



ASSOCIAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER COMO FATOR DE PROTEÇÃO PARA OS SINTOMAS DEPRESSIVOS EM TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA.

Lucas Raphael de Medeiros Souza¹
Bruno Lima de Medeiros²
Victor Cordeiro dos Santos³
Aldair José de Oliveira⁴

Durante o período de 2020, ocorreu uma pandemia provocada pelo vírus SARS-Cov-2, a sociedade esteve enfrentando inúmeras dificuldades para conter o crescimento exponencial do vírus. Em virtude disso, a população mundial enfrentou dificuldade para adotar ou manter práticas de atividade física durante o período de isolamento social e um aumento nos sintomas depressivos provocados pelo *lockdown*. O estudo teve como objetivo de investigar a associação entre atividade física de lazer como fator de proteção para os sintomas depressivos em trabalhadores da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). A metodologia adotada para esta pesquisa foi baseada no modelo de estudo transversal com amostra de 679 trabalhadores. Com a média de idade de 46.77 ± 10.5 anos de ambos os sexos, os indivíduos selecionados foram todos os servidores da UFRRJ que estiveram participando do estudo através do preenchimento de um questionário online. A participação na pesquisa aconteceu, por meio de um questionário online aplicado no mês de maio de 2020. A atividade física de lazer foi investigada através das seguintes perguntas: “*Antes da quarentena, você praticava algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia)*”, “*Com que frequência semanal?*”, “*No período da quarentena, você realizou alguma atividade física regular?*”, “*Com que frequência semanal?*”. Os sintomas depressivos foram investigados através do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). A associação entre as variáveis foi investigada através da regressão logística. O nível de significância adotado foi de 5%. Os resultados encontrados identificaram que não houve associação inversa ($p > 0,05$) entre a atividade física de lazer realizada durante a pandemia como proteção para os sintomas depressivos em técnicos-administrativos (OR=3.06; 95% IC; 0.91-10.21). Em relação a atividade física lazer realizada durante a pandemia como proteção para os sintomas depressivos em docentes também não houve associação positiva (OR=1.27; 95% IC; 0.54-2.98). A conclusão foi que a atividade física de lazer não se demonstrou ser efetiva como fator de proteção para os sintomas depressivos durante a pandemia do COVID-19 em servidores da UFRRJ. O estudo não apresentou uma associação positiva sobre a associação entre atividade física como uma medida de proteção para os sintomas depressivos, pois durante o período que foi realizado o estudo a população estava enfrentando

¹ Graduando do Curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, lucasraphaelmedeirosouza@gmail.com;

² Graduado pelo Curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, bruno.tst.rj@hotmail.com;

³ Graduando do Curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, victorcordeiro@ufrj.br;

⁴ Professor orientador: Professor Titular; Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, oliveira.jose.aldair@gmail.com.



algumas dificuldades relacionadas ao “*lockdown*” e estava sendo realizado o distanciamento social. Ocasionalmente em dificuldades e para a prática de atividade física ao ar livre, clubes, academias e outros locais.