



ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE FISIOTERAPEUTAS NA PANDEMIA DO COVID-19: ESTUDO TRANSVERSAL

STRESS, ANXIETY AND DEPRESSION AND PHYSICAL ACTIVITY OF PHYSIOTHERAPISTS IN THE COVID-19 PANDEMIC: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Daiane Diedio
 Marcos Vinicius Soares Martins
 Wagner Menna Pereira
 Hilana Rickli Fiuza Martins

RESUMO

Introdução: A síndrome respiratória aguda grave causada pelo coronavírus, afetou muitas pessoas desde que surgiu, impactando diretamente na saúde mental da população em geral e principalmente dos profissionais de saúde. **Objetivo:** Avaliar os níveis de estresse, ansiedade e depressão em Fisioterapeutas e, correlacionar com o nível de atividade física. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, com 31 fisioterapeutas, de ambos os sexos. Para rastrear os sintomas de estresse, ansiedade e depressão foi utilizado a escala *Depression, Anxiety and Stress Scale*, além de um questionário com perguntas relacionadas ao perfil pessoal. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário *International physical activity questionnaire* em sua versão curta. **Resultados:** Fisioterapeutas com idade entre 22 e 54 anos, relataram prevalência dos sintomas de estresse (64,5%) em relação à depressão (48,3%) e ansiedade (29%). Da amostra 45,2% foram classificados como fisicamente ativos. Não houve associação entre o nível de atividade física e os sintomas de estresse, ansiedade e depressão. **Conclusão:** Diante dos resultados, conclui-se que estratégias para monitorar, prevenir e gerenciar o estresse devem ser implementadas para minimizar os efeitos do estresse cumulativo em fisioterapeutas.

Abstract

Introduction: Severe acute respiratory syndrome caused by coronavirus has affected many people since its emergence and has a direct impact on the mental health of the population and especially health professionals. **Objective:** To evaluate the levels of stress, anxiety and depression in Physiotherapists and correlation with the level of physical activity. **Methodology:** It is a cross-sectional study with 31 physical therapists of both sexes. The Depression, Anxiety and Stress Scale was used to assess stress, anxiety and depression symptoms, in addition to a questionnaire with questions about the personal profile. To assess the level of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire was used in its short version. **Results:** Physiotherapists aged b 22 and 54 years reported a prevalence of stress symptoms (64.5%) in relation to depression (48.3%) and anxiety (29%). Of the sample, 45.2% were classified as physically active. There was no association between physical activity level and symptoms of stress, anxiety, and depression. **Conclusion:** Given the results, it is concluded that strategies to monitor, prevent and manage stress should be implemented to minimize the effects of cumulative stress in physiotherapists.

Keywords: Physiotherapists; COVID-19; anxiety; depression; psychological anguish; Physical Activity, Occupational Health.



Palavras-chave: Fisioterapeutas; COVID-19; Ansiedade; Depressão; Angústia Psicológica; Atividade Física, Saúde do Trabalhador.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 na China, foi identificado um surto de uma nova cepa do coronavírus (SARS-COV-2), de disseminação rápida e que levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar estado de pandemia em março de 2020, o que exigiu de todos os países medidas de saúde pública emergenciais, e mobilizou profissionais de saúde¹.

No estado do Paraná, os primeiros casos confirmados de COVID-19 foram notificados no dia 12 de março de 2020. Segundo levantamento da Secretaria de Estado da Saúde (SESA), no início de abril de 2020, o Paraná registrou 816 casos confirmados e 41 mortes. Estes números tiveram um crescimento exponencial, chegando a marca de 1.372.387 casos confirmados e 35.044 óbitos no estado até o mês de julho de 2021².

A insegurança diante do crescente número de casos em uma epidemia pode originar muitos problemas psicológicos à população em resposta à ameaça que estão expostos. Dados da OMS de 2020, divulgaram que frente a uma pandemia, em virtude do estigma da doença e da vulnerabilidade, cerca de um terço das pessoas podem passar por algum desequilíbrio psicológico³.

