

ISOLAMENTO SOCIAL E EXERCÍCIO FÍSICO: Contribuições para saúde mental no contexto da pandemia COVID-19
SOCIAL ISOLATION AND PHYSICAL EXERCISE: Contributions to mental health in the context of the COVID-19 pandemic

Lorena de Souza Sobral¹ e Igor Gabriel de Sousa²

ARTIGO

Recebido: 18/12/2022
Aprovado: 24/01/2023

Palavras-chave:
exercício físico,
pandemia covid-19,
saúde mental.

Key words:
physical exercise,
covid-19 pandemic,
mental health.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Doença pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV) trouxe consigo uma série de impactos na saúde mundial, dentre eles o comprometimento da saúde mental da população que se deparou com a necessidade de manter-se reclusa durante o período da pandemia. Diante disso, surge em meio a esse cenário a perspectiva do exercício físico como refúgio para manutenção do bem estar psicológico dos indivíduos durante a quarentena. **OBJETIVO:** Esclarecer como a prática de exercícios físicos se mostrou eficaz na manutenção da saúde mental dessa população durante o contexto da COVID-19. **MÉTODO:** Constitui-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio do levantamento de artigos no PubMed, no Scielo e no portal da Biblioteca Virtual em Saúde. A busca será realizada com artigos publicados nos últimos 3 anos, com os descritores em ciência da saúde (DeSC): “exercício físico”, “assistência à saúde mental”, “COVID-19” e incluirá os artigos publicados em obras tais quais: revisão sistemática, análises e meta-análises, estudo de casos e ensaios clínicos, estudos de coorte retrospectivos e prospectivos, testes controlados e aleatórios, livros e documentos que associem a prática do exercício físico e suas repercussões na saúde mental da população reclusa durante a pandemia do COVID-19. Além disso, se limitará também aos estudos em seres humanos, redigidos em português e em inglês. **RESULTADOS:** Acredita-se que com essa revisão bibliográfica, foi possível esclarecer de que maneira o exercício beneficia as pessoas em confinamento ao introduzi-lo como estratégia terapêutica para lidar com as atribulações mentais vigentes, bem como sintetizar os estudos encontrados diante dos dados científicos de qualidade para contribuir com a comunidade científica e atualizar os conhecimentos que se tem na área.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The New Coronavirus Disease (2019-nCoV) brought with it a series of impacts on world health, among them the compromised mental health of the population that was faced with the need to remain in prison during the pandemic period. In view of this, in the midst of this scenario, the perspective of physical exercise as a waste to maintain the psychological well-being of individuals during quarantine appears. **OBJECTIVE:** To clarify how the practice of physical exercises proved to be effective in maintaining the mental health of this population during the context of COVID-19. **METHOD:** It consists of an integrative literature review, carried out by surveying articles in PubMed, Scielo and the Virtual Health Library portal. The search will be carried out with articles published in the last 3 years, with the descriptors in health science (DeSC): “physical exercise”, “mental health care”, “COVID-19” and will include articles published in works such as: systematic review, analyzes and meta-analyses, case studies and clinical trials, retrospective and prospective cohort studies, controlled and randomized tests, books and documents that associate the practice of physical exercise and its repercussions on the mental health of the prison population during the pandemic of COVID-19. In addition, it will also be limited to studies on human beings, written in Portuguese and English. **RESULTS:** It is believed that with this bibliographic review, it was possible to clarify how exercise benefits people in confinement by introducing it as a therapeutic strategy to deal with current mental tribulations, as well as to synthesize the studies found in the face of scientific data from quality to contribute to the scientific community and update knowledge in the area.

¹Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria;

²Docente do Centro Universitário Santa Maria.

1. INTRODUÇÃO

A Pandemia da COVID-19 iniciou-se em março de 2020 e com ela veio a demanda por respostas rápidas visando seu controle, tais quais as medidas de isolamento social e a restrição de serviços. Esse cenário de medo diante o novo, de incertezas e de reclusão foi propício para que houvesse o aumento do sofrimento mental e alterações no estado de humor da população mundial, que se viu impotente frente à letalidade do vírus SARS-COV-2. No entanto, uma parcela da população encontrou na vida ativa um meio de contornar os agravos psicossociais da pandemia, fazendo do exercício físico um aliado na redução dos sintomas de depressão e ansiedade em meio à crise (MENDES et al., 2021).

