

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
CAMPUS ESEFFEGO
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Bruno Frank Barbosa

**A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E
DEPRESSÃO EM ADULTOS BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA
DO COVID-19: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.**

GOIÂNIA
2022

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
CAMPUS ESEFFEGO
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Bruno Frank Barbosa

**A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E
DEPRESSÃO EM ADULTOS BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA
DO COVID-19: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.**

Artigo final apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física da Universidade Estadual de Goiás –
Câmpus ESEFFEGO, como Trabalho de Curso (TC)

Orientador (a): Prof. Dra. LÍlian Fernanda Pacheco Moreira
de Souza

GOIÂNIA
2022

Ficha Catalográfica

Bruno Frank Barbosa

**A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
ADULTOS BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA.**

Artigo final apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física da Universidade Estadual de Goiás –
Câmpus ESEFFEGO, como Trabalho de Curso (TC)

Orientador(a): Prof. Dra. Lílian Fernanda Pacheco Moreira
de Souza

Banca Examinadora:

Prof. Dra. Lílian Fernanda Pacheco Moreira de Souza

Franassis Barbosa de Oliveira

Flavia Martins Gervásio

Goiânia: ____/____/____

Resultado: _____

A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADULTOS BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Nome do(a) acadêmico (a) Bruno Frank Barbosa

Nome do(a) orientador(a)¹ LÍlian Fernanda Pacheco Moreira de Souza

REVISTA: *Movimenta* Qualis B2

Site da Revista:

<https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta>

RESUMO

O isolamento social em consequência da pandemia da COVID-19 pode resultar em um aumento da inatividade física e dos sintomas de ansiedade e depressão. O objetivo da presente revisão foi identificar os efeitos da atividade física sobre a ansiedade e depressão durante a pandemia do coronavírus em adultos, assim como seus respectivos fatores associados, sexo, idade, questão financeira, tempo de quarentena, comportamento sedentário. Trata-se de uma revisão sistemática, cujos descritores adotados foram pandemia da COVID; depressão; atividade física; Brasil. Para a obtenção dos artigos, foram utilizadas as bases de dados, *Scientific Electronic Library Online* (SCielo), *National Library Of Medicine And National Institutes Of Health* (Pubmed) e o literatura latino-americana e do caribe de informação em ciências da saúde (Lilacs). Durante a pandemia da COVID-19, o isolamento social teve um impacto negativo quanto à prática de atividade física, fazendo com que as pessoas passassem mais tempo em frente à televisão e computadores, e com isso houve aumento nos níveis de ansiedade e depressão. As mulheres apresentaram maior índice de problemas psicológicos do que os homens. Conclui-se que a pandemia aumentou a inatividade

física e com isso elevou os níveis de ansiedade e depressão afetando em sua maioria as mulheres.

Palavras-chave: Atividade Física, Ansiedade, Depressão, Adultos, Pandemia, COVID-19.

ABSTRACT

Social isolation as a result of the COVID-19 pandemic can result in an increase in physical inactivity and symptoms of anxiety and depression. The objective of the present review was to identify the effects of physical activity on anxiety and depression during the coronavirus pandemic in adults, as well as their associated factors, gender, age, financial issue, quarantine time, sedentary behavior. This is a systematic review and the following descriptors were used in the searches: COVID pandemic; depression; physical activity; Brazil. To obtain the articles, the databases, Scientific Electronic Library Online (SCielo), National Library Of Medicine And National Institutes Of Health (Pubmed) And The Latin American And Caribbean Health Sciences Literature (Lilacs) were used.). During the COVID-19 pandemic, social isolation had a negative impact on the practice of physical activity, causing people to spend more time in front of television and computers, and with that there was an increase in levels of anxiety and depression. Women had a higher rate of psychological problems than men. It is concluded that the pandemic increased physical inactivity and thus raised levels of anxiety and depression, affecting mostly women.

Keywords: Physical Activity, Anxiety, Depression, Adults, Pandemic, COVID-19.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é um distúrbio emocional ou estado de humor negativo definido como apreensão e preocupação preexistente, sentimento vago e desagradável de medo, que produz no futuro alterações em níveis distintos nos indivíduos^{1,2}.

A ansiedade é conhecida como um dos problemas mentais que mais afetam a população adulta, sendo que, 30% destes, já desenvolveram ansiedade em algum momento da vida. Entre as causas relativas á ansiedade estão a experiência de vida e o funcionamento do corpo³.

O conceito de depressão compreende cenários com alterações psicopatológicas diversas que pode diferenciar-se consideravelmente em relação à sintomatologia, gravidade, curso e prognóstico^{2,4}. Depressão é uma síndrome desenvolvida por uma série de sintomas emocionais e físicos, que modificam as capacidades do indivíduo em diferentes esferas, podendo a pessoa apresentar alterações no humor, sensação de vazio, angústia, irritação, agitação ou lentidão, crises de choro, déficit de memória, sonolência ou insônia, perda ou ganho de apetite, desinteresse sexual, isolamento social, entre outros sintomas^{2,4}.