Os profissionais da saúde assumem um risco ainda maior com esses transtornos à saúde mental, visto que ao prestar assistência o profissional se coloca em situações de risco, desgaste físico e emocional, assume responsabilidades com a vida das pessoas, além de vivenciar sentimentos de medo e sofrimento. Portanto, todos os fatores em conjunto levam a ocorrência de desgastes psicológicos⁴.

Os fisioterapeutas assumiram um papel de destaque na linha de frente no combate à COVID-19, atuando principalmente em unidades de terapia intensiva e reabilitação de pacientes pós-COVID. Esse cenário de novos desafios, exige maior demanda emocional, neste contexto cerca de 73% dos profissionais da linha de frente sofrem com problemas psicológicos, como estresse elevado, ansiedade e depressão⁵.

Dentre os problemas de saúde mental, três serão abordados neste estudo, são eles: estresse, ansiedade e depressão. A ansiedade se apresenta como um estado de desequilíbrio mental, emocional, comportamental, social e físico. Caracterizada por antecipação de episódios



reconhecidos como negativos, podendo ocorrer em momentos de incertezas⁶. A depressão demonstra-se na alteração de humor, dificuldade de sentir alegria e desinteresse, passando a ver as dificuldades como eventos trágicos⁷. Já o estresse apresenta-se com respostas inespecíficas do corpo diante as exigências às quais está sujeito, e quando presente, causa cansaço mental, dificuldade de concentração, dores físicas, palpitações cardíacas, insatisfação pessoal e profissional^{8,9}.

Diante desses efeitos negativos que a pandemia pode acarretar, a prática de atividades físicas pode ser um grande aliado, visto que proporciona inúmeros benefícios para a saúde física e conseqüentemente para a saúde mental¹⁰. É conhecido que a prática regular de exercícios físicos estimula a produção de endorfina, que é responsável por promover a sensação de bem estar, diminuindo tensões, frustrações e emoções levando a menores níveis de estresse, ansiedade e depressão¹¹, e portanto, pode ser uma estratégia para prevenir ou amenizar os impactos na saúde mental daqueles expostos à condições desafiadoras, como uma pandemia.

No entanto, a complexidade da doença COVID-19 e a sobrecarga de trabalho em que os fisioterapeutas foram expostos durante a pandemia, representa um cenário muito diferente ao qual profissionais de saúde eram expostos, e não é conhecido se existe associação entre o nível de atividade física, estresse, ansiedade e depressão em uma situação atípica, como em uma pandemia.

Nesse contexto, o objetivo desta pesquisa foi avaliar os níveis de estresse, ansiedade e depressão em Fisioterapeutas da cidade de Guarapuava-PR, durante a pandemia do COVID-19 e, correlacionar com o nível de atividade física. A hipótese desse estudo foi que o nível de atividade física pode influenciar positivamente na saúde mental de fisioterapeutas atuando em época de pandemia.

MÉTODOS

Esta pesquisa trata-se de um estudo transversal, realizado entre os dias 02 à 31 de agosto de 2021, através da plataforma online Google Forms, mediante aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO (CAAE: 47466021.2.0000.0106).



Neste período, o município de Guarapuava/PR já havia registrado mais de 24.000 casos confirmados de COVID-19, e um total de 599 óbitos.

PARTICIPANTES

Participaram do estudo fisioterapeutas do município de Guarapuava, atuantes em todos os níveis de atenção, e na linha de frente no combate à COVID-19. Foram adotados como critérios de exclusão os profissionais não atuantes, os que estivessem afastados do trabalho e os que não consentissem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O convite deu-se por divulgação virtual, via redes sociais e e-mail, onde foi disponibilizado o endereço da página eletrônica com os formulários para a coleta de dados, e dessa forma, a amostra foi selecionada por conveniência. O TCLE também foi obtido por meio do preenchimento eletrônico, respeitando a Portaria 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa com seres humanos.

