

## ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS ENTRE OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ANTES E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Melline Mota Bispo Froes<sup>1</sup>, Wender Soares Coelho<sup>1</sup>, Miguel Henrique Alves Carvalho<sup>1</sup>  
Milena Lafeté Magalhães<sup>1</sup>, Marcos Paulo Barbosa de Almeida<sup>1</sup>, Julia Rabelo Bandeira<sup>1</sup>  
Mônica Thais Soares Macedo<sup>2</sup>, Josiane Santos Brant Rocha<sup>3</sup>

### RESUMO

O objetivo desse estudo foi comparar a prática de atividade física e fatores associados entre os profissionais de saúde da Atenção Primária antes e durante a pandemia da Covid-19. Trata-se de uma pesquisa transversal realizada em Setembro de 2020 com profissionais da Saúde atuantes na Atenção Primária - cirurgiões dentistas, médicos e enfermeiros- de Montes Claros. A coleta de dados ocorreu através de um questionário aplicado por meio de formulário on-line do Google Forms, utilizando as redes sociais, de forma pública WhatsApp@ como disseminadores dele. O questionário estruturado aborda os fatores sociodemográficos (sexo, estado civil, cor de pele, residência na área de saúde, cargo e modalidade contratual), hábitos comportamentais (atividade física e comportamento sedentário) e perfil antropométrico. Em seguida, foram realizadas análises bivariadas, buscando-se associações entre as variáveis independentes e a prática de atividade física ( $p \leq 0,05$ ). Foram entrevistados 210 profissionais da saúde, desses, a maioria são do sexo feminino (75,7%) tinham companheiros (71,4%), eram de cor não branca (57,6%), possuía residência na área de saúde (50,5%), atuavam há mais de 5 anos (95,7%) e apresentavam outro tipo de modalidade contratual (61,4%). A não realização de exercícios físicos durante a pandemia foi altamente prevalente (59%) e manteve-se associado aos hábitos comportamentais (percepção do estado de saúde,  $p = 0,052$ ). O nível de atividade física caiu durante a pandemia, e conseqüentemente houve uma piora na percepção de saúde dos entrevistados, assim, surge a conscientização da promoção de formas alternativas da prática de exercícios, considerando o isolamento social e a prevenção do contágio da Covid-19.

**Palavras-chave:** Atenção Primária. Atividade Física. COVID-19. Profissionais de Saúde. Sedentarismo.

### ABSTRACT

Physical activity and associated factors among health professionals before and during the covid-19 pandemic

The objective is to compare the practice of physical activity and associated factors among health care professionals before and during the Covid-19 pandemic. Cross-sectional survey conducted in September 2020 with health care professionals - dentists, doctors and nurses - from Montes Claros, MG, Brazil. Data collection took place through a questionnaire applied through the Google Forms online, using social networks, publicly WhatsApp @ as disseminators of the same. The structured questionnaire addresses the sociodemographic factors (gender, marital status, race, residency in the health field, position and contractual modality), behavioral habits (physical activity versus sedentary behavior) and anthropometric profile. Next, bivariate analyzes were performed, looking for associations between the independent variables and the practice of physical activity ( $p \leq 0.05$ ). 210 health professionals were interviewed, the majority of whom were female (75.7%) had companions (71.4%), were non-caucasian (57.6%), had a residence in the providing care area (50.5%), worked for more than 5 years (95.7%) and presented another type of contractual modality (61.4%). Failure to perform physical exercises during the pandemic was highly prevalent (59%) and remained associated with behavioral habits (perception of health status,  $p = 0.052$ ). The level of physical activity reduced during the pandemic, and consequently there was a worsening in the perception of health of the interviewees, thus, there is an urgent awareness for the promotion of alternative forms of exercise, considering the social isolation and the prevention of the contagion of Covid -19.

**Key words:** Primary Health Care. Physical Activity. COVID-19. Health Professionals. Sedentarism.

## INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos é definida como qualquer atividade que gere movimento corporal através da contração muscular e que resulte em gasto energético superior ao utilizado no estado de repouso.

Desse modo, através de estudos que comprovam diversos benefícios acarretados por tais exercícios, a Organização Mundial da Saúde passou a reconhecer a prática de atividades físicas como um dos meios de promover a saúde física, mental, e conseqüentemente, a qualidade de vida dos indivíduos (Abreu e Dias, 2017).

