



Evento: XXVI Jornada de Pesquisa

**AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PELOS PACIENTES
ATENDIDOS POR ACADÊMICOS DE MEDICINA NA REDE PÚBLICA DE SAÚDE
DE IJUÍ/RS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19¹**

**EVALUATION OF PHYSICAL EXERCISE PRACTICE BY PATIENTS
ATTENDED BY MEDICAL STUDENTS IN THE PUBLIC HEALTH NETWORK
OF IJUÍ/RS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Laura Cancian², Bruna Jurack³, Jacinta Tamiozzo Goergen⁴, Cinthya Bastos
Rodrigues⁵, Rubens Zanchet Zanatta⁶, Jhovana Rafaela Wazlawick Vettorato⁷**

¹ Pesquisa desenvolvida na disciplina de Unidade Integradora 5 do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

² Estudante do 6º semestre do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

³ Estudante do 6º semestre do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁴ Estudante do 6º semestre do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁵ Estudante do 6º semestre do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁶ Estudante do 6º semestre do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁷ Estudante do 6º semestre do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

RESUMO

O objetivo do presente estudo é investigar a prática de exercício físico por parte de pacientes atendidos em unidades da rede pública na cidade de Ijuí-RS. Trata-se de um estudo descritivo, onde foram avaliados a adesão ao exercício físico, sua frequência, o tipo de exercício praticado, a variação da frequência durante a pandemia, a alteração de peso e a intenção de praticar exercícios após o período de isolamento. A amostra foi composta por 66 indivíduos, com idades entre 20 e 82 anos, dentre os quais apenas 28,8% relataram praticar exercício físico regularmente. Além disso, este estudo buscou analisar bases teóricas que comprovem o impacto do exercício físico em pacientes com comorbidades crônicas, de modo a servir de guia para ações voltadas à população que possam aumentar o número de adeptos às práticas físicas que reduzam os impactos de doenças crônicas na vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Exercício físico. Isolamento social. Doença crônica.

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the practice of physical exercise by treated patients in public health care units in the city of Ijuí-RS. This is a descriptive study, where adherence to physical exercise, its frequency, the type of exercise performed, frequency variation during the pandemic, weight change and intention to exercise after the isolation period were



evaluated. The sample consisted of 66 individuals, aged between 20 and 82 years, among which only 28.8% reported regular physical exercise. In addition, this study sought to analyze theoretical bases that prove the impact of physical exercise on patients with chronic comorbidities, in order to serve as a guide for actions aimed at the population that can increase the number of adherents to physical practices that reduce the impacts of chronic diseases in the lives of the population.

Keywords: Physical exercise. Social isolation. Chronic disease.

INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido, recentemente, acerca da importância da atividade física como fator de melhora da saúde física e mental. É fato referenciado que a atividade física tem efeitos benéficos para a prevenção e o tratamento de diferentes doenças. Existem evidências contundentes de que o exercício, ao longo da vida, está associado a um período de saúde mais longo, retardando o aparecimento de mais de 40 doenças ou condições crônicas como a obesidade, o diabetes e a hipertensão arterial, quadros mais comuns na sociedade brasileira (GARBER, 2011).

Além disso, há evidências que indicam que essa afirmação é provavelmente verdadeira também para doenças psiquiátricas, como transtornos depressivos e de ansiedade. Em virtude dos seus efeitos tanto no tratamento quanto na prevenção de inúmeras patologias: é seguro afirmar que a prática de exercícios físicos com determinada regularidade é uma importante ferramenta usada pela saúde pública (PELUSO, 2005).

Também é importante ressaltar, principalmente no atual cenário mundial de pandemia causada pela Covid-19, que a introdução de uma rotina de atividades físicas, mesmo que em ambiente caseiro, vem sendo de extrema importância para aliviar os sintomas físicos e psicológicos causados pelo extenso período de isolamento social e para evitar o surgimento massivo de estilos de vida sedentários (RUEGSEGGER, 2018).

Analisando a longo prazo, a prática rotineira de exercícios físicos tem potencial de impedir, segundo Émile Durkheim, que o nosso organismo social adoça em decorrência de um péssimo hábito sedentário gerido e nascido durante o atual período pandêmico e que suas comorbidades acabam agravando as problemáticas sociais crônicas que já são tão acentuadas no Brasil (MIKKELSEN, 2017).

Assim, o presente trabalho objetiva analisar a adesão de usuários do sistema público de saúde de Ijuí à prática de exercícios físicos, correlacionando com a variação de frequência



destas práticas durante o isolamento preventivo ao COVID19. Em suma, busca-se identificar se a diminuição do contato social resultou em uma queda na frequência de exercícios físicos.