Os participantes responderam o formulário online que incluía o DASS-21 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) usado para avaliar estresse, ansiedade e depressão e, o questionário IPAQ (*International physical activity questionnaire*) utilizado para avaliar o nível de atividade física, além de questões relacionadas ao perfil dos participantes, como sexo, idade, contaminação pelo SARS-COV-2, tempo de formação, carga horária de trabalho diária e semanal.

INSTRUMENTOS

O questionário DASS-21, é composto por 21 questões de auto relato, variando de 0 (não se aplicou) à 3 (aplicou-se muito). As perguntas são divididas nas subescalas estresse, ansiedade e depressão, sendo 7 questões de cada. A catalogação dos sintomas é normal, leve, moderado, severo e extremamente severo. Os resultados de cada escala são determinados pela soma dos sete itens, sendo que a nota mínima é “0” e a máxima “21”. As notas mais elevadas em cada escala correspondem a um estado mais negativo de afetividade. De acordo com as respostas, os participantes foram subdivididos em sintomas normal, leve, moderado, severo e extremamente severo para cada condição (estresse, ansiedade e depressão).



Para avaliar os níveis de atividade física foi utilizado o IPAQ em sua versão curta. Esta, é formada por sete questões abertas, através destas é possível estimar o tempo gasto por semana com a prática de atividades físicas, seja com caminhada ou atividades com esforços físicos de intensidade moderada e vigorosa, ou então de inatividade física. A classificação do nível de atividade física é muito ativo, irregularmente ativo (irregularmente ativo A, irregularmente ativo B) e sedentário¹².

ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística foi realizada por meio do programa Statistical Package for the Social Sciences® (SPSS), versão 23.0. A análise descritiva, e as associações entre estresse, ansiedade, depressão e atividade física foi analisada por meio do teste de independência do Qui-quadrado. O nível de significância estatística foi estabelecido para 5%.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por um total de 31 fisioterapeutas de ambos os sexos, sendo 24 (77,4%) do sexo feminino e 7 (22,6%) do masculino, com idades entre 22 e 54 anos. A carga horária exercida diariamente teve média de 8,58 horas e carga horária semanal teve média de 43,8 horas.

Cerca de 35,5% da amostra atua apenas em consultórios, seguido por 25,8% atuantes em consultórios e atendimento domiciliar. Entre os avaliados, 22,5% atuam na área hospitalar, mas apenas 6,5% trabalham exclusivamente em hospital, pois a maioria também realiza atendimentos em consultório e à domicílio.

Embora atuando na linha de frente, 77,4% dos fisioterapeutas não foram infectados pelo COVID-19, 19,4% foram contaminados e, um fisioterapeuta se manteve em isolamento, mas não foi testado.

Referente a prática de atividade física, 58,1% já eram ativos antes da pandemia e, durante, esse número aumentou para 64,5%, mas apenas 6,5% do total de amostras deixou de se exercitar devido a situação de *lockdown*, e cerca de 29% declararam que não praticavam atividades físicas mesmo antes da epidemia.

De acordo com o IPAQ, a maioria dos fisioterapeutas participantes eram ativos fisicamente, como pode-se observar na **Figura 1**.

Nível de atividade física

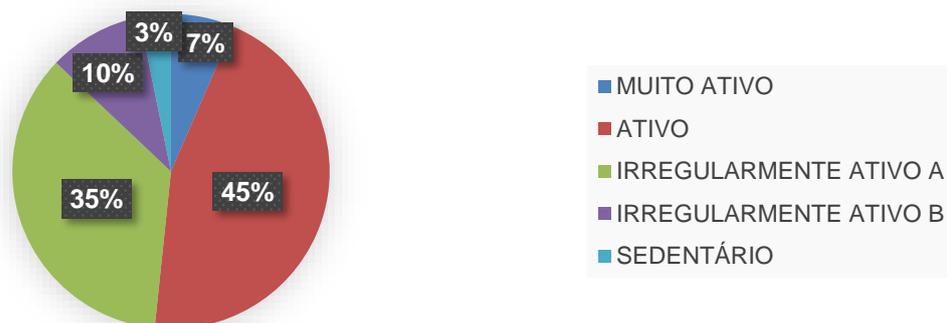


Figura 1: Nível de atividade física avaliado pelo IPAQ.