O exercício físico ganhou notório destaque ao longo dos últimos anos sendo o agente de estilo de vida mais pesquisado na literatura até o momento (FIRTH et al., 2020) devido aos benefícios cardiorrespiratórios, imunológicos, dentre outros, bem como adjuvante na recuperação de doenças mentais. Nesse aspecto, alguns estudos realizados no período que se seguiu ao longo da pandemia tinham como principal hipótese de que os indivíduos fisicamente ativos durante a reclusão social do COVID-19 tinham melhor êxito na manutenção de sua saúde mental do que aqueles que mantinham comportamento sedentário (FAULKNER et al, 2020), mesmo o cenário pandêmico trazendo consigo adversidades para prática de exercício em meio ao fechamento dos locais propícios a seu desempenho.

Por meio de uma revisão da literatura, serão sintetizados os resultados adquiridos ao longo das pesquisas acerca do tema trabalhado, bem como será realizada a sistematização dos estudos apanhados, a avaliação do alcance desse tema e de sua relevância ao conhecimento.

Dessa forma, a finalidade da seleção dos resultados para elucidar o tema proposto se dará norteando seguinte enfoque: de que maneira o exercício beneficia as pessoas em confinamento?

A perspectiva que se busca alcançar é a realização de um estudo que correlacione de maneira direta os fatores envolvidos, buscando-se interpretá-los e confrontar os resultados a fim de se confeccionar uma revisão da abordagem temática de maneira clara e objetiva.

Ademais, a produção da revisão integrativa é composta por seis fases constituídas em: identificação do foco temático e seleção da questão norteadora de pesquisa, delimitação dos critérios de inclusão e exclusão, identificação dos resultados pré-selecionados e selecionados para estudo, categorização dos materiais de estudo selecionados, análise e interpretação dos resultados coletados, apresentação da revisão do conhecimento. (BOTELHO, CUNHA e MACEDO, 2011)

Serão utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde (BSV) para a pesquisa do aporte teórico, considerando os estudos a partir do ano de 2019 até 2022 utilizando os descritores em ciência da saúde (DeSC): “exercício físico”, “assistência à saúde mental”, “COVID-19”

naquelas que utilizam o português, bem como os MeSH (Medical Subject Headings) em inglês: “Exercise”, “Mental Health Assistance”, “COVID-19”, auxiliados pelo operador booleano AND para fazer as associações dos descritores.

Os artigos encontrados serão filtrados com base nos critérios de inclusão e após passarão pelos critérios de exclusão. Os artigos restantes serão selecionados e avaliados por título e resumo, para então serem lidos na íntegra, devendo abordar o objetivo de estudo que contenha e as metas de conhecimento acerca do ao tema.

Desta forma, este trabalho se atém a correlacionar os benefícios que a realização de exercício físico promoveu à manutenção do bem-estar mental da população durante o bloqueio social da pandemia. Assim, ao esclarecer de que maneira o exercício beneficia as pessoas em confinamento ao introduzi-lo como estratégia terapêutica para lidar com as atribulações mentais vigentes, visa-se também a sintetização dos estudos encontrados para agregar à comunidade científica conhecimentos atualizados sobre a área.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Durante o auge da Pandemia de COVID-19, com o advento do isolamento social como medida protetiva e a restrição dos serviços essenciais, foi possível detectar o aumento do sofrimento psicológico causado por esse cenário em todo o mundo (MARASHI et al,2021), incluído estresse emocional, ansiedade, depressão e outros sintomas. Nesse contexto, existe na literatura estudos que relacionam a prática de atividade física e a melhora dos sintomas mentais.

Dito isso, as diretrizes da European Psychiatric Association apontam evidências suficientes para recomendar o treinamento físico como uma opção de tratamento de primeira linha eficaz para depressão moderada, bem como uma intervenção adjuvante para melhorar a recuperação sintomática em doenças mentais graves (FIRTH et al, 2020). Além disso, Faulkner e col. (2020) realizaram um estudo o qual demonstrou que indivíduos que tiveram uma piora em sua prática física antes e durante as restrições iniciais do COVID-19 relataram decaimento de sua saúde mental e do bem-estar.

Antes mesmo da pandemia provocada pelo SARS-COV-2, a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) já recomendava que os adultos participassem de 150 min / semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada (ou 75 min / semana de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa) e 2 ou mais dias por semana de atividades de fortalecimento muscular. Isso porque a prática de atividade física (AF) e a mudança do comportamento sedentário (SB) são fatores importantes não só para o condicionamento físico, prevenção de doenças (principalmente metabólicas) e fortalecimento do sistema imunológico, mas também, segundo Marashi et al (2020), para promover melhoria do

humor do indivíduo, fazendo com que repercussões da prática de AF pela população, em sua maioria, sejam positivas no que tange à manutenção da saúde mental.

