



Estudo transversal sobre o impacto da pandemia de COVID-19 nas atividades físicas de adultos brasileiros da região Sudeste

Cross-sectional study on the impact of the COVID-19 pandemic on the physical activity of Brazilian adults in the Southeast region

Estudio transversal sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en la actividad física de los adultos brasileños de la región Sudeste

 Gisele Mara Silva Gonçalves¹,  Bruna dos Santos Picoli¹

Recebido: 03/12/2023 Aceito: 12/03/2024 Publicado: 30/03/2023

Objetivo: levantar informações sobre práticas de atividades físicas, qualidade do sono e uso de medicamentos durante a pandemia. **Métodos:** estudo transversal e prospectivo, por meio de formulário de pesquisa *online* durante o primeiro semestre de 2021, contendo questões baseadas no questionário da Pesquisa Nacional sobre Acesso, Utilização e Promoção do Uso Racional de Medicamentos no Brasil. Para descrever a prevalência de todas as questões principais nas análises, foi utilizado o Teste de Igualdade de Duas Proporções. **Resultados:** as análises estatísticas indicaram mudanças durante o período pandêmico, com pior qualidade do sono entre os adultos mais jovens, bem como mudanças nos hábitos relacionados às práticas de atividades físicas. Os medicamentos mais utilizados foram os para hipertensão arterial sistêmica e diabetes. Os participantes também relataram o uso de antidepressivos durante esse período. **Conclusão:** conclui-se que é clara a importância da atividade física para a saúde da população, e, durante a pandemia da COVID-19, a prática de atividade física sofreu um declínio significativo, o que influenciou diretamente a saúde pública. Além disso, este estudo enfatiza a importância da atividade física para imunidade, qualidade de vida e saúde.

Descritores: Exercício Físico; Covid-19; Qualidade do sono; Adesão à Medicação.

Objective: to gather information about physical activity practices, sleep quality, and the use of medications in the pandemic. **Methods:** a cross-sectional and prospective study was conducted, using an online survey form in the first semester of 2021, containing questions based on the Brazilian National Survey on Access, Use, and Promotion of Rational Use of Medicines in Brazil questionnaire. The analyses by describing the prevalence of all the main questions, the Test of Equality of Two Proportions was used. **Results:** statistical analyses indicated changes during the pandemic period, with worse sleep quality among younger adults, as well as changes in habits related to physical activity practices. The most used medications were those for systemic arterial hypertension and diabetes. Participants also self-reported use of antidepressant medications during this period. **Conclusion:** it is concluded that the importance of physical activity for population health is clear, and during the COVID-19 pandemic, the practice of physical activity has experienced a significant decline, which has directly influenced public health. Furthermore, this study emphasizes the importance of physical activity for immunity, quality of life, and health.

Descriptors: Exercise; Covid-19; Sleep quality; Medication Adherence.

Objetivo: recopilar información sobre las prácticas de actividad física, calidad del sueño y el uso de medicamentos en la pandemia. **Método:** estudio transversal y prospectivo, utilizando un formulario de encuesta en línea en la primera mitad de 2021, que contenía preguntas basadas en el cuestionario de la Encuesta Nacional sobre Acceso, Uso y Promoción del Uso Racional de Medicamentos en Brasil. Para analizar la prevalencia de todas las preguntas principales, se utilizó la Prueba de Igualdad de Dos Proporciones. **Resultados:** los análisis estadísticos indicaron cambios durante el período de la pandemia, con un empeoramiento de la calidad del sueño entre los adultos más jóvenes, así como cambios en los hábitos relacionados con las prácticas de actividad física. Los medicamentos más utilizados fueron aquellos para la hipertensión arterial sistémica y la diabetes. Los participantes también informaron del uso de medicamentos antidepressivos durante este período. **Conclusión:** se concluye que la importancia de la actividad física para la salud de la población es clara, y durante la pandemia de COVID-19, la práctica de actividad física ha experimentado un descenso significativo, lo que ha influido directamente en la salud pública. Además, este estudio enfatiza la importancia de la actividad física para la inmunidad, calidad de vida y salud.

Descriptor: Ejercicio Físico; Covid-19; Calidad del sueño; Cumplimiento de la Medicación.

Autor Correspondente: Gisele Mara Silva Gonçalves– gmsg@puc-campinas.edu.br

INTRODUÇÃO

A longevidade humana e o envelhecimento saudável apresentam desafios para a Biologia e a Medicina, uma vez que o envelhecimento populacional tem sido acompanhado por uma maior incidência de problemas de saúde, exigindo eficiência dos sistemas de saúde e de segurança social. O surgimento de mais doenças e deficiências na população leva ao aumento da procura por serviços de saúde¹⁻³.

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019⁴ indicaram uma considerável prevalência de polifarmácia na população idosa brasileira em 2019, o que expõe esta população aos riscos potenciais dessa prática. A polifarmácia está relacionada a desigualdades socioeconômicas significativas e coloca em risco a segurança dos pacientes.