MÉTODOS

O estudo foi realizado para uma pesquisa acadêmica. Dessa forma, para efetivação do estudo em questão, foram aplicados questionários em campo, durante internações e consultas ambulatoriais nos hospitais e durante consultas em uma unidade de estratégia de saúde da família, em horário de aula prática, de abril a junho de 2021. Como critério de exclusão, considerou-se pacientes que fossem menores de 18 anos, pacientes impossibilitados de responder ou que não quisessem participar da pesquisa.

Esse questionário foi submetido por acadêmicos de medicina da UNIJUÍ, sendo que todos os pacientes que participaram estavam cientes desta informação. Foi garantido aos mesmo o uso exclusivo de suas respostas para fins de estudos.

O questionário foi composto por 7 questões que abordavam a adesão ao exercício físico e as mudanças de hábitos neste campo durante a pandemia. Além disso, questionou-se a natureza do exercício e a frequência em que era realizado. Também foi de interesse do grupo investigar alterações no peso dos pacientes neste período e o motivo da não adesão à exercícios aos que assim responderam.

Incluíram-se 66 participantes, de 20 a 82 anos, com média de idade de 49 anos, dos quais 47% eram homens e 53% eram mulheres. Dentre os locais de atendimento, 25,8% foram atendidos na estratégia de saúde da família e 74,3% foram atendidos no hospital.

RESULTADOS

Dentre os pacientes entrevistados, 71,2% relataram não estarem fazendo atividades físicas regularmente e 28,8% relataram fazerem atividades físicas regularmente.

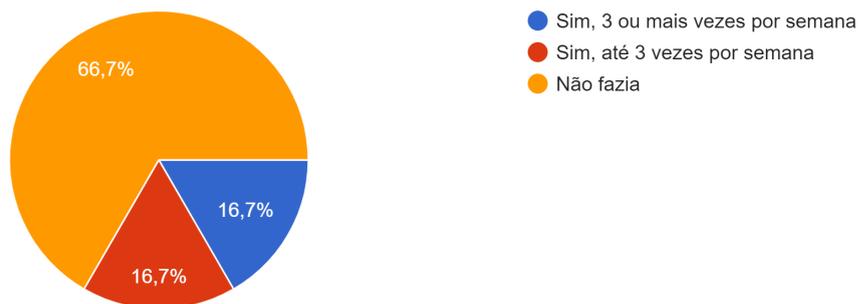
Além disso, 66,7% dos participantes já não faziam exercícios físicos antes da pandemia, enquanto 16,7% faziam até 3 vezes na semana e 16,7% faziam 3 vezes ou mais por semana (gráfico 1).



GRÁFICO 1 - ADESÃO A EXERCÍCIOS ANTES DA PANDEMIA.

Você fazia exercício físico antes da pandemia?

66 respostas



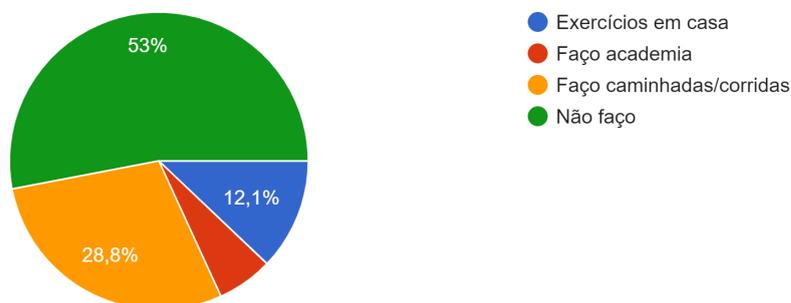
Fonte: Dados obtidos em respostas de questionário (2021).

Quando questionados quanto ao tipo de exercício realizado, 35 relataram não fazer exercício de nenhuma natureza, 19 pessoas relataram fazer caminhadas ou corridas, 8 disseram fazer exercícios em casa e 4 relataram fazer academia (gráfico 2).

GRÁFICO 2 - TIPO DO EXERCÍCIO QUE FAZ.

Que tipo de exercício você faz?

66 respostas



Fonte: Dados obtidos em respostas de questionário (2021).