A depressão causa mais de 8 mil suicídios por ano e é considerada o distúrbio psiquiátrico mais comum, podendo afetar 25% dos adultos⁵. De acordo com os cálculos da (Organização mundial da saúde) OMS, a depressão será a doença mais comum do mundo em meados de 2030².

A COVID-19 é originada por um vírus de RNA conhecido como coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2), inseridos nos povos humanos em novembro ou dezembro de 2019⁶. As primeiras ocorrências de casos da doença surgiram em Wuhan, na China e o coronavírus alastrou-se rapidamente para fora da China afetando quase todos os países do mundo⁶.

Devido às circunstâncias, a atenção com a segurança mediante ao combate contra a contaminação do novo coronavírus (COVID-19), e as implicações decorrentes da pandemia que se instalou no Brasil a partir de fevereiro de 2020, motivou-se o avanço de pesquisas sobre esse tema. Como forma de controlar a disseminação do vírus foram necessárias adoção de medidas oficiais como o isolamento social considerado fundamental a fim de preservar a população dessa doença⁷.

O bloqueio de academias privadas e publicas, diminuiu as oportunidades da população de se manter fisicamente ativa, possivelmente intervindo no aumento do sedentarismo populacional⁶.

A pratica de atividade física além de oferecer vários benefícios da saúde como diminuição da obesidade, equilíbrio da pressão arterial, controle do diabetes também age no tratamento de transtornos mentais como ansiedade e depressão³.

Perante o cenário em que vivemos o presente estudo, com base na literatura, tem como objetivo buscar a relação entre atividade física, ansiedade e depressão em adultos brasileiros durante a pandemia da COVID-19, destacando como a pandemia afetou a prática de atividade física, bem como sua importância em pessoas com ansiedade e depressão.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho

Trata-se de uma revisão sistemática com o objetivo de identificar os efeitos da atividade física sobre a ansiedade e a depressão durante a pandemia do coronavírus em adultos, assim como seus respectivos fatores associados, sexo, idade, condição financeira, tempo de quarentena, comportamento sedentário.

Estratégias de busca

A presente revisão se baseou nas seguintes etapas: (1) Elaboração da pergunta norteadora e escolha dos descritores; (2) Escolha das bases de dados nos quais foram feitas as buscas; (3) Definição dos critérios para inclusão/exclusão de artigos (seleção dos artigos); (4) Exclusão dos artigos após leitura dos títulos, dos resumos, artigos em duplicata, e por último a exclusão de artigos após a leitura na íntegra; (5) Organização das informações extraídas dos artigos em tabelas evidenciando as características de maior interesse; (6) Análise e discussão dos resultados e conclusões obtidos nos artigos analisados.

A seguinte questão norteadora foi elaborada: “A partir de evidências científicas, analisar qual a importância da atividade física em pessoas com sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia do coronavírus, assim como seus respectivos fatores associados, sexo, idade, condição financeira, tempo de quarentena, comportamento sedentário?”

Nas buscas, os seguintes descritores, em língua portuguesa e inglesa, foram considerados: Pandemia da Covid; Depressão; Atividade Física; Brasil. Covid pandemic; Depression; Physical activity; Brazil

Fontes de informações, Seleção dos estudos e extração dos dados.

A pesquisa iniciou a partir de Maio de 2021 por um pesquisador e para a obtenção dos artigos, foram utilizadas as bases de dados, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *National Library of Medicine and National Institutes of Health* (PubMed) e o *Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde* (LILACS). A combinação dos termos nas diferentes plataformas foi realizada com os seguintes filtros: Textos grátis; Homens; Adultos 19-44 anos. Free full text, Male, Adult: 19-44 years.

Inicialmente, a seleção dos artigos se deu a partir dos seguintes critérios de inclusão: artigos originais, revisados por pares, em qualquer idioma; realizados no Brasil, amostra composta por adultos de 19 a 44 anos, cujos estudos avaliaram a prevalência da atividade física em pessoas com ansiedade e depressão, assim como, estudos que descreveram os fatores associados aos níveis de atividade física, ansiedade e depressão durante o isolamento do coronavírus.

Após a seleção dos artigos utilizando os critérios de elegibilidade, seguiu-se a exclusão de artigos a partir da leitura dos títulos, dos resumos, artigos repetidos (duplicata) e por último após a leitura dos artigos na íntegra. Assim, aqueles que não fossem correspondentes as propostas previamente descritas, foram excluídos. Outros trabalhos também foram excluídos por não oferecerem informações necessárias para construção dessa revisão. Assim, a presente revisão foi elaborada a partir de 54 artigos. Para organizar as informações obtidas dos artigos foi feita uma planilha e os dados foram agrupados e separados em 3 tabelas: 1) características gerais dos manuscritos (autor, ano de publicação, título, periódico); 2) Análise dos artigos quanto ao delineamento experimental, objetivos, número amostral, idade dos participantes, instrumentos; 3) Resultados de interesse.