As atividades físicas regulares são importantes para a promoção da saúde e da qualidade de vida, e há evidências epidemiológicas que apoiam o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou envolvimento dos indivíduos em programas de exercícios físicos na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento⁵. O hábito de praticar atividades físicas regulares promove um estilo de vida saudável, preservando a autonomia e a liberdade para realizar as tarefas diárias, resultando em independência prolongada. Além disso, atividades físicas impactam positivamente nos processos fisiológicos e psicológicos, minimizando riscos de estresse, depressão e perda da capacidade funcional⁶.

Durante a pandemia do SARS-CoV-2 (COVID-19)⁷, aqueles que praticam atividades físicas regulares tiveram que adaptar suas rotinas, sendo importante continuar praticando atividades físicas para manter uma boa saúde. Para muitas pessoas, a atividades físicas nesse período não tiveram nenhuma orientação de um profissional de educação física^{8,9}.

Partindo do pressuposto de que pessoas que praticam atividades físicas regularmente apresentam melhor qualidade de vida e necessitam de menos medicamentos, presume-se que a quarentena imposta pela pandemia da COVID-19 tenha influenciado tais práticas e suas consequências. Portanto, o objetivo desta pesquisa foi levantar informações sobre práticas de atividades físicas, qualidade do sono e uso de medicamentos durante a pandemia.

MÉTODO

Estudo transversal e observacional realizado em amostra da população brasileira em 2021 (coleta de dados entre abril e junho) no contexto da pandemia de COVID-19. A pesquisa foi divulgada por meio de convites postados nas redes sociais. Para o inquérito sobre uso de medicamentos foi utilizada uma versão adaptada do questionário utilizado na Pesquisa

Nacional sobre Acesso, Utilização e Promoção do Uso Racional de Medicamentos no Brasil (PNAUM)¹⁰ (Quadro 1). O questionário foi aplicado em português.

Quadro 1. Perguntas adaptadas da Pesquisa Nacional sobre Acesso, Utilização e Promoção do Uso Racional de Medicamentos no Brasil (PNAUM). Brasil, 2021.

Pergunta número	
1	Qual é a sua idade?
2	Qual é o seu sexo?
3	Qual é o seu nível de instrução?
4	Você já testou positivo para COVID-19?
5	Em qual cidade/estado você mora?
6	Você costumava praticar atividades físicas regulares antes da pandemia de COVID-19?
7	Com a pandemia e a quarentena imposta, a sua frequência de atividades físicas mudou?
8	Como tem sido essa mudança?
9	Algum médico já te disse que você tem hipertensão ou pressão alta?
10	Se você respondeu SIM, diga quantos anos você tinha quando o médico lhe disse pela primeira vez que você tinha pressão alta.
11	Quais medicamentos você toma para pressão alta?
12	Nos últimos 30 dias, você ficou sem algum desses medicamentos por algum período de tempo?
13	Por favor, responda sobre o quanto a pressão alta interfere nas suas atividades diárias.
14	Algum médico já te disse que você tem diabetes ou taxa elevada de açúcar no sangue?
15	Se você respondeu SIM, diga quantos anos você tinha quando o médico lhe disse pela primeira vez que você tinha diabetes.
16	Quais medicamentos você toma para controlar diabetes?
17	Você tem indicação médica para usar insulina?
18	Algum médico já te disse que você tem ou teve alguma doença cardíaca, como ataque cardíaco, angina, insuficiência cardíaca, arritmia ou outra?
19	Quais doenças cardíacas o médico disse que você tem ou teve?
20	Você recebeu alguma indicação médica para usar medicamentos para essas cardiopatias? Se SIM, qual(is)?
21	Além desses medicamentos, você toma algum outro?
22	Por favor, liste os nomes de todos os medicamentos que você usou nos últimos 30 dias.
23	Nos últimos 12 meses, você precisou ser atendido em um pronto-socorro?
24	Você acha que sua saúde melhorou, piorou ou permaneceu a mesma desde que entramos em quarentena ou desde o início da pandemia?
25	Como tem sido a qualidade do seu sono no último mês?
26	Você tem algum comentário adicional sobre a sua saúde e a prática de atividades físicas?

O estudo foi aberto ao público adulto, com idade ≥ 18 anos, que concordou em participar da pesquisa e forneceu seu consentimento por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As respostas foram analisadas por um estatístico. Na análise estatística foi empregado o Teste de Duas Proporções, que compara se a proporção de respostas de duas variáveis e/ou seus níveis é estatisticamente significativa. O nível de significância definido foi de 0,05 e os intervalos de confiança foram construídos com 95% de confiança estatística. Os programas utilizados foram SPSS V20, Minitab 16 e Excel Office 2010.

