividade física pode atuar como fator protetor ao desenvolvimento desses transtornos. Diante disso, ressalta-se a importância de um ambiente acadêmico que estimule não apenas a parte cognitiva mas também a interação social, o bom convívio e bem-estar da sua comunidade através do incentivo à prática de atividade física.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Referências

BALEOTTI, Maria Eulalia. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema-Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.

BATISTA, Jefferson Isaac; DE OLIVEIRA, Alessandro. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, p. 1-10, 2015.

BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista Portuguesa de clínica geral**, v. 27, n. 2, p. 208-214, 2011.

CORREA, André Ricardo et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades Do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

DUARTE, M.Q.; SANTO, M.A.S.; LIMA, C.P.; GIORDANI, J.P.; TRENTINI, C.M. **Covid-19 and the impacts on mental health: a sample from Rio Grande do Sul, Brazil**. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2020 Sep 1;25(9):3401-11.

DEAN AG.; SULLIVAN KM; SOE MM. OpenEpi: **Estatística epidemiológica de código aberto para saúde pública**. 2013. Disponível em: <http://www.openepi.com/Menu/OE_Menu.htm>; Acesso em: 16 abr. 2019.

FIRTH, J.; SOLMI, M.; WOOTTON, R.E.; VANCAMPFORT, D.; SCHUCH, F.B.; HOARE, E. et al. **A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders**. *World Psychiatry*. 2020;19(3):360-80.

JACOB, L.; TULLY, M. A.; BARNETT, Y.; LOPEZ-SANCHEZ, G. F.; BUTLER, L.; SCHUCH, F. et al. **The relationship between physical activity and mental health in a sample of the UK public: A cross-sectional study during the implementation of COVID-19 social distancing measures**. *Ment Health Phys Act*. 2020;19:100345.

LEAL, Isabela P. et al. Estudos da Escala da Depressão, Ansiedade e Estresse em Crianças. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 10, n. 2, p. 277-284, 2009.

MAIA, B.R.; DIAS, P.C. **[Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19]**. *Estudos de Psicologia*. 2020;37:e200067.

MARGIS, Regina; PICON; Patrícia; COSNER, Annelise Formel; SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de psiquiatria**, v. 25, n. 1, p. 53-65, 2003.

MEYER, J.; HERRING, M.; MCDOWELL, C.; LANSING, J.; BROWER, C.; SCHUCH, F. et al. **Joint prevalence of physical activity and sitting time during COVID-19 among US adults in April 2020**. *Prev Med Rep*. 2020;20:101256.

NOGUEIRA, G.K.S. **Prevalência e fatores associados à ansiedade entre estudantes e servidores da Universidade Federal do Espírito Santo - Campus Alegre**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Centro de Ciências Exatas, Naturais e da Saúde, Universidade Federal do Espírito Santo, Alegre, 2021.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

OLIVEIRA, Larissa Mateus de. **A importância da atividade física em combate à depressão**. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depressão e outros transtornos mentais comuns – Estimativas Globais de Saúde**. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de saúde mental: transformando a saúde mental para todos**. Sumário executivo. Genebra. 2022.

PARREIRA FILHO, Leonardo Costa. **A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NO CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS**. 2022.

PEIXOTO, M. **Prevalência de depressão antes e durante a pandemia do COVID-19 entre estudantes e servidores da Universidade Federal do Espírito Santo - Campus Alegre**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Centro de Ciências Exatas, Naturais e da Saúde, Universidade Federal do Espírito Santo, Alegre, 2021.

SCHUCH, F.B.; BULZING, R.A.; MEYER, J.; VANCAMPFORT, D.; FIRTH, J.; STUBBS, B. et al. **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 Res.* 2020;292:113339.

VELASCO, Paulo. **Depressão e transtornos mentais: tudo o que você deve e precisa saber**. 2 ed. Rio de Janeiro: Wak, 2009.