Sobre a prevalência de estresse, 41,9% apresentaram sintomas leves, 6,5% moderado e 16,1% severo. Em relação à ansiedade, a maioria apresentou normalidade (71%), 3,2% sintomas leves, 16,1% sintomas moderados e 9,7% severos e extremamente severos. Em relação à depressão, 51,6% não apresentaram sintomas, 25,8% sintomas leves, 16,1% sintomas moderados e 6,4%, sintomas severos e extremamente severos (**Tabela 1**).

Tabela 1: Prevalência de estresse, ansiedade e depressão

	Estresse	Ansiedade	Depressão
	13,48 ± 9,60	6,38 ± 7,18	8,06 ± 8,04
Normal	35,5%	71,0%	51,6%
Leve	41,9%	3,2%	25,8%
Moderado	6,5%	16,1%	16,1%
Severo	16,1%	3,2%	3,2%
Extremamente Severo	0,0%	6,5%	3,2%

Valores apresentados em porcentagem.

A **Tabela 2** apresenta os resultados da análise de correlação entre o nível de atividade física e sintomas de estresse, ansiedade e depressão, demonstrando que não houve correlação

estatisticamente significativa, e indicando que o nível de atividade física não apresentou associação com a incidência e intensidade dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Tabela 2: Associações entre nível de atividade física e estresse, ansiedade e depressão.

ESTRESSE						
Nível de atividade física	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo	p-valor
Muito ativo	1	1	0	0	0	
Ativo	5	6	1	2	0	
Irregularmente ativo A	3	6	1	1	0	0,638%
Irregularmente ativo B	2	0	0	1	0	
Sedentário	0	0	0	1	0	
ANSIEDADE						
Nível de atividade física	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo	p-valor
Muito ativo	2	0	0	0	0	
Ativo	10	1	1	1	1	
Irregularmente ativo A	9	0	2	0	0	0,569%
Irregularmente ativo B	1	0	1	0	1	
Sedentário	0	0	1	0	0	
DEPRESSÃO						

Nível de atividade física	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo	p-valor
Muito ativo	2	0	0	0	0	
Ativo	8	3	3	0	0	
Irregularmente ativo A	5	3	2	1	0	0,386%
Irregularmente ativo B	1	1	0	0	1	
Sedentário	0	1	0	0	0	

*Teste Qui-quadrado. Valores correspondentes ao número de indivíduos.

DISCUSSÃO

O objetivo principal deste estudo foi identificar sintomas de estresse, ansiedade e depressão e a relação com o nível de atividade física em uma amostra de fisioterapeutas residentes em um município do interior do Paraná, estado da região sul do Brasil.

De acordo com os resultados encontrados, destaca-se que na população investigada houve maior predomínio dos sintomas de estresse (64,5%), seguido por depressão (48,4%), enquanto a ansiedade teve menor prevalência. Durante a pandemia, principalmente nos meses iniciais, os pesquisadores focaram seus estudos aos temas relacionados ao vírus e suas complicações, mas a sobrecarga que os profissionais de saúde vivenciaram, demonstra a necessidade de estudos que investiguem também os efeitos na saúde mental¹³.

Devido a demanda exigida pela pandemia do COVID-19, os profissionais da saúde foram muito afetados psicologicamente, pois as altas cargas de trabalho, o medo de contaminação e a implantação de novos protocolos de segurança foram os principais fatores para o desencadeamento do estresse emocional¹⁴. O achado do presente estudo que indicou maior prevalência de sintomas de estresse, mesmo que a maioria tenha apresentado quadro leve, é considerado alarmante, visto que o estresse pode desencadear a síndrome de *Burnout*¹⁵.