Quanto a frequência de exercícios físicos durante a pandemia foi comparada com a frequência da prática anteriormente à pandemia, notou-se que 54,5% dos indivíduos nunca

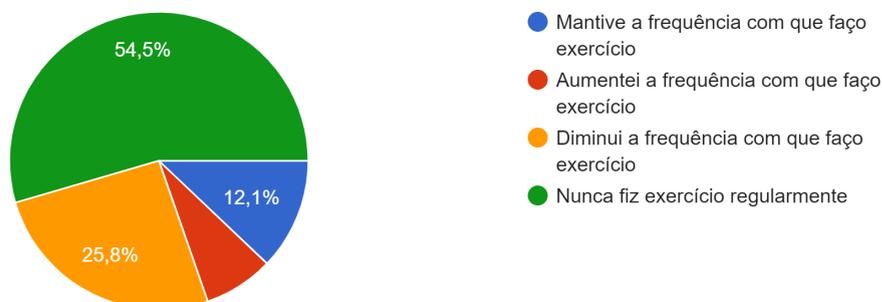


havam feito exercícios físicos regularmente. Dentre os outros, 25,8% relataram uma diminuição na frequência dos exercícios, 12,1% relataram manutenção na frequência da prática e uma minoria de 7,6% relataram aumento na frequência dos exercícios (gráfico 3).

GRÁFICO 3 - MUDANÇA DE FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO DURANTE A PANDEMIA.

Você mudou a frequência com que faz exercício físico na pandemia?

66 respostas



Fonte: Dados obtidos em respostas de questionário (2021).

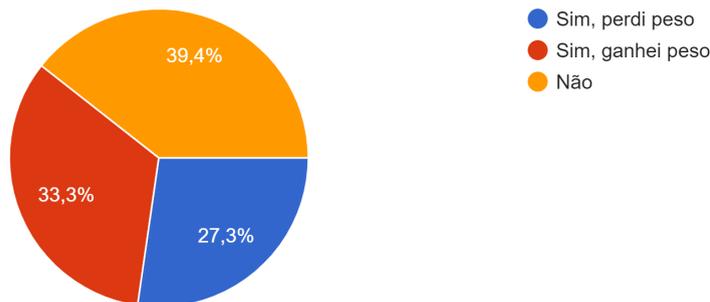
Sobre o peso, a maioria dos participantes não relatou variação no peso (39,4%), enquanto 33,3% notou aumento de peso e 27,3% relatou diminuição de peso. Quando questionados sobre o motivo de não praticarem exercícios, 31,8% dos participantes relataram falta de hábito, pois já não realizavam antes do período de pandemia. O medo de se contaminar foi a justificativa de 15,2% dos pacientes e 10,2% relataram falta de tempo. 5 pacientes relataram incapacidade de realizar atividades físicas por incapacitações físicas. Outras causas menos relatadas foram falta de tempo, falta de instrução e falta de espaço (gráfico 4).



GRÁFICO 4 - ALTERAÇÃO DE PESO DURANTE A PANDEMIA.

Você teve alteração de peso durante a pandemia?

66 respostas



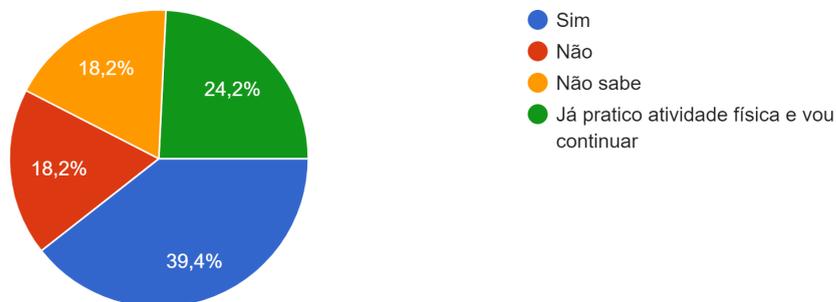
Fonte: Dados obtidos em respostas de questionário (2021).

Por fim, dentre os pacientes entrevistados, 39,4% relataram que pretendem aderir à prática de exercícios físicos após a pandemia. 24,2% dos participantes relataram que fazem e vão manter a prática. Entre o restante, 18,2% relataram que não sabem se vão aderir ao hábito de exercitar-se e 18,2% relataram que não pretendem praticar exercícios físicos (gráfico 5).

GRÁFICO 5 - INTENÇÃO DE REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA APÓS A PANDEMIA.

Se não realiza exercício físico, após a pandemia, pretende fazer atividade física?

66 respostas



Fonte: Dados obtidos em respostas de questionário (2021)



DISCUSSÃO

O presente estudo apresenta uma descrição da prática de atividade física em tempos de enfrentamento da pandemia de COVID-19 com base em dados de representatividade populacional. Aproximadamente um terço dos participantes da pesquisa relataram que tinham o hábito de fazer a prática de atividades físicas rotineiramente antes da pandemia, em uma frequência de três vezes ou mais por semana. Entretanto, os dois terços complementares da pesquisa afirmaram que não tinham uma rotina ou mesmo não praticavam qualquer tipo de exercício físico.

