

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOBIOLOGIA

Vitor Rabelo de Sá

Análise entre níveis de atividade física, depressão e ansiedade na população brasileira durante a pandemia de Covid-19

Ribeirão Preto - SP
2023

VITOR RABELO DE SÁ

VERSÃO RESUMIDA

Análise entre níveis de atividade física, depressão e ansiedade na população brasileira durante a pandemia de Covid-19

Dissertação apresentada à Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – USP, como parte das exigências para obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Psicobiologia

Orientadora: Prof. Dr. Fernando Eduardo Padovan Neto

Ribeirão Preto - SP

2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte

de Sá, Vitor Rabelo

Análise entre níveis de atividade física, depressão e ansiedade na população brasileira durante a pandemia de Covid-19 para o Brasil. Ribeirão Preto, 2023.

101p. : il. ; 30 cm

Dissertação de Mestrado, apresentada à Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto/USP. Área de concentração: Psicobiologia. Orientador: Padovan-Neto, Fernando Eduardo.

1. Covid-19. 2. Atividade Física. 3. Saúde Mental.

RESUMO

de Sá, V. R. (2023). *Análise entre níveis de atividade física, depressão e ansiedade na população brasileira durante a pandemia de Covid-19*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo].

Essa pesquisa tem como objetivo analisar se a prática regular de atividade física impacta nos níveis de ansiedade, depressão e comprometimento funcional da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. Para isso, foi aplicado, de forma online, um questionário sociodemográfico junto às escalas: Questionário Sobre a Saúde do Paciente (PHQ-9), Transtorno de Ansiedade Generalizada 7 (GAD-7), Escala de Ansiedade Relacionada ao Novo Coronavírus (CAS-BR), Escala de Trabalho e Ajuste Social (WSAS); OMS Escala de Qualidade de Vida (WHODAS 2.0) e Escala de Obsessão de Covid-19 (PB-OCS). Utilizou-se de análises descritivas para caracterização da amostra; teste *t* de amostras independentes para investigar os níveis de saúde mental entre quem realiza ou não atividade física regularmente na população geral e naqueles que possuem o ensino superior incompleto; correlação de Spearman entre idade, renda, prática de atividade física e as escalas aplicadas; teste qui-quadrado de independência para verificar associação entre a prática de atividade física e os sintomas das escalas PHQ-9, GAD-7, CAS-BR, WSAS e PB-OCS; e teste de Análise Multivariada de Variância para investigar em que medida os níveis de ansiedade, depressão e funcionamento social sofrem influência da prática de atividade física e do sexo. Como resultado, a prática regular de atividade física está relacionada com menores níveis de saúde mental referentes à depressão, ansiedade e comprometimento funcional na população brasileira. Ser do sexo feminino, ter baixa renda mensal e ter ensino superior incompleto estão relacionados com piores índices de saúde mental. Identificou-se que há influência tanto da prática regular de atividade física quanto do sexo nos níveis de ansiedade e depressão.

Palavra-chave: Covid-19, atividade física, saúde mental

ABSTRACT

de Sá, V. R. (2023). *Analysis between levels of physical activity, depression and anxiety in the Brazilian population during the Covid-19 pandemic*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo].

This research aimed to analyze whether regular physical activity impacts levels of anxiety, depression, and functional impairment in the Brazilian population during the Covid-19 pandemic. To accomplish this, an online sociodemographic questionnaire was administered, accompanied by the following scales: Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7), Coronavirus Anxiety Scale (CAS-BR), Work and Social Adjustment Scale (WSAS), WHO Disability Assessment Schedule (WHODAS 2.0), and Covid-19 Obsession Scale (PB-OCS). An independent sample t-test was conducted to investigate mental health levels among those who engage in regular physical activity versus those who do not, both in the overall population and among individuals with incomplete higher education. Spearman's correlation examined the relationships between age, income, physical activity, and the applied scales. A chi-square test of independence assessed associations between physical activity and symptoms on the PHQ-9, GAD-7, CAS-BR, WSAS, and PB-OCS scales. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) explored how levels of anxiety, depression, and social functioning are influenced by physical activity and gender. The results indicate that regular physical activity is associated with lower levels of mental health issues related to depression, anxiety, and functional impairment in the Brazilian population. Being female, having a low monthly income, and incomplete higher education are linked to poorer mental health indicators. The research identified that both regular physical activity and gender influence anxiety and depression levels.

Keywords: Covid-19, physical activity, mental health.