RESULTADOS

Ao todo, foram encontrados 54 artigos após a busca pelos descritores. Em seguida, ao utilizar os critérios de inclusão e exclusão restaram 16 artigos. E após a leitura do título, do resumo, 12 artigos e com a leitura na íntegra foram excluídos 2 artigos, totalizando 10 artigos. As etapas utilizadas para seleção dos artigos estão demonstradas no fluxograma (Figura 1).

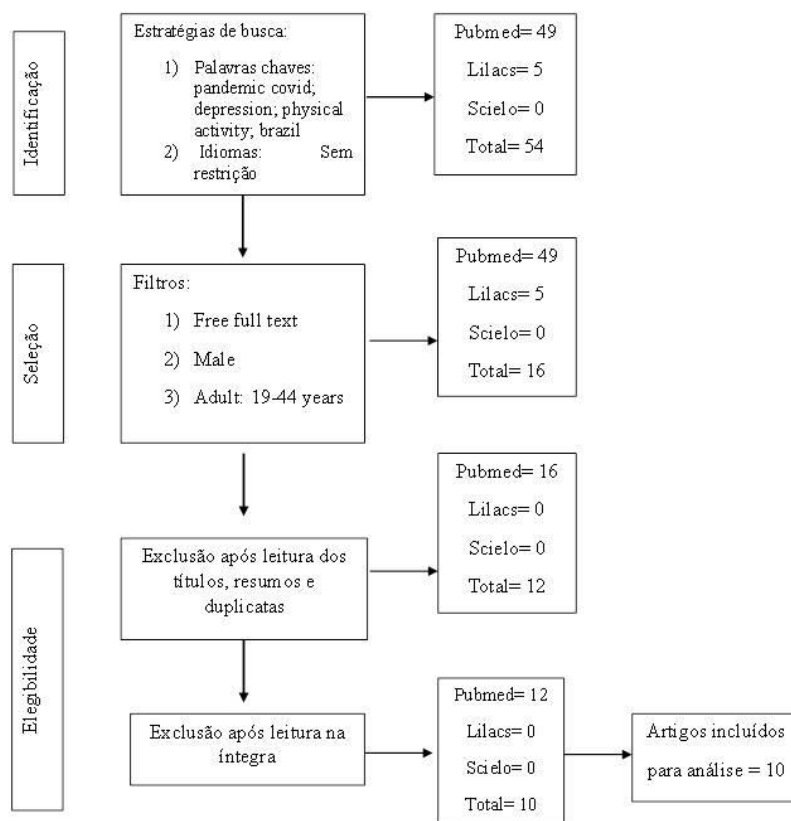


Figura 1- Fluxograma da seleção dos artigos e das bases de dados.

O título e o periódico onde os artigos foram publicados, bem como os autores e o ano de publicação estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização das Publicações incluídas na revisão, Brasil, 2021 segundo o autor, ano, título e período de publicação do artigo.

Autor\Ano	Título	Periódico
Esteves et al., 2020 ⁸	Social Distancing: Prevalence of Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms Among Brazilian Students During the COVID-19 Pandemic.	Front Public Health
Feter et al., 2021 ⁶	Sharp increase in depression and anxiety among Brazilian adults during the COVID-19 pandemic: findings from the PAMPA cohort.	Public Health
Lofrano et al., 2021 ⁹	The same storm but not the same boat: Effects of COVID-19 stay-at-home order on mental health in individuals with overweight.	Clinical obesity
Martinez et al., 2020 ⁶	Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey.	Ciência & Saúde Coletiva
Puccinelli et al., 2021 ¹⁰	Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey.	BMC public health
Schuch FB, et al., 2020 ¹¹	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
Werneck et al.,	Changes in the clustering of unhealthy	Translational

2021 ¹²	movement behaviors during the COVID-19 quarantine and the association with mental health indicators among Brazilian adults.	Behavioral Medicine
Werneck et al., 2020 ¹³	The mediation role of sleep quality in the association between the incidence of unhealthy movement behaviors during the COVID-19 quarantine and mental health.	Sleep medicine
Werneck et al., 2021 ¹⁴	Physical inactivity and elevated TV-viewing reported changes during the COVID-19 pandemic are associated with mental health: A survey with 43,995 Brazilian adults.	Journal of Psychosomatic Research
Werneck et al., 2021 ¹⁵	Lifestyle behaviors changes during the COVID-19 pandemic quarantine among 6,881 Brazilian adults with depression and 35,143 without depression.	Ciência & Saúde Coletiva

O delineamento experimental, o número amostral, a idades dos participantes, bem como os objetivos e os instrumentos usados nos artigos selecionados para análise, estão demonstrados na Tabela 2.