Em um estudo promovido por Meyer et al (2016) examinou-se a relação entre as mudanças no fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) total sérico e o humor após o exercício agudo no transtorno depressivo maior (TDM) e constatou-se que o exercício físico é um mecanismo potencial na melhora do humor no TDM. Ademais, Schuch e col (2020) também concluíram que “as mudanças nos níveis de BDNF parecem estar associadas aos efeitos antidepressivos do exercício”. Assim, é possível verificar que o comportamento ativo vem se consolidando como agente intrínseco na prevenção e no tratamento de doenças mentais. Nesta senda, Firth et al. (2020) relatam que:

Embora isso seja bem apoiado pela literatura (com evidências crescentes de que a aptidão cardiorrespiratória em si reduz o risco de transtornos psiquiátricos), também deve ser observado que agora existem algumas evidências de que a força muscular e o treinamento de resistência também protegem contra doença mental, mesmo independentemente da atividade física geral. (FIRTH et al., 2020).

Entretanto, deve-se considerar ainda os aspectos conjunturais que influem a realização de AF pela população, visto que “...o contexto da pandemia global diminuiu a barreira percebida de falta de tempo, mas criou novas barreiras.” (MARASHI, 2021). Devido às medidas restritivas, uma possível implicação do distanciamento físico é a intensificação dos maus hábitos de estilo de vida, a exemplo da diminuição na prática AF e aumento nos SB, principalmente naqueles que já detinham esse comportamento sedentário. Além disso, muitos alegam que se sentem desmotivados, sem apoio e com dificuldade para gerenciar seu tempo, por conta da demanda online que se seguiu à pandemia como o home office e o ensino a distância (EAD), de modo a incluir a realização de alguma AF, além do que as medidas de auto-isolamento tenham resultado, a princípio, no fechamento dos locais que possibilitassem tais atividades.

Outrossim, vale mencionar que embora as estratégias de contenção possam ter introduzido novas barreiras para a prática de atividade física para alguns, uma mudança nos padrões sociais e de trabalho pode ter facilitado oportunidades de praticar AF para outros. (FAULKNER et al., 2020).

Deste modo, mesmo diante de tal cenário desafiador que converge para um comportamento cada vez mais sedentário, surgiram meios que implementavam a prática do exercício físico a exemplo de plataformas online que oferecem aulas de exercícios remotamente, profissionais educadores físicos que se engajaram para oferecer acompanhamento remoto online e orientar o exercício domiciliar, bem como o aproveitamento do tempo de deslocamento para se exercitar (MARASHI et al, 2021).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ante o exposto, percebeu-se que a pandemia da COVID-19 se mostrou como uma oportunidade para aumentar a conscientização sobre a importância de levar um estilo de vida saudável para reduzir a morbidade e mortalidade, bem como aumentar a expectativa e a qualidade de vida (SIOPIIS, 2020).

Sendo assim, considerando as repercussões no bem-estar mental da população, recomendações de políticas e diretrizes a respeito do incentivo à realização de AF devem ser fortemente veiculadas à população a fim de orientá-la quanto a uma prática segura, bem como há uma indispensabilidade do acompanhamento psicológico para dirimir as nuances de pessoas que porventura possam continuar a prática de exercícios físicos e o melhoramento da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. de A.; MACEDO, M. O MÉTODO DA REVISÃO INTEGRATIVA NOS ESTUDOS ORGANIZACIONAIS. **Gestão e Sociedade**, [S. l.], v. 5, n. 11, p. 121–136, 2011. <https://doi.org/10.21171/ges.v5i11.1220>
- FAULKNER, J. *et al.* Atividade física, saúde mental e bem-estar dos adultos durante as estratégias iniciais de contenção do COVID-19: Uma análise transversal multi-país. **Journal of science and medicine in sport**, [s. l.], v. 24, ed. 4, p. 320-326, 2 dez. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.016>
- FIRTH, J. *et al.* A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. **Official journal of the world psychiatric association**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 360-380, 15 set. 2020. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>
- MARASHI, M. Y. *et al.* A mental health paradox: Mental health was both a motivator and barrier to physical activity during the COVID-19 pandemic. **PLoS ONE**, [S. l.], v. 16, n. 4, p. 1 - 20, 1 abr. 2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239244>
- MENDES, T. B. *et al.* Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Rev Bras Med Esporte**, [S. l.], v. 27, n. 6, p. 582 - 587, 15 nov. 2021. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0059
- SCHUCH, F. 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 Research**, Santa Maria, RS, Brazil., v. 292, n. 113339, p. 2 - 5, 27 jul. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113339>
- SIOPIIS, G. The case for promoting physical activity amidst the COVID-19 pandemic. **Journal of science and medicine in sport**, Sydney, Australia, v. 24, n. 4, p. 327–328, 2 dez. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.019>