Um artigo realizado durante a pandemia, relatou que houve carência de profissionais capacitados para o cuidado de pacientes graves de COVID-19, e isto fez com que houvesse



sobrecarga aos profissionais que estavam atuando na linha de frente, impactando diretamente na exaustão física e mental¹⁴, sendo características de quadros de estresse, indicando que pode estar relacionada à sobrecarga de trabalho vivenciada pelo fisioterapeuta⁸.

No entanto, outro estudo realizado durante a pandemia com profissionais de saúde, demonstrou que 46,7% referiram sofrer com algum grau de estresse¹⁶, enquanto outro estudo no mesmo contexto, realizado com 34 fisioterapeutas, mostrou que a grande parte apresentava sintomas de ansiedade, que está mais relacionada ao medo e ao cuidado que devem ter para manter a própria saúde e também de seus familiares¹⁷.

No presente estudo, a maioria dos fisioterapeutas não relatou sintomas de ansiedade. Tendo em vista que a ansiedade é caracterizada por antecipação de episódios reconhecidos como negativos, podendo ocorrer em momentos de incertezas⁶, o momento em que a coleta de dados aconteceu pode explicar a prevalência de sintomas relacionados à exaustão em comparação à sintomas de incertezas. O presente estudo apresenta dados que foram coletados no 17º mês da pandemia, em um momento em que o número de casos positivos estava em queda e 68,73% da população de Guarapuava já estava imunizada com no mínimo a primeira dose da vacina, além de que se conhecia melhor a história da doença e portanto, menos incertezas estavam presentes.

Em relação a depressão, pouco mais da metade dos participantes não apresentaram sintomas. Uma pesquisa relacionou sintomas depressivos com a faixa etária dos fisioterapeutas investigados, onde encontrou risco significativamente maior em pessoas com idade entre 30 e 50 anos¹⁸. Outro, verificou que profissionais do sexo feminino com idade entre 18 e 24 anos apresentaram maior escore de sintomas de depressão¹⁹. A faixa etária dos fisioterapeutas do presente estudo variou de 22 a 54 anos, e foi prevalente o sexo feminino.

Sintomas de depressão foram mais frequentes do que sintomas de ansiedade e menos frequentes que sintomas de estresse. Os profissionais da saúde tendem a desenvolver problemas mentais por estarem lidando com uma excessiva pressão em seu trabalho, sendo presenciado mortes e tendo que estar tomando decisões difíceis diariamente, de tal forma levando à sintomas depressivos²⁰.

Com a intenção de verificar se o nível de atividade física estava associado com a saúde mental, o presente estudo analisou a interação entre os diferentes níveis de atividade física e a gravidade dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Ainda que, 64,5% da amostra tenha relatado que praticava alguma atividade física, apenas 45,2% foi considerada fisicamente ativa. Não foi observada associação entre atividade física e nível de estresse, ansiedade e depressão,



embora artigos relatam que a prática regular de atividade física é uma alternativa para minimizar os efeitos colaterais dos transtornos mentais gerados durante a pandemia²¹.

O presente estudo teve como limitação a ausência de investigação de *Burnout*, e o período curto de investigação.

CONCLUSÃO

Os achados do presente estudo demonstram a necessidade de desenvolver estratégias de enfrentamento do estresse para fisioterapeutas. No que diz respeito à saúde do trabalhador, o estresse pode ter um efeito cumulativo no profissional e levar ao *Burnout*. É preciso refletir também sobre como esse achado pode afetar negativamente os pacientes, pois o fisioterapeuta possui contato direto e constante com os mesmos. Sugere-se um estudo de acompanhamento dessa mesma população para analisar a evolução do estresse.