Utilizou-se as questões apresentadas no Quadro 1. Nas análises caracterizou-se a prevalência de todas as questões principais e, foi utilizado o Teste de Igualdade de Duas

Proporções. Os percentuais foram sempre calculados para o número total de respostas válidas para cada questão, o que quase sempre ocorreu.

Para variáveis com apenas dois níveis de resposta, o valor-P correspondeu diretamente à comparação entre eles. Para variáveis com três ou mais níveis de resposta, foram apresentados os valores-P para comparação de cada nível de resposta em relação ao mais prevalente, que é listado como “Ref”.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC/CAMPINAS (CAAE: 44558921.4.0000.5481).

RESULTADOS

Participaram do estudo 186 adultos brasileiros que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Os participantes (Tabela 1) eram em sua maioria mulheres (138), com proporção significativa na faixa etária de 18 a 29 anos (38,04%).

A pergunta 5 foi utilizada para que os pesquisadores identificassem o município onde os participantes residiam naquele momento. As respostas foram variadas e a maioria residia na região sudeste do país. As perguntas 11, 16, 21 e 22 foram úteis para identificar quais medicamentos eram utilizados regularmente pelos participantes. As respostas à pergunta 12 foram em sua maioria negativas, indicando que os participantes não ficaram sem acesso a medicamentos nos 30 dias anteriores à pesquisa.

A pergunta 13 questionava se a hipertensão arterial era um fator que poderia afetar as atividades diárias dos participantes, que responderam não perceber nenhum efeito negativo. Apenas cinco participantes responderam à pergunta 15, a qual não trouxe contribuição relevante. O mesmo aconteceu com as perguntas 19 e 20, onde os dados não foram significativos. A pergunta 26 trouxe relatos negativos como: “Sinto-me estressado e impaciente” ou “pouca atividade física comparado ao que fazia antes” embora outros participantes tenham dito “comecei a praticar atividades físicas há menos de 3 meses” ou “comecei a fazer caminhadas durante quarentena”.

Foi possível verificar que houve significância estatística na distribuição de quase todas as questões, com exceção das perguntas 6 e 21. A pergunta 2 (sexo) mostrou que a maioria eram mulheres, com 75,3%, o que é um percentual estatisticamente diferente dos 24,7% de homens (p -valor $<0,001$). Outro exemplo é a distribuição etária (Pergunta 1), onde a maioria era da faixa etária dos 18 aos 29 anos, com 44,6%, o que é uma percentagem estatisticamente significativa em comparação com as outras faixas etárias.

Acerca da questão 25 (qualidade do sono), 38,7% responderam Regular, o que é um percentual estatisticamente significativo em relação aos demais. A segunda resposta mais frequente foi Bom, com 29,0%.

Tabela 1. Distribuição dos fatores da PNAUM¹⁰ adaptada. Brasil, 2021.

Perguntas*		N	%
Pergunta 1	18 - 29 anos	83	44,6%
	30 - 39 anos	18	9,7%
	41 - 49 anos	33	17,7%
	51 - 59 anos	17	9,1%
	60 - 65 anos	14	7,5%
	> 65 anos	21	11,3%
Pergunta 2	Feminino	140	75,3%
	Masculino	46	24,7%
Pergunta 3	Sem instrução	1	0,5%
	Ensino fundamental	8	4,3%
	Ensino médio	45	24,2%
	Ensino superior	107	57,5%
	Pós-graduação	25	13,4%
Pergunta 4	Não	162	87,1%
	Sim	24	12,9%
Pergunta 6	Não	90	48,4%
	Sim	96	51,6%
Pergunta 7	Não	64	34,4%
	Sim	122	65,6%
Pergunta 8	Aumentou	19	10,2%
	Diminuiu	65	34,9%
	Eu parei	42	22,6%
	Eu comecei	20	10,8%
	Sem mudanças	40	21,5%
Pergunta 9	Não	156	83,9%
	Sim	30	16,1%
Pergunta 14	Não	165	88,7%
	Sim	21	11,3%
Pergunta 17	Não	181	97,3%
	Sim	5	2,7%
Pergunta 18	Não	172	92,5%
	Sim	14	7,5%
Pergunta 21	Não	90	49,2%
	Sim	93	50,8%
Pergunta 23	Não	154	82,8%
	Sim	32	17,2%
Pergunta 24	Minha saúde melhorou	26	14,0%
	Minha saúde piorou	47	25,3%
	Minha saúde piorou e eu comecei a tomar mais medicamentos	14	7,5%
	Eu não notei nenhuma mudança na minha saúde	99	53,2%
Pergunta 25	Ótimo	15	8,1%
	Bom	54	29,0%
	Regular	72	38,7%
	Ruim	45	24,2%

* As perguntas adaptadas da Pesquisa Nacional sobre Acesso, Utilização e Promoção do Uso Racional de Medicamentos no Brasil (PNAUM)¹⁰ apresentadas no Quadro 1.