Tabela 2. Caracterização das Publicações Quanto ao Delineamento Experimental, Objetivos e Instrumentos, Brasil, 2021.

Autor\Ano	Delineamento; n; (idade em anos)	Objetivos	Instrumentos
-----------	-------------------------------------	-----------	--------------

Esteves et al., 2020 ⁸	Correlacional e exploratório. 208; (15 a 64 anos).	Avaliar os níveis de ansiedade, depressão e estresse durante o período de distanciamento social devido ao COVID-19 em alunos de um campus do Instituto Federal na região metropolitana de Porto Alegre / RS.	Questionário online autoaplicável
Feter et al., 2021 ¹⁶	Coorte do PAMPA 2314; (acima de 18 anos).	Comparar a prevalência de sintomas de depressão e ansiedade antes e durante a pandemia e identificar fatores associados a sintomas de saúde mental agravados.	Questionário eletrônico
Lofrano et al., 2021 ⁹	Transversal 1.857; (acima de 18 anos).	Descrever os efeitos da ordem de permanência em casa e do distanciamento social durante o surto de doença coronavírus (COVID-19) na saúde mental e comparar esses resultados entre indivíduos com peso normal e com sobrepeso.	Questionário eletrônico
Martinez et al., 2020 ⁶	Transversal 1.613; (18-acima)	Avaliar as mudanças nos hábitos dos participantes brasileiros praticantes de atividades físicas em relação às suas práticas, devido às	Questionário autoaplicável baseado na web.

		medidas de distanciamento social durante a epidemia COVID-19 em 2020.	
Puccinelli et al., 2021 ¹⁰	Transversal 2.140; (acima 18 anos).	Estudar o impacto do distanciamento social no nível de atividade física, e a associação entre o estado de humor (nível de depressão e ansiedade) ou sexo com os níveis reais de atividade física, a mudança na atividade física causada pelo período de distanciamento social, o grau de adesão ao distanciamento social, o tempo de adoção do distanciamento social, a renda familiar e a idade.	Questionário autoaplicável
Schuch FB, et al., 2020 ¹¹	Transversal 936; (18-35)	Avaliar a atividade física moderada a vigorosa e comportamento sedentário com sintomas depressivos, ansiosos e coocorrentes de sintomas depressivos e ansiosos (D&A) em brasileiros que se isolaram durante a pandemia de COVID-19.	Inventário de Depressão de Beck (BDI), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), O tempo gasto em AFMV, Entrevista.
Werneck et al., 2021 ¹²	Pesquisa comportamental de abrangência	Analisar a prevalência de grupos de comportamentos não saudáveis de movimento	Questionário eletrônico

	nacional. 38.353; (18-39; 40-59; e 60+).	antes e durante a pandemia de COVID-19, bem como investigar se as mudanças no número de comportamentos não saudáveis durante a quarentena da pandemia de COVID-19 estavam associadas a indicadores de saúde mental.	
Werneck et al., 2020 ¹³	Transversal 45.161; (18-39; 40-59; 60+).	Investigar o papel mediador da piora da qualidade do sono na associação da incidência de inatividade física, grande quantidade de TV e uso de computador / tablet com solidão, tristeza e ansiedade.	Questionário eletrônico
Werneck et al., 2021 ¹⁴	Transversal 41.923; (18-39; 40-59; 60+)	Analisar a associação entre depressão ao longo da vida previamente diagnosticada e alterações na atividade física (AF), assistir TV, consumo de frutas e vegetais, bem como a frequência de consumo de alimentos ultraprocessados (UPF).	Questionário Eletrônico
AO et al., 2020 ¹⁵	Transversal 43.995; (18-39; 40-59; 60+).	Analisar as associações da atividade física com as mudanças relatadas ao assistir TV durante a quarentena pandêmica do	Questionário Eletrônico

		COVID-19 com a saúde mental entre adultos brasileiros com e sem depressão.	
--	--	--	--

Legenda: n= número amostral

Tabela 3. Os principais resultados da revisão estão descritos na tabela abaixo: Aumento nos sintomas de ansiedade e depressão, índices de ansiedade e depressão elevados em mulheres, comportamento sedentário, inatividade física.