Dentre os dados coletados, 45,5% dos entrevistados afirmaram fazer exercícios, destes, 40,9% equivalem a exercícios feitos em casa ou ao ar livre como caminhadas e corridas. Em um estudo realizado por Inácio Crochemore-Silva et-al, também avaliando a prática de atividade física em meio à pandemia, 61,3% dos entrevistados faziam os mesmos tipos de atividades, sendo majoritariamente realizada em casa e sem orientação de profissionais da área. Mesmo os resultados sendo significativos, fica evidente que a adesão à prática física diária ainda é limitada e a inatividade física continua sendo um desafio para a saúde e a manutenção de uma vida ativa que vá de encontro ao sedentarismo (CROCHEMORE-SILVA, 2020).

Somado a isso, os resultados do presente estudo apontam para o aumento do sedentarismo, o que é um risco à saúde e à qualidade de vida da população. Ao considerar que mais da metade dos entrevistados já não realizavam exercícios regularmente, o presente estudo também evidenciou que 25,8% dos entrevistados relataram uma diminuição na frequência dos exercícios durante a pandemia. Resultado também semelhante ao estudo realizado por Crochemore-Silva et al, que obteve relato de diminuição nos exercícios físicos de 12,1%, elucidando que a atividade física diminuiu durante a pandemia na população (CROCHEMORE-SILVA, 2020).

Conforme o estudo de Danilo Rodrigues Pereira da Silva et al, com cerca de 40 mil participantes, a prevalência de inatividade física durante a pandemia de COVID-19 entre adultos brasileiros é de 88%. A porcentagem descrita é semelhante ao encontrado no presente estudo, no qual mais de dois terços (71,2%) da população adulta pesquisada relataram não estarem fazendo atividades físicas regularmente (SILVA, 2021). Outra publicação que aborda o mesmo tema, afirma que a prática de atividade apresentou mudanças devido à pandemia,



principalmente no Brasil. Deborah Carvalho Malta et al relata que antes da COVID-19, 30,1% dos adultos faziam atividade física suficiente; durante a pandemia, esse percentual passou a ser de apenas 12,0%. Ou seja, a maioria da população deste estudo está sedentária nesse período atípico (MALTA, 2021).

Com base em questionários respondidos por mais de 14 mil participantes da coorte NutriNet Brasil imediatamente antes e durante a pandemia de covid-19 no país, as prevalências de ganho e perda de peso foram estimadas em 19,7% e 15,2%, respectivamente. Estudos realizados na Polônia, França e Espanha avaliaram modificações no peso corporal durante as medidas de isolamento social adotadas devido à pandemia, mostrando, também, proporções mais altas de indivíduos que ganharam peso em comparação aos que perderam. A frequência de algum ganho de peso durante a pandemia variou de 25,8% na Espanha a 35% na França, enquanto a frequência de alguma perda de peso variou de 18,6% na Polônia a 23% na França. Com base na presente pesquisa a variação de peso durante a pandemia entre os entrevistados foi de 33,3% relatando aumento de peso e 27,3% relatando diminuição de peso, os outros 39,4% não relataram variação no peso. Embora os resultados não sejam tão semelhantes, ainda fica evidente que, entre os entrevistados que tiveram variação de peso, a porcentagem de ganho durante esse período pandêmico é maior que a porcentagem de perda em ambas as pesquisas (COSTA, 2021).

O aumento na frequência do comportamento de risco, diminuição da prática de exercícios físicos, observado nesta pesquisa, é preocupante e pode resultar em danos à saúde, como alterações no peso corporal e aumento na ocorrência de doenças. Entretanto, entre os entrevistados 39,4% relataram que pretendem aderir à prática de exercícios físicos após a pandemia. 24,2% que já fazem exercícios regularmente afirmaram que pretendem manter a prática. Entretanto, 18,2% relataram não saber se irão aderir à prática e 18,2% relataram que não pretendem praticar exercícios físicos.

A partir das bases de dados analisadas e comparadas com o presente estudo, é notório o prevalente sedentarismo da população e o acréscimo durante a pandemia COVID 2019. Dessa forma, cabe ressaltar a importância da prática de atividades físicas e seus consequentes benefícios para a saúde. Ao citar o artigo de Pitanga, Francisco Gondim, Beck, et al, inúmeros privilégios são descritos. São exemplos a saúde cardiovascular e metabólica, o fortalecimento do sistema imunológico, e demais descritos a seguir (PITANGA, 2020).