Foram comparadas as pontuações das perguntas 6 e 7 (Tabela 2), que questionavam sobre atividade física antes e durante a pandemia da COVID-19 e, pelo Teste de Igualdade de Duas Proporções verificou-se diferença estatisticamente significativa nos índices de atividades físicas antes e durante a pandemia (p -valor = 0,006). O índice “Não” diminuiu de 48,4% para 34,4% e o índice “Sim” aumentou de 61,5% para 65,6%.

Tabela 2. Comparação da distribuição da atividade física em contexto de pandemia. Brasil, 2021.

Exercícios	Antes da pandemia de COVID-19		Durante a pandemia de COVID-19		Valor-P
	N	%	N	%	
Não	90	48,4%	64	34,4%	0,006
Sim	96	51,6%	122	65,6%	

A Figura 1 mostra a relação entre a qualidade do sono e a faixa etária, e a Figura 2 mostra a relação entre a qualidade do sono e as alterações na atividade física. Verifica-se que 71,1% da população de 18 a 29 anos relatou má qualidade do sono; 53% dos participantes com idades entre 30 e 39 anos relataram excelente qualidade de sono e os participantes com mais de 51 anos relataram, no geral, qualidade de sono regular. Os participantes que reduziram atividades físicas ou não praticaram nenhuma atividade relataram sono ruim ou regular.

Figura 1. Relação entre qualidade do sono e faixa etária. Brasil, 2021.

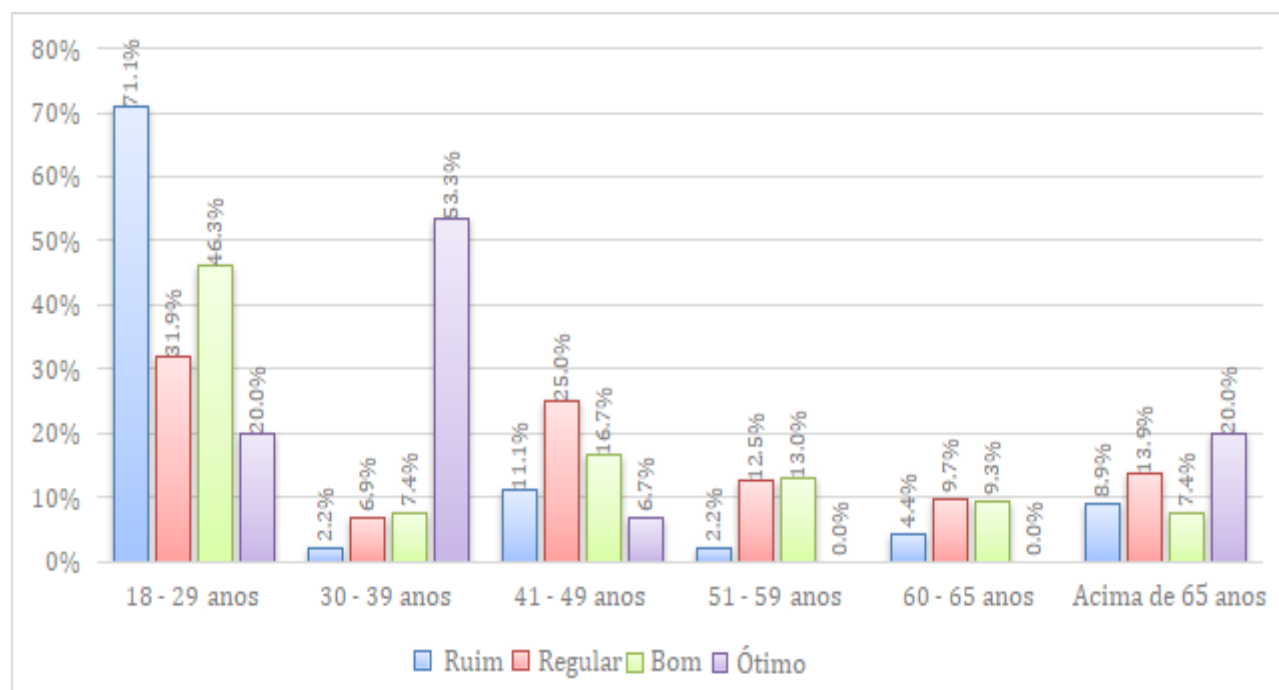
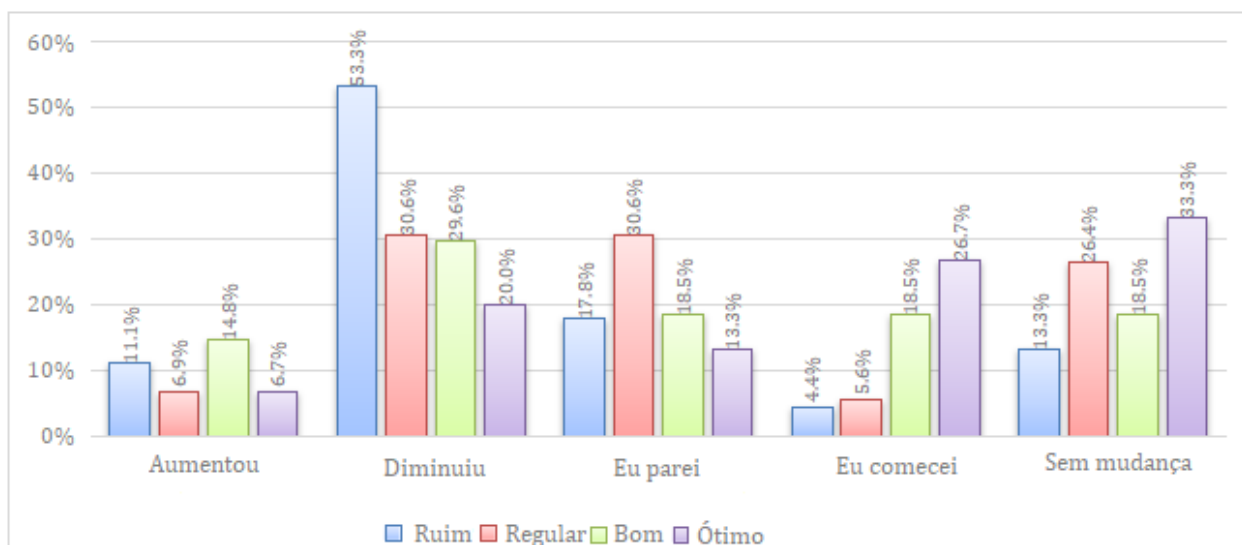