Autor/Ano	Principais Resultados
Esteves et al., 2020 ⁸	<ul style="list-style-type: none"> - Durante o período de distanciamento social, a maioria dos alunos relatou não praticar atividades físicas. O Estresse apresentou as maiores prevalências (49%), seguidos pelos sintomas de depressão (39%) e sintomas de ansiedade (33%); - Houve uma associação entre níveis mais elevados de sintomas de ansiedade, depressão e estresse com a ocorrência de problemas de sono durante o período de distanciamento social; - Houve associação entre sintomas de ansiedade e manutenção das atividades relacionadas ao estudo; - Houve associação entre prática semanal de atividade física e sintomas depressivos sugerindo um fator de proteção.
Feter et al., 2021. ¹⁶	<p>- Sintomas moderados a graves de depressão e ansiedade foram relatados em 3,9% e 4,5% dos participantes, respectivamente, antes do COVID-19. Durante a pandemia (junho-julho de 2020), essas proporções aumentaram para 29,1% (aumento de 6,6 vezes) e 37,8% (aumento de 7,4 vezes), respectivamente. Taxas elevadas de sintomas depressivos e ansiosos foram observadas entre mulheres, aquelas com idade entre 18-30 anos, com diagnóstico de doença crônica e participantes que tiveram sua renda afetada negativamente por restrições sociais. Permanecer ativo ou tornar-se fisicamente ativo</p>

	durante as restrições de distanciamento social reduziu a probabilidade de transtornos mentais agravados.
Lofrano et al., 2021. ⁹	- As mulheres relataram aumento de ansiedade (36,5% vs 22,2%), depressão (16,2% vs 8,8%), baixa autoestima (19,8% vs 10,6%), tristeza (17,7% vs 10,2%), e estresse (29,5% vs 19,3%) em relação aos homens. Mulheres com sobrepeso são mais propensas a relatar maior sentimento de ansiedade, depressão, baixa autoestima e tristeza, ajustados para idade, dias de isolamento social, escolaridade, doenças crônicas, fumo, etilismo e atividade física.
Martinez et al., 2020. ⁶	- 79,4% dos participantes relataram que as medidas de contenção da epidemia de COVID-19 tiveram grande ou muito grande impacto em suas atividades físicas. - Dessa forma, quase metade dos participantes (48,8%) foi classificada como apresentando sintomas de depressão e a maioria foi classificada como apresentando sintomas de ansiedade (82,6%). As razões de prevalência ajustadas por idade e sexo mostram que a ansiedade é mais frequente entre mulheres, adultos jovens e pessoas com ensino superior.
Puccinelli et al., 2021. ¹⁰	- Os suíços apresentaram maior frequência (78,9%) de pessoas sem sintomas de depressão em relação aos brasileiros (31,6%). Os suíços também apresentaram maior frequência (77,2%) de pessoas sem sintomas de ansiedade em relação aos brasileiros (35,1). Houve uma associação significativa entre o nível de restrição e os sintomas de depressão, mas não com sintomas de ansiedade.
Schuch FB, et al, 2020. ¹¹	- Aqueles que relataram ≥ 30 min em AFMV / dia tiveram uma chance diminuída de depressão prevalente, ansiedade, e sintomas de D&A concomitantes, e aqueles que gastam ≥ 15 min em VPA / dia tiveram menor chance de apresentar depressão, sintomas de ansiedade e D&A concomitantes. Gastar ≥ 30 min MPA / dia foi associado a uma prevalência mais baixa de sintomas de D&A concomitantes. Aqueles que gastam ≥ 10 h em SB / dia foram mais propensos a apresentar

	sintomas depressivos.
Werneck et al., 2020. ¹²	- A prevalência de todos os grupos de comportamento de movimento aumentou durante a pandemia de COVID-19. Adultos mais jovens, pessoas com maior aproveitamento escolar, que não trabalham ou trabalham em casa e aqueles com maior tempo de quarentena apresentaram maior aglomeração. Pessoas que aumentaram um e dois ou três comportamentos de movimento prejudiciais foram, respectivamente, mais propensos a apresentar solidão, tristeza e ansiedade durante a quarentena de COVID-19.
Werneck et al., 2020. ¹³	- A incidência de IP, alto uso de TV e alto uso de PC foram associados a sentimentos de solidão, tristeza e ansiedade. A piora da qualidade do sono mediou parcialmente a associação da incidência de IP, alto uso de TV e alto uso de PC com solidão (PI: 30,9%; TV: 19,6%; PC: 30,5%), tristeza (PI: 29,8%; TV: 29,3% ; PC: 39,1%) e ansiedade (PI: 21,9%; TV: 30,0%; PC: 38,5%).
Werneck et al., 2020. ¹⁴	- Em comparação com participantes consistentemente ativos, tornar-se inativo durante a pandemia foi associado a uma maior chance de solidão, tristeza e ansiedade. Além disso, pessoas com depressão e consistentemente inativas fisicamente apresentaram maiores chances de solidão e tristeza. Em comparação com o nível de exibição de TV consistentemente baixo, os participantes que passaram a assistir a um nível alto de TV apresentaram maiores chances de solidão, tristeza e ansiedade.
AO et al, 2020. ¹⁵	- As mulheres apresentaram maior prevalência de diagnóstico prévio de depressão. Além disso, pessoas com diagnóstico prévio de depressão apresentaram maior prevalência de sedentarismo, baixa ingestão de frutas e vegetais e elevada frequência de consumo de alimentos ultra processados. Tanto a população geral (sem depressão) quanto as pessoas com depressão, respectivamente, apresentaram uma incidência considerável de inatividade física. - A associação entre diagnósticos prévios de depressão e a incidência