A atividade física é capaz de reduzir problemas como ansiedade, depressão, comportamentos agressivos e até diversas patologias de origem emocional. Somado a isso, tornou-se claro ainda os benefícios relacionados à autoestima nesses indivíduos, que está diretamente associada ao bem-estar mental (Fernandes, 2018).

Além disso, pesquisas do Ministério da Saúde concluíram que o ato de se exercitar, quando associado a uma alimentação equilibrada e saudável é uma estratégia eficaz na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial sistêmica e a diabetes (Cassiano e colaboradores, 2020).

Atualmente, a pandemia causada pela COVID-19, possui como característica a alta velocidade de propagação do vírus e infecção dos indivíduos.

Nesse contexto, diversos países adotaram a política do distanciamento social como maneira de conter o rápido avanço do vírus.

Dessa forma, a prática de atividades físicas foi prejudicada já que a medida de lockdown gerou restrição de funcionamento e até fechamento de centros esportivos e academias, entre outros diversos tipos de estabelecimentos (Pereira e colaboradores, 2020).

O presente estudo visa comparar a prática de atividade física e fatores associados entre os profissionais de saúde da Atenção Primária antes e durante a pandemia da Covid-19, por isso aborda as mudanças ocorridas nesse período, já que essa classe se encontra diretamente exposta ao risco de contágio do vírus.

Por fim, o estudo foi necessário para fornecer informações que sejam relevantes no

sentido de discutir políticas públicas voltadas para a abordagem do tema, e, por consequência, permitir a criação e disseminação de novas modalidades de exercícios que possam ser realizados em isolamento social.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi conduzido como parte de um projeto denominado “Condições de Saúde de profissionais da Atenção Primária durante o período de isolamento social no enfrentamento à pandemia da COVID-19”, desenvolvido por um Grupo de Pesquisa do Centro Universitário UNIFIPMoc, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa cujo parecer refere-se 4.075.365.

A população alvo foi limitada a cirurgiões dentistas, médicos e enfermeiros atuantes na Atenção Primária de um grande centro do norte de Minas Gerais. A Atenção Primária de Saúde consiste em uma rede de ações que funcionam como porta de entrada aos serviços do Sistema Único de Saúde.

Assim, por meio da Estratégia de Saúde da Família, seu programa central, realiza o processo de trabalho em saúde mediante operações intersetoriais e organização de ações práticas para a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos (Oliveira e Pereira, 2013).

Antes do período da coleta de dados, conduziu-se um estudo piloto, com profissionais da saúde atuantes na Atenção Primária e que não fizeram parte da amostra final. O estudo piloto permitiu que fossem testados os questionários. Após essa fase, foram realizados os ajustes no instrumento de coleta e a pesquisa foi iniciada.

A coleta de dados ocorreu através do Formulário Google Forms, on-line, onde se utilizou as redes sociais, de forma pública WhatsApp@ como disseminadores dele.

O instrumento ficou disponível durante 30 dias consecutivos, entre os dias 1 e 30 de setembro de 2020. Foi utilizado um questionário com questões obtidas de outros instrumentos validados referentes a aspectos sociodemográficos, hábitos comportamentais, condições de trabalho e medo do COVID-19. A variável dependente foi representada pelo nível de atividade física.

Dessa maneira, foi levantada uma questão acerca dessa variável, “Durante o período do isolamento social, devido a pandemia do coronavírus, você tem praticado