Figura 2. Relação entre qualidade do sono e “como foi a mudança” na prática de atividades físicas. Brasil, 2021.

Os medicamentos autorreferidos mais utilizados foram Losartana potássica, Cloridrato de Metformina e Levotiroxina sódica, conforme mostrado na Figura 3.

Figura 3. Principais medicamentos autorreferidos pelos participantes. Brasil, 2021

	Utilização autorreferida
Losartana potássica	14
Cloridrato de metformina	11
Levotiroxina sódica	5
Alprazolam	3
Hidroclorotiazida	3
Insulina	3
Rosuvastatina	3
Sinvastatina	3
Amilorida	2
Besilato de Anlodipino	2
Clonazepam	2
Diazepam	2
Paroxetina	2
Ivermectina	2
Nitazoxanida	2
Azitromicina	2
Alopurinol	1
Atenolol	1
Atensina	1
Bupropiona	1
Cafeína	1
Clortalidona	1
Dapagliflozin	1
Lisdexanfetamina	1
Maleato de Enalapril	1
Nifedipina	1
Oxalato de escitalopram	1

DISCUSSÃO

A maior parte dos participantes foi do sexo feminino, adultos jovens e com certo nível de escolaridade. Em relação aos idosos, responderam ao questionário 35 pessoas com mais de 60 anos com boa escolaridade, correspondendo a 19% dos participantes. Esses resultados podem estar correlacionados a um maior conhecimento sobre saúde e a importância de atividades físicas. Quanto à cidade de residência dos participantes, predominaram indivíduos do estado de São Paulo, embora o questionário também tenha sido respondido por residentes de outros estados, e 2 pessoas eram de outros países (Estados Unidos e Nova Zelândia).

Quanto à frequência de prática de atividades físicas durante a pandemia, identificou-se que houve mudança, sendo que a maioria relatou redução ou até mesmo interrupção da prática. Em relação à qualidade da saúde dos participantes durante a pandemia, as respostas variaram muito, embora cerca de metade tenha relatado não ter notado qualquer mudança. Das respostas obtidas sobre qualidade de saúde, nota-se que, em geral, a saúde das mulheres deteriorou-se mais do que a dos homens.

Na qualidade do sono no último mês, a minoria relatou qualidade de sono excelente (7,1% dos participantes, valor $p < 0,001$), e a maioria relatando qualidade de sono regular ou ruim (38,7% e 24,2%, respectivamente), possivelmente refletindo as condições impostas pelo período de quarentena, estresse e mudanças na rotina diária. A Figura 1 indica que a qualidade do sono da maioria dos participantes não foi adequada, embora uma limitação desta pesquisa seja que a maioria dos participantes eram adultos jovens, e não houve uma boa distribuição da amostragem entre as diversas faixas etárias. Na Figura 2, é possível observar que as pessoas que interromperam ou reduziram atividades físicas também apresentaram pior qualidade de sono, ficando evidente a importância dessa prática.