Em análise teórica realizada por Ciolac, foi possível constatar que existe embasamento teórico que comprove que alto nível de atividade física está associado a menores níveis de pressão arterial de repouso. Além disso, evidencia-se uma prevenção no aumento da pressão arterial associado à idade, inclusive em pessoas com risco aumentado de desenvolver esta comorbidade (CIOLAC, 2004).

Para indivíduos já diagnosticados com hipertensão, o exercício físico é uma medida não farmacológica fundamental para auxiliar na manutenção de níveis pressóricos dentro dos valores estabelecidos como objetivo de tratamento. Em caso de pacientes que apresentam dislipidemia, o exercício físico regular mostrou-se poderoso aliado para aumentar níveis de HDL e diminuir níveis de LDL e VLDL (CIOLAC, 2004).

Ao discutir a prevalência do sedentarismo em contrapartida aos benefícios da prática de atividade física, cabe parafrasear sugestões para os exercícios durante a pandemia. Pitanga, Francisco Gondim, Beck, et al discorre sobre a necessidade de atividades aeróbicas e alongamentos, preferencialmente realizadas ao ar livre ou em casa e individualmente. A intensidade deve ser leve a moderada, com duração de aproximadamente 30 a 60 minutos por dia (PITANGA, 2020).

Apesar das limitações de um baixo número de participantes, o presente estudo contribui com a hipótese de que a pandemia agravou o sedentarismo brasileiro, e cabem mais estudos para quantificar o real impacto deste fato na saúde do país.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na análise dos dados deste e de outros estudos, é evidente que a prática de exercícios físicos ainda não é rotineira na vida da maioria dos brasileiros. As medidas restritivas do COVID-19 potencializaram o sedentarismo na população, apesar do exercício físico ser fator de melhora na saúde.

Desta forma, cabe ressaltar que esta realidade precisa ser transformada através de incentivo ao exercício físico por parte dos profissionais do sistema de saúde, como medida transformadora dos altos índices de comorbidades enfrentados pelos cidadãos.

A população deve ser continuamente pesquisada, e intervenções devem ser desenvolvidas para promover a atividade física e reduzir comportamentos sedentários durante o período de quarentena.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CIOLAC, Emmanuel Gomes e Guimarães, Guilherme Veiga. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 2004, v. 10, n. 4 [Acessado 22 Junho 2021] , pp. 319-324. Disponível em: . Epub 09 Nov 2004. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000400009>

COSTA, Caroline dos Santos; STEELE, Eurídice Martínez; LEITE, Maria Alvim; RAUBER, Fernanda; LEVY, Renata Bertazzi; MONTEIRO, Carlos Augusto. **Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid 19**. Revista de Saúde Pública, [S.L.], v. 55, p. 1, 4 mar. 2021. Universidade de São Paulo, Agência USP de Gestão da Informação Acadêmica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003457>

CROCHEMORE-SILVA, Inácio; KNUTH, Alan Goularte; WENDT, Andrea; NUNES, Bruno Pereira; HALLAL, Pedro Curi; SANTOS, Leonardo Pozza; HARTEK, Jenifer; PELLEGRINI, Débora da Cruz Payão. **Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4249-4258, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>

GARBER CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. **Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise**. Med Sci Sports Exerc. 2011 Jul;43(7):1334-59. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213febf. PMID: 21694556. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

MALTA, Deborah Carvalho et al . **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal**, 2020. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília ,



v. 29, n. 4, e2020407, set. 2020 . acessos em 22 jun. 2021. Epub 21-Set-2020. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>

MIKKELSEN K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. **Exercise and mental health**. Maturitas. 2017 Dec;106:48-56. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.09.003. Epub 2017 Sep 7. PMID: 29150166.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29150166/>

PITANGA, Francisco José Gondim, Beck, Carmem Cristina e Pitanga, Cristiano Penas Seara. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2020, v. 114, n. 6 [Acessado 22 Junho 2021] , pp. 1058-1060. Epub 03 Jul 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20200238>

PELUSO MA, Guerra de Andrade LH. **Physical activity and mental health: the association between exercise and mood**. Clinics (Sao Paulo). 2005 Feb;60(1):61-70. doi: 10.1590/s1807-59322005000100012. Epub 2005 Mar 1. PMID: 15838583.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15838583/>

RUEGSEGGER GN, Booth FW. **Health Benefits of Exercise**. Cold Spring Harb Perspect Med. 2018 Jul 2;8(7):a029694. doi: 10.1101/cshperspect.a029694. PMID: 28507196; PMCID: PMC6027933. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28507196/>

SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da et al. **Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic: a survey with 39,693 Brazilian adults**. Cadernos de Saúde Pública [online]. v. 37, n. 3 [Accessed 22 June 2021] , e00221920. Available from: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00221920>.