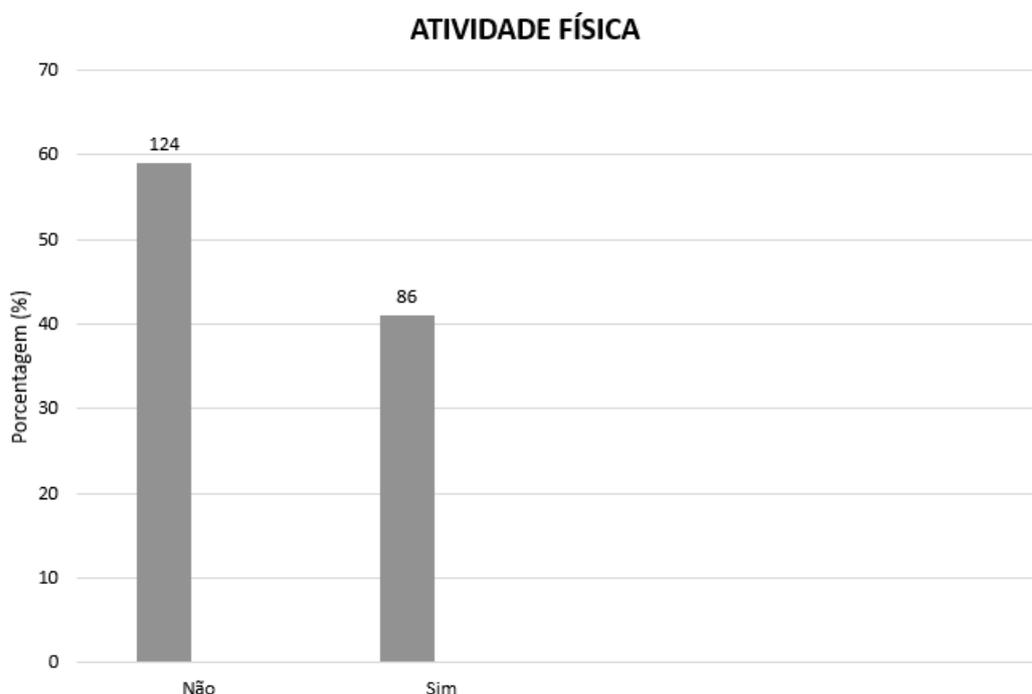
algum tipo de atividade física? (0) Sim (1) Não”.

As variáveis independentes foram subdivididas em aspectos sociodemográficos, hábitos comportamentais e perfil antropométrico. Os aspectos sociodemográficos foram sexo (masculino/feminino), estado civil (com companheiro/ sem companheiro), cor de pele (branca/não branca), residência na área na saúde (possui/não possui), tempo na atenção primária (até 5 anos/mais que 5 anos), carga horária (20 horas/40 horas) e modalidade

contratual (estatuária/outros). Já os hábitos comportamentais foram percepção de saúde antes (bom/regular) e percepção de saúde atualmente (bom/regular). Por fim, o perfil antropométrico foi definido pelo IMC (normal/alterado).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 210 profissionais da saúde com média de idade de  $36,7 \pm 9,08$  anos, dos quais 59% não praticavam atividade física durante a pandemia (figura 1).



**Figura 1** - Índice percentual da prática de Atividade Física dos profissionais de saúde atuantes na Atenção Primária durante a pandemia da COVID-19, Montes Claros, Minas Gerais, 2020.

Quanto ao perfil da amostra investigada, mais da metade dos profissionais de saúde eram do sexo feminino (75,7%), tinham companheiros (71,4%), eram de cor não branca (57,6%), possuíam residência na área de saúde (50,5%), atuavam há mais de 5 anos (95,7%) e apresentavam outro tipo de

modalidade contratual (61,4%). Quanto aos hábitos comportamentais, a maioria dos entrevistados não realizam atividade física (59%) e apresentaram comportamento sedentário (59,5%). Já sobre o perfil antropométrico, a maioria apresentava IMC normal (53,3%) (Tabela 1).

**Tabela 1** - Perfil dos profissionais de saúde atuantes na Atenção Primária, Montes Claros, Minas Gerais, 2020.

Variável		n	%
Fatores Sociodemográficos			
Sexo	Masculino	51	24,3
	Feminino	159	75,7
Estado Civil	Com companheiro	150	71,4
	Sem companheiro	60	28,6
Cor	Branca	89	42,4
	Não branca	121	57,6
Residência	Possui	106	50,5
	Não possui	104	49,5
Tempo de atuação	Até 4 anos	9	4,3
	5 anos ou mais	201	95,7
Modalidade contratual	Estatutária	81	38,6
	Outros	129	61,4
Hábitos comportamentais			
Percepção de saúde antes	Bom	192	91,4
	Regular	18	8,6
Percepção de saúde atualmente	Bom	149	71,0
	Regular	61	29,0
Perfil Antropométrico			
IMC	Normal	112	53,3
	Alterado	98	46,7

Ao comparar a prática da atividade física na pandemia da COVID-19 com os fatores sociodemográficos e aos hábitos comportamentais, evidenciou-se que os

profissionais de saúde que não praticavam atividade física apresentaram pior percepção do estado de saúde ( $p=0,052$ ) (Tabela 2).

**Tabela 2** - Associação entre o perfil e variações percentuais da prática de Atividade Física dos profissionais de saúde atuantes na Atenção Primária, Montes Claros, Minas Gerais, 2020.