Quanto ao uso de medicamentos nas questões abertas, percebeu-se que embora a maioria dos participantes fossem mulheres jovens, houve um elevado número de respostas indicando uso regular de medicamentos para diversas doenças (Figura 3), de diversas formas. Como o questionário aplicado foi baseado na PNAUM¹⁰, teve como foco hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes, hipotireoidismo e doenças cardiovasculares. Losartana potássica foi o medicamento mais relatado (pertence à classe dos antagonistas dos receptores da angiotensina II ou ARA II). Em segundo lugar ficou o cloridrato de metformina (diabetes), seguido pela levotiroxina sódica (hipotireoidismo). As patologias que mais se destacaram foram a arritmia, seguida da insuficiência cardíaca e do infarto do miocárdio (12, 3 e 3 relatos, respectivamente). Medicamentos psiquiátricos também foram relatados pelos participantes, principalmente aqueles com mais de 50 anos.

O período de coleta de dados correspondeu ao segundo ano da pandemia. Durante a pandemia, uma combinação medicamentosa composta por hidroxicloroquina ou cloroquina, combinada com azitromicina, ivermectina e nitazoxanida, além de suplementos de zinco e vitaminas C e D, tornou-se difundida no Brasil¹¹. Neste estudo, foram apontados apenas alguns desses medicamentos: azitromicina, ivermectina e nitazoxanida, sugerindo a prática da automedicação incentivada pela mídia e autoridades.

Os serviços de teleconsulta no Brasil inicialmente tiveram um aumento exponencial, seguido de uma redução na utilização desses serviços ao longo da pandemia e do período pós-pandemia¹². Estudo sobre automedicação realizado no final de 2021 com 654 pessoas apontou que 69,4% delas se automedicavam, principalmente com medicamentos de venda sem prescrição médica¹³. Os medicamentos de uso contínuo prescritos antes do período pandêmico foram mantidos em uso pela população estudada.

Observou-se que apenas cerca de 10% dos entrevistados que já praticavam atividades físicas antes da pandemia aumentaram a sua frequência, enquanto cerca de 13% passaram a praticar atividades físicas durante a pandemia, o que mostra a importância desta prática neste período. Um estudo¹⁴ ressaltou essa importância, principalmente durante a pandemia, devido à relação entre atividade física e melhora da imunidade, o que auxilia no combate ao SARS-CoV-2.

Os achados desta pesquisa também corroboram um estudo realizado em diversos países, incluindo 2.171 brasileiros, para avaliar mudanças nos hábitos alimentares e estilo de vida durante o período de quarentena devido à primeira onda da pandemia de COVID-19, destacando-se Brasil e Argentina com a maior proporção de mudanças em direção a um padrão mais saudável de consumo alimentar. A maioria dos participantes relatou praticar atividade física em casa, cerca de metade relatou percepção de ganho de peso e houve relatos de alterações nos padrões de sono¹⁵.

Pesquisas têm associado atividade física moderada e/ou intensa à melhora da imunidade quando comparadas a indivíduos que praticam atividades físicas leves. A frequência e a duração da atividade física também têm influência significativa na imunidade, como é possível observar em pacientes que contraíram SARS-CoV-2¹⁶. Observa-se que muitos indivíduos continuaram apresentando sintomas após o período de 14 dias de infecção, o que pode estar associado à deficiência imunológica.

A prática de exercício físico antes da infecção por COVID-19 é de grande importância na imunidade, no desenvolvimento de sintomas e na recuperação. Após a exposição ao vírus, o retorno à atividade física depende muito de como os sintomas se desenvolveram durante o

período infeccioso, e de como o paciente passou o período pós-infecção. Normalmente, é recomendado que indivíduos que desenvolveram sintomas graves e continuaram a apresentá-los mesmo após o período de infecção de 14 dias retornem à atividade física, de 3 a 6 meses após o desaparecimento dos sintomas¹⁷.

Outra pesquisa *online* realizada no Brasil com 1.726 indivíduos revelou que aqueles que apresentavam sintomas de COVID-19 apresentavam níveis mais baixos de atividade física, e o oposto foi encontrado naqueles que não apresentavam sintomas; o que defendeu-se que, a atividade física regular pode ter um impacto positivo no estado de saúde e na qualidade de vida e ser uma ferramenta no campo da saúde pública¹⁸.

Em relação à frequência de prática de atividade física, 35,30% do total de participantes relataram diminuição dessa prática, seguidos de 27,70% que pararam totalmente. Em termos de qualidade de saúde, 53,3% não notaram alterações, enquanto 25,5% consideraram que a sua saúde piorou. Em relação aos indivíduos com idade ≥ 60 anos que responderam ao questionário, 16 deles praticavam atividades físicas antes da pandemia, e apenas quatro não alteraram a frequência da atividade física durante a pandemia, enquanto os demais reduziram ou interromperam esse hábito. Quanto à percepção do seu estado de saúde, cerca de metade dos participantes desta faixa etária afirmou que o seu estado de saúde melhorou, enquanto a outra metade relatou uma piora. Portanto, não é possível fazer qualquer correlação com a prática regular de atividades físicas, principalmente porque o número de idosos entrevistados foi baixo.

A relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida na população idosa está sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente¹⁹. Há evidências que sugerem menor consumo de medicamentos e melhor saúde entre indivíduos mais ativos. Quanto mais inativos forem os idosos, maior será o consumo de medicamentos²⁰. A avaliação da contribuição da atividade física para aspectos específicos da saúde dos idosos visa esclarecer os reais benefícios que podem estar associados à adoção desta prática no processo de envelhecimento da população.

Portanto, deve-se considerar avaliar longitudinalmente o monitoramento dos indicadores de saúde, considerando um prazo viável e suficiente para avaliar possíveis mudanças. A possibilidade de redução do uso de medicamentos decorrentes de ações preventivas como a prática regular de atividade física pode servir de incentivo para outras comunidades.

Ao analisar apenas os idosos, pode-se evidenciar que, durante a pandemia, pouco mais da metade apresentou piora na realização de atividades físicas, embora nenhum tenha

aumentado o uso de medicamentos. Nota-se que entre elas houve prevalência de algumas das doenças mais comuns para a faixa etária, como hipertensão, diabetes mellitus, dislipidemia e doenças cardiovasculares, além da automedicação, principalmente durante a pandemia. Porém, de forma geral, o período de isolamento impactou a vida dos participantes deste estudo tanto em termos de atividade física quanto na qualidade da saúde.

CONCLUSÃO

Com base nos dados obtidos através da pesquisa, conclui-se que, durante a pandemia de COVID-19, a prática de atividades físicas teve uma diminuição significativa, o que influenciou diretamente na qualidade de vida e saúde da população, ressaltando a importância da atividade física para imunidade, qualidade de vida e saúde.

Os tratamentos farmacológicos para diabetes e hipertensão foram os mais autorreferidos. Embora não tenham sido os mais prevalentes na população avaliada, o uso de medicamentos psiquiátricos também foi autorreferido. A partir dessas informações, fica evidente que as ações de educação em saúde e incentivo ao retorno às atividades físicas são essenciais para a manutenção da saúde da população.

Duas limitações podem ser mencionadas. A idade e o sexo dos participantes, com a prevalência de respostas de mulheres adultas jovens. Além disso, a maior parte das respostas veio do interior do estado de São Paulo, um dos mais desenvolvidos do país. Apesar dessas limitações e das consequências da pandemia, o estudo traz informações que podem ser utilizadas para compreender os hábitos da população diante de situações desafiadoras e a relação com algumas patologias. São necessários estudos em outras regiões do país, sobretudo ao se considerar que muito se tem para aprender sobre as consequências da COVID-19.

REFERÊNCIAS

1. Brooks-Wilson AR. Genetics of healthy aging and longevity. *Hum Genet.* [Internet]. 2013 [citado em 8 abr 2022]; 132(12):1323-38. Disponível em: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00439-013-1342-z.pdf>
2. Brito CC, Freitas C, Mesquita KO, Lima GK. Aging population and the challenges for public health: review of scientific production. *Rev Kairós* [Internet]. 2013 [citado em 8 abr 2022]; 16(2):161-78. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18552/13738>
3. Miranda GMD, Mendes ADCG, Silva ALAD. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* [Internet]. 2016 [citado em 5 jan 2022]; 19(3):507-19. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MT7nmJPPRt9W8vndq8dpzDP/?format=pdf&lang=en>
4. Ramos KA, Boing AC, Andrade JM, Andrade FB. Polypharmacy among older adults in Brazil: association with sociodemographic factors and access to health services. *Dialogues Health* [Internet]. 2022 [citado em 6 jan 2022]; 1:100078. Disponível em:

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772653322000788/pdf?md5=999ef887aa398f0e9f9fde99bb020779&pid=1-s2.0-S2772653322000788-main.pdf>
5. American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2018. 512 p.
6. Camboim FEF, Oliveira NM, Davim RMB, Camboim JCA, Nunes RMV, Oliveira SX. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. Rev Enferm UFPE on line [Internet]. 2017 [citado em 8 abr 2022]; 11(6):2415-22. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405/19070>
7. Ministério da Saúde (Brasil). UNA-SUS. Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus [Internet]. Brasília, DF: Ministério da Saúde; UNA-SUS; 2020 [citado em 8 fev 2022]. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>
8. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. Arq Bras Cardiol. [Internet]. 2020 [citado em 18 abr 2022]; 114(6):1058-60. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/dFx6V5vJr9fT6zBww3gjLSk/?format=pdf&lang=pt>
9. Crochemore-Silva I, Knuth AG, Wendt A, Nunes BP, Hallal PC, Santos LP, et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. Ciênc Saúde Colet. [Internet]. 2020 [citado em 05 abr 2022]; 25(11):4249-58. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/VgMDpDhJLhhVKGq5CJLqJGR/?format=pdf&lang=pt>
10. Álvares J, Alves MCGP, Escuder MML, Almeida AM, Izidoro JB, Guerra Junior AF, et al. National survey on access, use and promotion of rational use of medicines: methods. Rev Saúde Pública [Internet]. 2017 [citado em 02 jun 2022]; 51(Supl 2):5s. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/139733/147860>
11. Melo JRR, Duarte EC, Moraes MVD, Fleck K, Arrais PSD. Automedicação e uso indiscriminado de medicamentos durante a pandemia da COVID-19. Cad Saúde Pública [Internet]. 2021 [citado em 8 abr 2022]; 37(4):e00053221. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/tTzxtM86YwzCwBGnVBHKmrQ/?format=pdf&lang=pt>
12. Montelongo A, Becker JL, Roman R, Oliveira EB, Umpierre RN, Gonçalves MR, et al. The management of COVID-19 cases through telemedicine in Brazil. PLoS One [Internet]. 2021 [citado em 8 abr 2022]; 16(7):e0254339. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0254339&type=printable>
13. Bazoni PS, Faria RJ, Cordeiro FJR, Timóteo ÉDS, Silva AM, Horsth AL, Meira EF, et al. Self-medication during the COVID-19 pandemic in Brazil: findings and implications to promote the rational use of medicines. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2023 [citado em 14 jun 2022]; 20(12):6143. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/12/6143/pdf?version=1686888186>
14. Daronco LSE, Pozzobon D, Ramos DL, Oliveira JMS, Berria J. Educação física e saúde em tempos de Covid-19 [Internet]. Santa Maria, RS: Universidade Federal de Santa Maria; Observatório Socioeconômico da COVID-19; 2020 [citado em 6 abr 2021]. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2021/04/Textos-para-Discussao-27-Educacao-Fisica-e-Saude-em-Tempos-de-COVID.pdf>
15. Enriquez-Martinez OG, Martins MCT, Pereira TSS, Pacheco SO, Pacheco FJ, Lopez KV, et al. Diet and lifestyle changes during the COVID-19 pandemic in ibero-american countries: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, and Spain. Front Nutr. [Internet]. 2021 [citado em 6 abr 2021]; 8:671004. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.671004/pdf?isPublishedV2=False>
16. Salman D, Vishnubala D, Feuvre PL, Beaney T, Korgaonkar J, Majeed A, et al. Returning to physical activity after covid-19. BMJ [Internet]. 2021 [citado em 6 abr 2021]; 372:m4721. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.m4721>
17. Filgueira TO, Castoldi A, Santos L, Amorim GJ, Sousa Fernandes MS, Anastácio W, et al. The relevance of a physical active lifestyle and physical fitness on immune defense: mitigating disease burden, with focus on COVID-19 consequences. Front Immunol. [Internet]. 2021 [citado em 18

maio 2022]; 12:587146. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2021.587146/pdf?isPublishedV2=false>

18. Vancini RL, Camargo-Neto L, Lira CAB, Andrade MS, Viana RB, Nikolaidis PT, et al. Physical activity and sociodemographic profile of brazilian people during COVID-19 outbreak: an online and cross-sectional survey. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [citado em 26 jan 2022]; 17(21):7964. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/21/7964/pdf?version=1604040512>

19. Santos M, Matsudo VKR. Atividade Física e uso de medicamentos. *Diagn Tratamento* [Internet]. 2018 [citado em 8 abr 2021]; 23(4):152-9. Disponível em:

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/987490/rdt_v23n4_152-159.pdf

20. Muhl MO, Muniz FWMG, Colussi PRG, Colussi EL. Inatividade física e fatores associados em idosos de uma cidade do sul do brasil: um estudo transversal. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento* [Internet]. 2020 [citado em 16 nov 2021]; 14(85):251-62. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1255/958>

Editor Associado: Rafael Gomes Ditterich.

Conflito de Interesses: os autores declararam que não houve conflito de interesses.

Financiamento: não houve.

CONTRIBUIÇÕES

Gisele Mara Silva Gonçalves colaborou na concepção, coleta e análise dos dados, redação e revisão. **Bruna dos Santos Picoli** contribuiu na coleta e análise dos dados e redação.

Como citar este artigo (Vancouver)

Gonçalves GMS, Picoli BS. Estudo transversal sobre o impacto da pandemia de COVID-19 nas atividades físicas de adultos brasileiros da região Sudeste. *Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.* [Internet]. 2023 [citado em inserir dia, mês e ano de acesso]; 11(4):e7198. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (ABNT)

GONÇALVES, G. M. S.; PICOLI, B. S. Estudo transversal sobre o impacto da pandemia de COVID-19 nas atividades físicas de adultos brasileiros da região Sudeste. **Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 11, n. 4, e7198, 2023. DOI: *inserir link do DOI*. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*.

Como citar este artigo (APA)

Gonçalves, G.M.S., & Picoli, BS. (2023). Estudo transversal sobre o impacto da pandemia de COVID-19 nas atividades físicas de adultos brasileiros da região Sudeste. *Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.*, 11(4). Recuperado em *inserir dia, mês e ano de acesso* de *inserir link de acesso*.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons