

## IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NOS HÁBITOS DE VIDA E NA SAÚDE MENTAL PÓS-ISOLAMENTO POR COVID 19 EM UMA UNIVERSIDADE

**Lucas Souza dos Santos, Ana Paula Calda Ponciano, Ana Carolina Monteiro Braga, Maxwell Feliciano Simões, 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** - A pandemia de COVID-19, além de causar adoecimento e morte, afetou a população mundial em outros aspectos. Um exemplo disso foi o isolamento social, adotado como medida preventiva, que causou mudanças nas atividades cotidianas da população, como redução da atividade física. Com o controle da pandemia, as atividades cotidianas no ambiente acadêmico, foram retornando gradativamente, como as aulas presenciais e estágios, por exemplo. Diante disso, foi utilizado um questionário autoaplicável com o objetivo de avaliar a influência da prática de atividade física nos hábitos de vida e na saúde mental da população de uma Universidade Federal. Dos 353 participantes, (60,9%) realizavam atividade física, sendo que os praticantes de atividade física possuem melhor qualidade do sono, menos sintomas de ansiedade e depressão e maior consumo de proteínas. Diante disso, conclui-se que a atividade física é uma ferramenta importante como alternativa não farmacológica para a redução de sintomas de depressão e ansiedade e melhoria da qualidade do sono. **Palavras-chave:** Atividade física. Saúde mental. Hábitos de vida. COVID-19. Universidade.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde - Farmácia  
**Introdução**

A pandemia da covid-19 influenciou diversos aspectos da sociedade, como a mudança dos hábitos de vida em decorrência do isolamento social e, principalmente, a saúde mental, levando ao aumento de sentimentos como nervosismo, tensão e ansiedade (Carneiro, 2022). Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), a pandemia da covid-19 amplificou os problemas relacionados à saúde mental em todo o mundo. Estudos revelam um aumento da prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre os estudantes (Maia; Dias, 2019, Lopes; Nihei, 2021). Além do impacto emocional, estudos revelam impacto no aprendizado, além de impacto financeiro, social e tecnológico em estudantes durante o isolamento social (Pelúcio et al., 2022).

O tratamento convencional para os transtornos de depressão e ansiedade ocorre através de fármacos antidepressivos e ansiolíticos, sendo que estes podem causar dependência e efeitos adversos ao paciente. Diante disso, os tratamentos alternativos apresentam uma proposta de evitar efeitos adversos ou reduzir algum possível efeito ao paciente durante o tratamento, ao mesmo tempo que colabora positivamente no mesmo. Dentre esses tratamentos alternativos pode-se citar a homeopatia, algumas vitaminas, fitoterápicos e a atividade física (Fernandes et al., 2023). Oliveira et al (2011) definem que a atividade física é capaz de melhorar o bem-estar, incluindo a saúde mental, promovendo redução da resposta emocional ao estresse, do estado de ansiedade e abuso de substâncias. Além disso, promove também redução dos níveis de ansiedade e depressão e influência na melhora da concentração e amplifica a criatividade e a memória. Dessa forma, a atividade física contribui positivamente na redução de alguns problemas relacionados à saúde, contribuindo para o controle da pressão arterial, auxiliando no tratamento de doenças cardiovasculares e também diminuindo transtornos como estresse, ansiedade e depressão. Através do seu potencial terapêutico e preventivo, a atividade física atua melhorando a autoestima, cognição e também diminui distúrbios do sono (Corrêa, 2019). Diante disso, o objetivo deste trabalho foi avaliar a influência da prática da atividade física nos hábitos de vida e na saúde mental de estudantes e servidores de uma universidade

pública após período de isolamento social decorrente da pandemia de covid-19 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 atingiu 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

A tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica dos 353 participantes do estudo. A maioria da amostra (70,3%) era do sexo feminino, com idade entre 18 a 63 anos, e mediana de 23 anos. Cerca de 86% da amostra moravam em Alegre, 71,4% não viviam com companheiro, sendo que 73,7% dos participantes moravam com outras pessoas, e 83,6% indicou que só trabalhava ou só estudava. 65,3% dos participantes recebiam até 3 salários mínimos. Em relação ao vínculo com a Universidade, a maioria dos participantes (80,7%) eram discentes.