Variável		Não		Sim		p-valor
		n	%	n	%	
Fatores Sociodemográficos						
Sexo	Masculino	32	62,7	19	37,3	0,537
	Feminino	92	57,9	67	42,1	
Estado Civil	Com companheiro	88	58,7	62	41,3	0,859
	Sem companheiro	36	60,0	24	40,0	
Cor	Branca	48	53,9	41	46,1	0,196
	Não branca	76	62,8	45	37,2	
Residência	Possui	62	58,5	44	41,5	0,868
	Não possui	62	59,6	42	40,4	
Tempo de atuação	Até 4 anos	4	44,4	5	55,6	0,362
	5 anos ou mais	120	59,7	81	40,3	
Modalidade contratual	Estatutária	53	65,4	28	34,6	0,136
	Outros	71	55,0	58	45,0	
Hábitos Comportamentais						
Percepção de Saúde antes	Bom	57	67,1	28	32,9	0,052
	Regular	67	53,6	58	46,4	
Percepção de Saúde atualmente	Bom	112	58,3	80	41,7	0,492
	Regular	12	66,7	6	33,3	
Perfil antropométrico						
IMC	Normal	92	61,7	57	38,3	0,214
	Alterado	32	52,5	29	47,5	

Os resultados demonstram que a maioria dos profissionais de saúde atuantes na Atenção Primária não praticam atividade física. Entende-se, por atividade física, toda movimentação corpórea produzida pela ativação dos músculos esqueléticos, gerando consequentemente um gasto energético significativo acima do metabolismo basal, ou seja, acima do valor energético gasto em repouso (Lourenço e colaboradores, 2017).

É recomendado para indivíduos saudáveis e ativos cerca de 150 minutos de atividade física no mínimo, por semana, para adultos e 300 minutos de atividade física por semana para crianças e adolescentes (World Health Organization, 2020).

A Atividade Física e as práticas corporais são definidas também como ações que propiciam a qualidade de vida da população (Souza Neto, 2018).

Assim, tais práticas além de diminuir os efeitos nocivos relacionados a grandes períodos de imobilidade, favorecem ao controle de doenças crônicas e comorbidades a elas associadas e melhoram a resposta imunológica a infecções, o que pode, inclusive, reduzir a gravidade dos sintomas e desfecho do quadro clínico dos que contraírem a COVID-19 (Zhou e colaboradores, 2020).

Além disso, o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e mortalidade mostram-se reduzidos em indivíduos com hábitos de vida fisicamente ativos (Channappanavar e Perlman, 2017).

Dessa maneira, é fundamental planejar a rotina para praticar atividade física e alcançar uma melhor qualidade de vida (Brasil, 2017).

No que tange a variável de percepção do estado de saúde, observa-se que antes da pandemia, dos entrevistados que não praticavam atividade física, 57 pessoas tiveram

uma boa percepção do estado de saúde, e durante a pandemia, 112 pessoas responderam positivamente ao bom estado de saúde, o que demonstra ser essa uma variável que fornece informações importantes acerca da população estudada por ser influenciada não apenas pela presença de doenças, mas também pelo bem-estar, nível de satisfação com a vida, capacidade funcional e qualidade de vida das pessoas (Silva, Rocha e Caldeira, 2015).

Por outro lado, ampliando as perspectivas acerca dessa variável, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício alerta para a importância da prática de atividade física para a melhora da função imunológica, pois pessoas ativas fisicamente têm menor chance de apresentar diversas doenças, como diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares que levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção pelo coronavírus (Leitão e colaboradores, 2020).

Assim, faz-se necessário ampliar a associação entre atividade física e percepção de saúde, para que os profissionais inseridos nesse meio evitem não somente doenças crônicas e a contaminação pela covid, mas também façam dos exercícios físicos um dos instrumentos para melhorar sua qualidade de vida.

Sendo assim, tais resultados sugerem a necessidade de implantação de ações de incentivo a essas práticas, pois, com o contexto do isolamento social, a prática de exercícios físicos se tornou um desafio (Pedrosa e Albuquerque, 2020).

A prática de esportes e outras modalidades, além de ser favorável à imunidade também tem impacto relevante na saúde mental e na qualidade do sono; fatores diretamente relacionados a interferência no convívio social.