	de mudança de comportamentos de estilo de vida durante a quarentena de COVID-19. Análises ajustadas revelaram que pessoas com depressão tinham 49% mais chances de frequência elevada de incidência de consumo de alimentos ultra processados, quando comparadas com pessoas sem depressão. No entanto, a incidência de inatividade física, alta frequência de TV e baixa frequência de consumo de frutas ou vegetais não foram diferentes entre as pessoas com depressão, em comparação com a população em geral.
--	--

Legenda: AFMV Atividade física moderada a vigorosa; TV televisões; PC computadores; DeA depressão e ansiedade; MPA atividade física moderada; VPA atividade física vigorosa; SB comportamento sedentário; PI inatividade física

Tabela- Conclusão dos artigos selecionados.

Autor\Ano	Conclusão
Esteves et al., 2020 ⁸	- Portanto, este estudo apresentou níveis de ansiedade, depressão e alto estresse durante o período de distanciamento social devido ao Coronavírus em estudantes de um campus do Instituto Federal da região metropolitana de Porto Alegre/RS. Esses dados são extremamente importantes para a compreensão do efeito adverso na saúde mental dos alunos e para o desenvolvimento de estratégias de apoio psicológico, promovendo assim o bem-estar durante e após a pandemia.
Feter et al., 2021 ¹⁶	- Os sintomas depressivos e ansiosos tiveram um aumento de 6,6 e 7,4 vezes desde a pandemia de COVID-19. Políticas públicas como a promoção da atividade física e estratégias para reduzir o desgaste econômico causado por essa pandemia são urgentemente necessárias para mitigar o impacto da pandemia na saúde mental.
Lofrano et al., 2021 ⁹	- As mulheres, especialmente aquelas com excesso de peso, são mais vulneráveis aos efeitos deletérios das ordens de permanência em casa na saúde mental durante a pandemia de COVID-19.

Martinez et al., 2020 ⁶	<p>- Os participantes que tiveram maior impacto da quarentena em suas atividades físicas tendem a ter maior prevalência de sintomas de ansiedade e depressão. Indivíduos que praticavam atividades físicas relataram que o distanciamento social teve grande influência em suas práticas. Além disso, mudanças nesses hábitos estão associados a altos níveis de saúde mental precária.</p>
Puccinelli et al., 2021 ¹⁰	<p>- A pandemia de COVID-19 tem um impacto negativo na atividade física. Aqueles que reduziram seu nível de atividade física apresentaram os maiores níveis de transtornos de humor. Portanto, programas de atividade física devem ser incentivados, respeitando o distanciamento social necessário para evitar a disseminação do Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2.</p>
Schuch FB, et al, 2020 ¹¹	<p>- Pessoas que relatam mais de 30 min de AFMV/dia ou mais de 15 min de VPA/dia são menos propensas a apresentar sintomas depressivos, ansiosos e D&A. No entanto, aqueles que relatam níveis mais elevados de SB são mais propensos a apresentar sintomas depressivos prevalentes.</p>
Werneck et al., 2021 ¹²	<p>- A prevalência de todos os clusters de comportamento de movimento aumentou durante a pandemia de COVID-19. O agrupamento de todos os três comportamentos de movimento não saudáveis aumentou de 4,6% para 26,2.</p> <p>- Adultos mais jovens, pessoas com maior desempenho acadêmico, não trabalhando ou trabalhando em casa e com maior tempo de quarentena apresentaram maior agrupamento. Pessoas que aumentaram um e dois ou três comportamentos de movimento não saudáveis foram, respectivamente, mais propensas a apresentar solidão tristeza e ansiedade durante a quarentena do COVID-19. O agrupamento de comportamentos de movimento insalubres aumentou substancialmente e foi associado a uma saúde mental mais precária durante a pandemia de COVID-19.</p>

Werneck et al., 2020 ¹³	- A associação da incidência de inatividade física e comportamentos sedentários com indicadores de saúde mental é parcialmente mediada pela piora da qualidade do sono durante a quarentena da pandemia de COVID-19.
Werneck et al., 2021 ¹⁴	- Os aumentos relatados na inatividade física e na visualização de TV durante a pandemia de COVID-19 foram associados a indicadores de saúde mental mais fracos. Pessoas com depressão e inatividade física consistente foram mais propensas a apresentar solidão e tristeza.
AO et al., 2020 ¹⁵	- Pessoas sem e com depressão apresentaram, respectivamente, incidência de inatividade física, elevado tempo assistindo TV, baixa frequência de consumo de frutas ou vegetais e frequência elevada de AUP. Pessoas com diagnóstico prévio de depressão apresentaram maior probabilidade de incidência de elevado consumo de AUP. Portanto, participantes com diagnóstico prévio de depressão apresentam maior risco de incidência de comportamentos alimentares não saudáveis.

