



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PREVALÊNCIA DE TMC EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PANDEMIA DA COVID-19

Darllan Douglas Oliveira Barbosa¹ (IC)*, Thaís Inácio Rolim Póvoa¹ (PQ)
darllandouglas@hotmail.com

1 – Universidade Estadual de Goiás – Unidade Universitária ESEFFEGO

Introdução: A pandemia da COVID-19 ocasionou mudanças nos hábitos de vida da população, gerando alterações físicas e emocionais. **Objetivo:** analisar o nível de atividade física e associação com saúde mental e comportamento em saúde em universitários de Educação Física durante a pandemia da COVID-19. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, em que foram avaliados acadêmicos dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física. Os dados foram coletados através de um questionário eletrônico elaborado na plataforma Microsoft Forms. Dados sociodemográficos, saúde mental (GHQ-12), estado nutricional, nível de atividade física (IPAQ) e comportamentos em saúde foram analisados durante a pandemia. Para análise estatística, utilizado o teste Qui-quadrado de Pearson, intervalo de confiança de 95% $p < 0,05$. **Resultados:** avaliados 78 universitários de Educação Física. Quanto ao estado nutricional, em termos médios, a amostra foi classificada como eutrófica. Quanto ao nível de atividade física, 80,8 % foram considerados ativos fisicamente. Identificada alta (60,2%) prevalência de Transtorno Mental Comum (TMC). **Conclusão:** Acadêmicos de Educação Física se mostraram fisicamente ativos em momento avaliado na pandemia da Covid-19. O alto nível de atividade física não foi capaz de diminuir a presença de Transtornos Mentais Comuns.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde Mental. Covid-19.

Introdução

A pandemia da COVID-19, doença causada pelo Coronavírus, detectada em 2019 na cidade de Wuhan na China, afetou significativamente a rotina e o cotidiano da população mundial. Medidas protetivas como a vacinação e o isolamento social foram importantes para conter a propagação do vírus, porém, com a não cessação da pandemia e o constante receio de se contrair o vírus, estudos mostraram incrementos em números de transtornos mentais comuns (TMC), como a ansiedade e a depressão (SHADER, 2020).





Em período de isolamento, há um crescimento de hábitos de vida não saudáveis, como baixo nível de atividade física, maior consumo de alimentos hipercalóricos e gordurosos, bem como o uso excessivo de telas (celulares, tablets, videogames, computadores) por parte de crianças, adolescentes e adultos e, incremento no etilismo e tabagismo em adultos (FERREIRA, M.J. *et al.*, 2020).

O objetivo deste estudo foi analisar o nível de atividade física e testar sua possível associação com a saúde mental e comportamentos em saúde, em universitários de Educação Física durante a pandemia da COVID-19.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal. A amostra foi composta por 78 universitários de ambos os sexos dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Goiás, localizada na cidade de Goiânia.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário eletrônico elaborado na plataforma Microsoft Forms. Teve questões acerca de dados sociodemográficos como idade, etnia, estado civil e gênero; de saúde mental através do *General Health Questionnaire* (GHQ-12) (versão de 12 itens); o estado nutricional, utilizando massa corporal e estatura autorreferidos, foi avaliado usando a classificação da Organização Mundial da Saúde (2020); sobre o nível de atividade física por meio do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) (versão curta); e comportamento em saúde durante a pandemia contendo questões sobre tempo de tela e redes sociais, tabagismo e etilismo.

A análise dos dados foi realizada pelo software *IBM SPSS Statistics* (versão 26), por meio de estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado o teste de normalidade Shapiro Wilk, teste Qui-quadrado e Exato de Fisher para verificar a associação entre as variáveis. O teste de Kolmogorov-Smirnov foi usado para testar a normalidade dos dados. Para comparação entre sexos, de variáveis contínuas, utilizado o teste Mann Whitney U (dados sem distribuição normal). Para testar associação de variáveis categóricas, foi usado o teste Qui-Quadrado. Valores de $p < 0,05$ foram considerados significativos.





Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 78 universitários com média de $25 \pm 7,5$ anos, tendo maior participação do sexo feminino (51,3%).

Em relação à condição sociodemográfica, houve predomínio de indivíduos solteiros (80,8%) quando comparados aos indivíduos casados (14,1%) e divorciados (5,1%), e maior participação de pessoas brancas (48,7%) quando comparadas às pessoas pardas (39,7%) e negras (11,5%). A maioria dos universitários investigados cursam o quinto período (23,4%), sendo a maior parte do curso de bacharelado (64,1%).

Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), os participantes apresentaram, em média, classificação eutrófica. A maior parte dos estudantes foi classificada como ativos fisicamente. Quanto a saúde mental dos universitários, a maior parte apresentou escore maior ou igual a 3, ou seja, elevada prevalência de TMC, tendo probabilidade de estar em risco de desenvolvimento de distúrbios psiquiátricos. Comparando o perfil dos universitários com a presença ou não de TMC, observa-se que não houve diferenças estatisticamente significativas.

Em relação ao comportamento dos universitários durante a pandemia da COVID-19, observa-se que a rede social Instagram foi a mais utilizada. Em relação ao uso de tabaco, a maioria dos participantes não utilizou nenhum tipo de cigarro nos últimos 30 dias, mas sobre o uso de bebidas alcoólicas, a maior parte fez uso nos últimos 30 dias (57,7%).

Com isso, observa-se que as atividades em comportamento em saúde adotadas por universitários, contribuem para diminuição das mais diversas comorbidades, além dos transtornos mentais. A atividade física é considerada uma das principais estratégias não farmacológicas contra doenças, e nos TMC geram diversos benefícios na melhora da qualidade de vida, incluindo autoestima e percepção da imagem corporal (SOUZA, DUARTE, 2005). Tendo isso em vista, os TMC tendem a ser menores em indivíduos praticantes de atividades físicas (ROEDER, 1999).





Evidências encontradas em outros países relatam a piora de comportamentos em saúde durante a pandemia da COVID-19 devido às restrições sociais (MALTA *et al.*, 2020).

No que concerne ao estado nutricional dos universitários, observamos no presente estudo uma média eutrófica, caracterizando a amostra em bom estado nutricional de acordo com a OMS (2020). Diante disso, nota-se que estudantes de Educação Física, mesmo na pandemia, se mantiveram em níveis ideais, em média, no estado nutricional, cuidando da saúde dos mesmos.

Estudos realizados em outros países encontraram relação no aumento no consumo de álcool a fatores emocionais, como o medo, ansiedade, e a incerteza à restrição a diversos ambientes decretado pelas autoridades em resposta à pandemia da COVID-19, assim como pode se relacionar à boa parte da amostra com presença de transtorno mental comum (MALTA *et al.*, 2020; YAWGER, 2018), visto que o álcool é uma substância depressora no Sistema Nervoso Central que causa reações adversas em cada indivíduo, incluindo o relaxamento (GARCIA; SANCHEZ, 2020).

Em acordo com nossos achados, Bezerra *et al.* (2020) diante da sua amostra encontrou um número considerável (40%) de pessoas ativas fisicamente na pandemia da COVID-19, sendo compatível também quando comparado a um contexto de normalidade antes da atual situação, considerando 38% como a média nacional de praticantes de atividade física (IBGE, 2016). Isso implica de maneira positiva na vida dos indivíduos, visto que diversos estudos comprovaram a importância da atividade física, principalmente no fortalecimento do sistema imunológico, se tornando importante aliada na prevenção das possíveis complicações da COVID-19 (LADDU, *et al.*, 2020)

Observa-se maior prevalência de ansiedade e depressão em universitários da área da saúde quando comparados à população geral. Logo, deve-se ter um olhar diferenciado aos mesmos desde o ingresso na universidade, pensando nas necessidades emocionais, preparando-os de forma geral para suas respectivas profissões, especialmente em situações adversas como a da pandemia da COVID-19 (LEÃO *et al.*, 2018).





Considerações Finais

Acadêmicos de Educação Física se mostraram fisicamente ativos em momento avaliado na pandemia da Covid-19. O alto nível de atividade física não foi capaz de diminuir a presença de Transtornos Mentais Comuns na amostra, provavelmente em função do elevado aspecto estressor inerente à pandemia da Covid-19.

Agradecimentos

Agradeço à Deus, família, amigos e ao CNPq. Sem eles nada disso seria possível.

Referências

FERREIRA, M. J. *et al.* Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq. Bras. Cardiol.** vol.114 n.4. São Paulo, 2020.

GARCIA, L. P.; SANCHEZ, Z. M. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00124520, 2020.

LADDU, D. R. *et al.* Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. **Progress in Cardiovascular Diseases**, p. 1–3, 2020.

MALTA, D. *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, 2020.

SHADER, R.I. Covid-19 and depression. **Clinical Therapeutics** v. 30, n. 30. Boston, 2020.

SOUZA G. S.; DUARTE M. F. S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 2, p. 104-108. 2005.

YAWGER, G. C. Social isolation predicting problematic alcohol use in emerging adults: examining the unique role of existential isolation. **The University of Vermont and State Agricultural College**, 2018.