Tabela 1 Caracterização sociodemográfica da população da UFES campus Alegre.

Variável	N (%)
<b>Sexo</b>	
Masculino	105(29,7)
Feminino	248(70,3)
<b>Idade</b>	23(18-63)
<b>Residência</b>	
Outros	50(14,2)
Alegre	303(85,8)
<b>Estado civil</b>	
Com companheiro	101(28,6)
Vive só	252(71,4)
<b>Moradia</b>	
Individual	93(26,3)
Com outras pessoas	260(73,7)
<b>Ocupação</b>	
Só trabalha ou só estuda	296(83,9)
Trabalha e estuda	57(16,1)

<b>Renda</b>	
Até 3 salários mínimos	231(65,4)
Mais de 3 salários mínimos	122(34,6)
<b>Relação com a UFES</b>	
Discente	285(80,7)
Servidor	68(19,3)

Fonte: O autor

A Tabela 2 apresenta o perfil de atividade física dos estudantes e servidores da UFES, campus Alegre. Observou-se que 60,9% dos participantes praticavam atividade física, sendo que 64,7% realizavam atividades anaeróbicas. Além disso, 50,2% praticavam atividade física entre 3 a 4 dias por semana, sendo que 65,1% realizavam até 1 hora de atividade física. 77,7% dos mesmos declararam não sentir incômodo quando realizavam a prática da atividade física.

Tabela 2 - Perfil de atividade física dos estudantes e servidores da UFES campus Alegre.

<b>Variáveis</b>	<b>N(%)</b>
<b>Realiza atividade física</b>	
Não	138(39,1)
Sim	215(60,9)
<b>Tipo de atividade física</b>	
Aeróbico	33(15,3)
Anaeróbico	139(64,7)
Ambos	43(20)
<b>Frequência semanal</b>	
Até 2 dias	29(13,5)
Entre 3 a 4 dias	108(50,2)
Mais que 4 dias	78(36,3)
<b>Tempo de prática</b>	
Até 1 hora	140(65,1)
De 1 a 2 horas	71(33)
Mais de 2 horas	4(1,9)
<b>Incômodo</b>	
Não	167(77,7)
Sim	48(22,3)

Fonte: O autor, 2023

A tabela 3 apresenta a relação entre atividade física e os hábitos de vida dos participantes. Apesar do consumo de tabaco e álcool não apresentar relação com a prática de atividade física, observou-se uma relação inversa entre prática de atividade física e qualidade do sono ( $p=0,001$ ). Observou-se que 65,9% daqueles que não realizavam atividade física consideravam seu sono como não satisfatório. Ao mesmo tempo, quando observado aqueles que praticavam atividade física, a maior prevalência é daqueles que consideravam seu sono satisfatório.

Tabela 3 - Relação entre atividade física e os hábitos de vida dos estudantes e servidores da UFES campus Alegre.

<b>Variáveis</b>	<b>Consome tabaco</b>	<b>Consome álcool</b>	<b>Qualidade do sono</b>
------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------

Atividade física	Não	Sim	Não	Sim	Satisfatório	Não Satisfatório
Não	116(84,1)	22(15,9)	61(44,2)	77(55,8)	47(34,1)	91(65,9)
Sim	190(88,4)	25(11,6)	94(43,7)	121(56,3)	113(52,6)	102(47,4)
<b>p-valor</b>	0,244		0,929		<b>0,001</b>	

Teste Qui-quadrado de Pearson; \*p<0,05.

Fonte: o autor, 2023.

A tabela 4 apresenta a relação entre atividade física e os sintomas de depressão e ansiedade. Os dados mostraram uma relação inversa entre a prática de atividade física e a presença de sintomas de ansiedade e depressão. Observou-se que os participantes que praticavam atividade física apresentavam menor prevalência de sintomas de depressão e ansiedade, quando comparados aos que não praticavam atividade física.

Tabela 4 - Relação entre atividade física e os sintomas de depressão e ansiedade dos estudantes e servidores da UFES campus Alegre.

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)
<b>p-valor</b>	<b>0,011</b>		<b>0,003</b>	

Teste Qui-quadrado de Pearson; \*p<0,05.

Fonte: o autor, 2023.

A tabela 5 apresenta a relação entre a atividade física e o consumo de alimentos. Observou-se que a prática de atividade física não teve relação com consumo de açúcar, carnes magras, frutas, vegetais e café. Em contrapartida, quando analisado o consumo diário de ovos, observou-se que a prevalência daqueles que consumiam ovos diariamente é maior naqueles que praticavam atividade física, quando comparado aos que não praticavam atividade física (p=0,049).

Tabela 5 - Relação entre a atividade física e o consumo de alimentos na Universidade Federal do Espírito Santos - campus Alegre.

Variáveis	Atividade física (%)	
	Não	Sim
<b>Consumo de açúcar</b>		
Não consome diariamente	86(66,2)	135(67,2)
Consome diariamente	44(33,8)	66(32,8)
<b>p-valor</b>	0,849	
<b>Consumo de ovos</b>		
Não consome diariamente	96(78,0)	133(67,9)
Consome diariamente	27(22,0)	63(32,1)
<b>p-valor</b>	<b>0,049</b>	
<b>Consumo de carne magra</b>		
Não consome diariamente	99(90,8)	163(86,7)
Consome diariamente	10(9,2)	25(13,3)
<b>p-valor</b>	0,288	
<b>Consumo de fruta</b>		
Não consome diariamente	77(59,7)	122(59,8)
Consome diariamente	52(40,3)	82(40,2)
<b>p-valor</b>	0,984	
<b>Consumo de vegetais</b>		
Não consome diariamente	63(48,8)	90(43,5)
Consome diariamente	66(51,2)	117(56,5)
<b>p-valor</b>	0,337	
<b>Consumo de café</b>		

Não consome diariamente	25(23,1)	47(26,4)
Consome diariamente	83(76,9)	131(73,6)
<b>p-valor</b>	0,538	

Teste Qui-quadrado de Pearson; \* $p < 0,05$ .

Fonte: o autor, 2023.

## Discussão

Os dados obtidos no presente estudo evidenciam que a prática de atividade física está diretamente relacionada aos hábitos de vida bem como à saúde mental. Nossos dados mostram uma associação inversa entre a prática de atividade física e a qualidade do sono e a presença de sintomas sugestivos de depressão e ansiedade.

Ropke et al. (2017) destaca em sua pesquisa, que mesmo de forma mais fraca, ocorre sim uma relação positiva quanto a qualidade do sono e a prática de atividade física, sendo a mesma utilizada como tratamento isolado ou associado a outros tratamentos relacionados ao distúrbio do sono. Cavalcante et al. (2021) demonstrou, através de uma pesquisa no período de distanciamento social, que a prática de atividade física contribui para qualidade do sono, sendo que os participantes mais ativos na atividade física apresentavam melhor qualidade do sono. Vanderlinden, Boen e van Uffelen (2020), mostraram que a prática de atividade física regular afeta positivamente a qualidade do sono em idosos, sendo uma estratégia não farmacológica importante para o tratamento de distúrbios do sono.