De acordo com estudos, a realização de exercício físico é diretamente ligada à liberação de hormônios essenciais: endorfina, ocitocina, dopamina e serotonina, responsáveis por manter níveis regulados de emoções, perda e ganho de peso, sono e humor (Bezerra e colaboradores, 2020).

Sendo assim, a prática de modalidades esportivas e atividades físicas em geral, possuem a capacidade de mitigar sintomas consequentes do isolamento social.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que foi constatada uma prevalência de sedentarismo em profissionais da área da saúde da Atenção Primária do Norte de Minas Gerais, sobretudo no sexo feminino, durante o período de pandemia pela covid-19.

Relacionada a uma piora na percepção da saúde desses profissionais, uma vez que essa classe se encontra propensa a contrair o vírus da COVID-19.

## REFERÊNCIAS

- 1-Abreu, M. O.; Dias, I. S. Exercício Físico, saúde mental e qualidade de vida na esecs/ipl. *Psicologia, Saúde & Doenças*. Vol. 18. Núm. 2. 2017.
- 2-Bezerra, A.C.V.; Silva, C.E.M.; Soares, F.R.G.; Silva, J.A.M. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social Na pandemia de COVID-19. *Ciência e Saúde Coletiva*. Vol. 25. Núm. 6. p. 1-24. 2020.
- 3-Brasil. Ministério da saúde. Atividade física. 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/artigos/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 08/09/2020.
- 4-Cassiano, A. N.; Silva, T. S.; Nascimento, C. Q.; Wanderley, E. M.; Prado, E. S.; Santos, T. M. M. et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 25. Núm. 6. 2020.
- 5-Channappanavar, R.; Perlman, S. Pathogenic human coronavirus infections causes and consequences of cytokine storm and immunopathology. *Seminars in Immunopathology*. Vol. 39. Núm. 5. p. 529-535. 2017.
- 6-Fernandes, H. M. Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e satisfação corporal. *Revista de Psicologia Del Deporte/ Journal of Sport Psychology*. Vol. 27. Núm. 1. 2018.
- 7-Leitão, M. B.; Lazzoli, J. K.; Torres, F.C.; Laraya, M. H. Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus

(COVID-19). São Paulo. 2020. Disponível em: [http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee\\_covid19\\_final.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf). Acesso em: 15/12/2020.

8-Lourenço B. S.; Peres M. A. A.; Porto I. S.; Oliveira R. M. P.; Dutrav. F.D. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. Escola Anna Nery. Vol. 21. Núm. 3. p.1-8. 2017.

9-Oliveira, M. A. C.; Pereira, I. C. Atributos essenciais da Atenção Primária e a Estratégia Saúde da Família. Revista Brasileira de Enfermagem. Vol. 66. Núm. (esp). p.158-164. 2013.

10-Pereira, M. D.; Oliveira, L. C.; Costa, C. F. T.; Bezerra, C. M. O.; Pereira, M. D.; Santos, C. K. A.; et al. Pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Research, Society and Development. Vol. 9. Núm. 7. 2020.

11-Silva, V. H.; Rocha, J. S. B.; Caldeira, A. P. Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. Revista Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 23. Núm. 5. p. 1611-1620. 2016.

12-Souza Neto, J. M. D. Prevalência e fatores associados à prática do aconselhamento para a atividade física em profissionais de saúde. Dissertação de Mestrado. Pós-graduação em Educação Física. João Pessoa. 2018.

13-World Health Organization (WHO). Who guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 15/12/2020.

14-Zhou, F; Yu, T.; Fan, Guohui, F.; Liu, Y.; Liu, Z. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. The Lancet. Vol. 395. p.1054-1062. 2020.

1 - Discente de Medicina do Centro Universitário UNIFIPMoc, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

2 - Discente de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

3 - Docente do Centro Universitário UNIFIPMoc, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

E-mail dos autores:  
mellbispo@hotmail.com  
coelho.wender@hotmail.com  
miguelalvescarv@gmail.com  
milenalafetam@gmail.com  
mpba98@gmail.com  
jullia.rrabelo@yahoo.com.br  
monicasoares410@gmail.com  
josianenat@yahoo.com.br

Autor correspondente:  
Melline Mota Bispo Froes  
mellbispo@hotmail.com  
Rua Doutor Veloso, 183.  
Bairro Centro, Montes Claros-MG, Brasil.  
CEP: 39400-074.

Recebido para publicação em 18/12/2020  
Aceito em 15/03/2021