REFERÊNCIAS

- 1 CÔRREA, Cinthia A, VERLENGIA Rozangela, RIBEIRO, Anna Ganriela SV, CRISP, Alex H. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-7, 2020. doi.org/10.12820/rbafs.25e0118
- 2 Secretaria de Saúde do Governo do Estado do Paraná. (Internet). 2021. (Citado em julho de 2021). Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Editoria/Coronavirus-COVID-19>.
- 3 PÉREZ-CANO, Héctor, et al. Anxiety, depression, and stress in response to the coronavirus disease-19 pandemic. *Cir y Cir*. v. 88, n. 5, p. 562–568, 2020. doi: 10.24875/CIRU.20000561
- 4 DAL’BOSCO, Eduardo B, et al. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. *Rev Bras Enferm*. v. 73, n. 2, p. 1–7, 2020. doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434
- 5 DEMARTINI, Karine, et al. Care for frontline health care workers in times of covid-19. *Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical*. v. 53, n. July, p. 1–3, 2020. doi.org/10.1590/0037-8682-0358-2020

- 
- 6 WANG, Cuyan, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*. v 17, n. 5, p. 1729, 2020. doi: 10.3390/ijerph17051729.
- 7 ESTEVES, Fernanda C; GALVAN, Alda L. Depressão numa contextualização contemporânea. *Aletheia*. 24, p. 127-135. 2006. doi: 10.3390/ijerph17051729.
- 8 ROSSETTI, Milena O et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia ederal de São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas* v. 4, n. 2. p. 108-120, 2008. Doi:10.5935/1808-5687.20080018
- 9 CERQUEIRA, Margarida. "ESTRESSE OCUPACIONAL (OU PROFISSIONAL) NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE." *International Congress of Occupational Health Nursing–ICOHN20: Proceedings*.p. 44. 2020
- 10 ALMADA, Matheus CP, JÚNIOR, Romano D, MARTON, Cesar A, CARMO, Mariane MR. Saúde mental e a prática de atividades físicas na quarentena: um ensaio de discussão teórica. *Caderno de Educação Física e Esporte*. v. 19, n. 2, p. 107-112, 2021. doi.org/10.36453/cefe.2021.n2.25207
- 11 SANTIAGO, Jonatan O, CUNHA, Luana PCC. Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade. Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura. 2017.
- 12 BENEDETTI, Tania RB, et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 13, n. 1, p. 11–16, 2007. doi.org/10.1590/S1517-86922007000100004
- 13 BARBOSA, Diogo J, et al. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: síntese de evidências. *Comunicação em Ciências da Saúde*. v 31, p. 31-47, 2020. doi.org/10.51723/ccs.v31iSuppl%201.651



14 PETZOLD, Moritz B, PLAG Jens, Strohle Andreas. Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der COVID-19-Pandemie. *Der Nervenarzt*. v. 91, n. 5, p. 417-421, 2020. doi: 10.1007/s00115-020-00905-0

15 MUNHOZ, Oclaris L et al Estresse ocupacional e burnout em profissionais de saúde de unidades de perioperatório. *Acta Paulista de Enfermagem*. v 33. 2019 doi.org/10.37689/actaape/2020AO0261

16 SANTAMARÍA, María D, et al. Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles." *Revista de psiquiatría y salud mental*. v. 14. n. 2. p. 106-112, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.05.004>

17 ABREU, Luan A, et al. Rastreo de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em fisioterapeutas durante a pandemia do COVID-19. *Revista movimenta*, v.14. n.1 p.107-119, 2021.

18 YANG, Seyong, et al. The Mental Health Burden of the COVID-19 Pandemic on Physical Therapists. *IJERPH*. v.17, n.10, p.3723, 2020. doi: 10.3390/ijerph17103723.

19 ÁVILA, Fernanda MVP, et al. Sintomas de depressão em profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. *Cogitare Enfermagem*. v. 26. e76442, 2021. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v26i0.76442>

20 DE MENDONÇA Therezza GL, et al. Análise da saúde psíquica nos profissionais da saúde em tempos de Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021. v. 4, n. 4, p. 14652-14665.

21 RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*. 2020. V. 3. n.2. p. 2804-2813.