DISCUSSÃO

O objetivo dessa revisão foi identificar, através de uma revisão sistemática, os efeitos da atividade física sobre a ansiedade e a depressão durante a pandemia do coronavírus em adultos, assim como seus respectivos fatores associados, sexo, idade, condição financeira, tempo de quarentena, comportamento sedentário.

Com o avanço da contaminação em massa do coronavírus e o fato de ficar em isolamento por causa da pandemia, houve um aumento muito grande na inatividade física juntamente com os quadros de ansiedade e depressão da população^{8,9,16}.

Feter et al.¹⁶ relataram que 3,9% e 4,5% dos participantes apresentaram sintomas moderados a graves de depressão e ansiedade, respectivamente antes do COVID-19. Durante a pandemia (junho-julho de 2020), essas proporções aumentaram para 29,1% (aumento de 6,6 vezes) e 37,8% (aumento de 7,4 vezes), respectivamente.

Já para Lofrano et al.⁹ as mulheres relataram aumento de ansiedade (36,5% vs 22,2%, depressão (16,2% vs 8,8%), em relação aos homens. Nas mulheres entre 18 e 30 anos, as doenças crônicas clinicamente diagnosticadas e o impacto econômico negativo

da restrição de distanciamento social foram associados a uma maior probabilidade de problemas de saúde mental agravados¹⁶.

Taxas elevadas de sintomas depressivos foram observadas nas mulheres com sintomas de ansiedade (82,6%) e depressão (48,8%)¹⁵, sendo que a ansiedade se mostra mais frequente no sexo feminino e adultos jovens⁶. Isso pode ser devido ao fato das mulheres terem um papel social em seus respectivos lares e juntamente com isso tem um excesso de tarefas domésticas, onde também há relatos de relações abusivas, violência familiar, em conjunto com o maior tempo dentro de casa devido a pandemia e uma baixa disponibilidade de alcance a serviços públicos¹⁷.

Além dos fatores identificados na revisão, a literatura consultada também aponta que as relações e o ambiente também aparecem como fatores esclarecedores de maior prevalência de adoecimento, considerando casos de violência, abusos e discriminações aos quais as mulheres estão mais fragilizadas e que tendem a aumentar em períodos de isolamento¹⁸. Além do mais, grupos do sexo feminino que possuem um histórico de acometimentos de suicídio e automutilação foram referentes as circunstâncias de saúde mentais ao longo da pandemia¹⁹.

Um estudo feito com médicos universitários apontou uma maior prevalência de depressivos em mulheres, o que foi demonstrado na literatura nos indivíduos em geral e em universitários de medicina em várias partes do mundo, níveis superiores de marcadores inflamatórios, neurotróficos, serotoninérgicos, diferenças no perfil hormonal e fatores socioculturais e desigualdade de gêneros, conseguem esclarecer a maior sintomatologia em mulheres²⁰.

Dado que, a pandemia do covid-19 tem acarretado diferentes agentes estressores, incluindo a solidão pelo afastamento social, medo de pegar a doença, preocupação econômica e questionamentos sobre o futuro.²¹

O impacto econômico teve grandes complicações nesse período pandêmico, gerando assim um estresse pelas perdas financeiras e isso seria um risco psicossocial muito frequente em momentos de retrocesso econômico, pobreza e desemprego, isto é são fatores que afetaria negativamente a saúde mental das pessoas durante a pandemia¹⁸.

O tempo de quarentena e o comportamento sedentário seria motivo de aumento na inatividade física^{6,13,14}. Aqueles que relataram AFVM acima de 30 minutos tiveram uma chance reduzida de ansiedade e depressão¹¹.

A quarentena tem associação com os maus hábitos e comportamento sedentário, isso não representa de forma igualitária a população¹⁵.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a pandemia por conta do isolamento social deixou as pessoas muito dentro de casa, causando assim uma mudança negativa nos níveis de atividade física. Esses que tiveram a atividade física reduzida apresentaram aumento nos níveis de ansiedade e depressão, afetando em sua maioria o sexo feminino. Aqueles com condições financeiras melhores passaram muito tempo em frente às telas, tendo impacto negativo no comportamento sedentário. Assim, projetos que apoiam as atividades físicas devem ser estimulados, considerando as medidas de distanciamento para evitar a propagação do coronavírus.