Ademais, sabe-se que a prática de atividade física, por promover a liberação de dopamina, noradrenalina, serotonina e endorfina, reduz não só o estresse, mas também outros transtornos de saúde mental (Aurélio, 2020). Em estudo de Mendes et al. (2021) durante a pandemia, com estudantes de medicina, observou-se que aqueles que realizaram maior tempo de atividade física moderada e vigorosa tiveram menores sintomas tanto de ansiedade quanto de depressão, destacando ainda que a pandemia influenciou no nível de atividade física, no comportamento sedentário, e nos sintomas de ansiedade e de depressão. Uma redução de 47% no risco de apresentar sintomas depressivos foi encontrada no estudo de Ramón-Arбуés e colaboradores (2020), em indivíduos que praticavam atividade física. Wolf e pesquisadores (2021) realizaram uma revisão sistemática que incluiu 21 estudos observacionais, com 42.293 participantes de cinco continentes e seus achados sugerem que quem incluiu exercícios físicos em sua rotina de forma estável durante a pandemia de COVID-19, apresentou menos sintomas de depressão. Não obstante, quem reportou maior tempo total de atividade moderada ou vigorosa, demonstrou 12-32% menos chances de possuir tais sintomas.

## Conclusão

Os resultados do presente estudo mostram a importância da prática de atividade física para a melhoria dos hábitos de vida da população acadêmica, atuando assim, como uma estratégia não farmacológica para a redução de sintomas de depressão e ansiedade e melhoria da qualidade do sono. O cuidado com a saúde mental é de extrema importância dentro do ambiente acadêmico, tendo em vista todos os fatores estressores que o permeiam.

## Referências

- AURÉLIO, Suelen da Silva. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do Covid-19: uma revisão de literatura. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020.
- CARNEIRO, Luísa et al. Saúde Mental em Jovens Adultos: O Impacto da Pandemia COVID- 19. **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**, v. 8, n. 1, p. 6-11, 2022.
- CAVALCANTE, Marcos Venício et al. Associações entre prática de atividade física e qualidade do sono no contexto pandêmico de distanciamento social. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e8610111471-e8610111471, 2021.

CORRÊA, Alessandro Chaves et al. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do trabalhador. **Kashiwabara TBL, Rocha LLV, Barros N, et al, organizadores. Medicina Ambulatorial IV com ênfase na medicina do trabalho**, v. 6, p. 51-64, 2019.

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](http://www.openepi.com/Menu/OE_Menu.htm)>. Acesso em: 19 Janeiro 2023.

FERNANDES, Eduardo Lasmar et al. **Principais tratamentos alternativos para a Ansiedade e Depressão: uma revisão de literatura**. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 1, p. 2062-2074, 2023.

LOPES, A. R; NIHEI, O. K. Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the covid-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *Plos One*, v. 16, n. 10, p. 1-22, 2021.

MAIA, B. R; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da covid-19. *Estudos de Psicologia, Campinas*, p. 1-8, 2020.

MENDES, Tassia Barcelos et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 582-587, 2021.

Organização Mundial da Saúde. **Relatório mundial de saúde mental: transformando a saúde mental para todos**. Sumário executivo. Genebra; Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso: 05 de Janeiro de 2023.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental**. *Saúde Coletiva, São Paulo*. V 8 n. 50. P126-130, 2011. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>>. Acesso em: 19 de Janeiro de 2023.

PELÚCIO, L. et al. Depression and anxiety among online learning students during the covid-19 pandemic: a cross-sectional survey in Rio de Janeiro, Brazil. *BMC Psychology*, p. 3-8, 2022.

RAMÓN-ARBUÉS, Enrique *et al*. The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 19, p. 7001, 2020.

ROPKE, Lucilene Maria et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. **Archives of Health Investigation**, v. 6, n. 12, 2017.

Vanderlinden, J., Boen, F. & van Uffelen, J.G.Z. Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 11 (2020).<https://doi.org/10.1186/s12966-020-0913-3>

WOLF, Sebastian *et al*. Is physical activity associated with less depression and anxiety during the COVID-19 pandemic? A rapid systematic review. **Sports Medicine**, v. 51, n. 8, p. 1771-1783, 2021.