REFERÊNCIAS

- 1 Lopes KC da SP, Santos WL dos. Transtorno de ansiedade. *Rev Iniciaç Científica E Ext* 2018; **1**: 45–50.
- 2 Régis BN, Araújo RLR, Souza VG de, Neto NAS, Nodari NL, Hayasida NM de A. Ansiedade, depressão e doença cardiovascular em jovens adultos: uma revisão da literatura. *Saúde E Desenvolv Hum* 2016; **4**: 91–100.
- 3 Aurélio S da S. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do Covid-19: uma revisão de literatura. *Physical activity in combating the incidence of depression and anxiety in the Covid-19 pandemic: a literature review* 2020. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12635> (accessed 12 Dec2021).
- 4 Etapechusk, Jéssica; Fernandes, L. R. S. Depressão sob o olhar gestáltico. *Revista Luso-Brasileira de Psicologia*, 2018.
- 5 Ribeiro CA, Teixeira-Arroyo C. efeito de um programa de exercícios físicos nos sintomas depressivos, na ansiedade e nas funções cognitivas em pessoas com transtornos psiquiátricos. ; : 22.
- 6 Martinez EZ, Silva FM, Morigi TZ, Zucoloto ML, Silva TL, Joaquim AG *et al*. Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. *Cienc Saude Coletiva* 2020; **25**: 4157–4168.
- 7 Lima NT, Buss PM, Paes-Sousa R. A pandemia de COVID-19: uma crise sanitária e humanitária. *Cad Saúde Pública* 2020; **36**: e00177020.

- 8 Esteves CS, de Oliveira CR, Argimon II de L. Social Distancing: Prevalence of Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms Among Brazilian Students During the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health* 2020; **8**: 589966.
- 9 Lofrano-Prado MC, do Prado WL, Botero JP, Cardel ML, Farah BQ, Oliveira MD *et al.* The same storm but not the same boat: Effects of COVID-19 stay-at-home order on mental health in individuals with overweight. *Clin Obes* 2021; **11**: e12425.
- 10 Puccinelli PJ, da Costa TS, Seffrin A, de Lira CAB, Vancini RL, Nikolaidis PT *et al.* Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health* 2021; **21**: 425.
- 11 Fb S, Ra B, J M, D V, J F, B S *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**. doi:10.1016/j.psychres.2020.113339.
- 12 Werneck AO, Silva DR, Malta DC, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO, Barros MBA *et al.* Changes in the clustering of unhealthy movement behaviors during the COVID-19 quarantine and the association with mental health indicators among Brazilian adults. *Transl Behav Med* 2021; **11**: 323–331.
- 13 Werneck AO, Silva DR, Malta DC, Lima MG, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO *et al.* The mediation role of sleep quality in the association between the incidence of unhealthy movement behaviors during the COVID-19 quarantine and mental health. *Sleep Med* 2020; **76**: 10–15.
- 14 Werneck AO, Silva DR, Malta DC, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO, Barros MBA *et al.* Physical inactivity and elevated TV-viewing reported changes during the COVID-19 pandemic are associated with mental health: A survey with 43,995 Brazilian adults. *J Psychosom Res* 2021; **140**: 110292.
- 15 Ao W, Drd S, Dc M, Prb S-J, Lo A, Mba B *et al.* Lifestyle behaviors changes during the COVID-19 pandemic quarantine among 6,881 Brazilian adults with depression and 35,143 without depression. *Cienc Saude Coletiva* 2020; **25**. doi:10.1590/1413-812320202510.2.27862020.
- 16 Feter N, Caputo EL, Doring IR, Leite JS, Cassuriaga J, Reichert FF *et al.* Sharp increase in depression and anxiety among Brazilian adults during the COVID-19 pandemic: findings from the PAMPA cohort. *Public Health* 2021; **190**: 101–107.
- 17 Lima RC. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis Rev Saúde Coletiva* 2020; **30**. doi:10.1590/S0103-73312020300214.

- 18 Duarte M de Q, Santo MA da S, Lima CP, Giordani JP, Trentini CM. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva* 2020; **25**: 3401–3411.
- 19 Teodoro MLM, Alvares-Teodoro J, Peixoto CB, Pereira EG, Diniz MLN, De Freitas SKP *et al.* Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Rev Fam Ciclos Vida E Saúde No Contexto Soc* 2021; **9**: 372.
- 20 Maia HAA da S, Assunção ACS, Silva CS, Santos JLP dos, Menezes CJJ, Bessa Júnior J de. Prevalência de Sintomas Depressivos em Estudantes de Medicina com Currículo de Aprendizagem Baseada em Problemas. *Rev Bras Educ Médica* 2020; **44**. doi:10.1590/1981-5271v44.3-20200005.
- 21 Fogaça PC, Arossi GA, Hirdes A. Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia COVID- 19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. *Res Soc Dev* 2021; **10**: e52010414411–e52010414411.