

# INFLUÊNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DE COVID-19 NO CONHECIMENTO DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM TRABALHADORAS DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL

Camila Andrade Da Silva<sup>1</sup>, Clesnan Mendes Rodrigues<sup>2</sup>, Nayara Yamada Tamburus<sup>1</sup>, Erica Carolina Campos<sup>1</sup>

Universidade Federal de Uberlândia

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

<sup>2</sup>Faculdade de Enfermagem



## INTRODUÇÃO

É consolidada a importância da conscientização sobre os fatores de risco e o estímulo de hábitos de vida que priorizem a saúde das mulheres, porém, em 2020, o estabelecimento de medidas de isolamento social devido à pandemia de COVID-19 promoveu alterações de rotinas e favoreceu a manutenção de hábitos de vida que corroboram para incidência de doenças cardiovasculares.

## OBJETIVOS

Avaliar o conhecimento dos fatores de risco cardiovasculares e a influência das medidas de isolamento sobre a prática de atividade física de docentes e técnicas administrativas de uma Universidade Federal.

Tabela 1: Avaliação do conhecimento das mulheres sobre doenças cardiovasculares.

Conhecimentos sobre doenças cardiovasculares	% (n)
Sabiam o que é DAC	Sim: 82% (288) Não: 18% (62)
Sabiam que doenças cardiovasculares podem ser prevenidas	Sim: 99% (347) Não: 1% (3)
Sabiam que alimentação influencia diretamente as doenças cardiovasculares	Sim: 98% (342) Não: 2% (8)
Sabiam que exercícios físicos previnem doenças cardiovasculares	Sim: 98% (345) Não: 2% (5)
Sabiam que o acúmulo de gordura abdominal influencia diretamente o sistema cardiovascular	Sim: 98% (343) Não: 2% (7)
Sabiam que o tabagismo contribui para desenvolvimento de doenças cardiovasculares	Sim: 99% (346) Não: 1% (4)
Sabiam que o estresse emocional contribui para desenvolvimento de doenças cardiovasculares	Sim: 98% (344) Não: 2% (6)
Sabiam que o sexo feminino apresenta maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares	Sim: 53% (184) Não: 47% (166)
Sabiam que há diferença na sintomatologia do sexo feminino mediante Infarto Agudo do Miocárdio	Sim: 57% (199) Não: 43% (151)
Acreditam que as doenças cardiovasculares dependem, exclusivamente, de medicamentos para serem tratadas	Sim: 4% (15) Não: 96% (335)

DAC: Doença arterial coronariana.

Tabela 2: resultados questionário IPAQ versão curta

Classificação IPAQ versão curta	% (n)
Baixo nível de atividade física	39% (137)
Moderado nível de atividade física	32% (111)
Alto nível de atividade física	29% (102)

  

Baixo nível AF		Moderado nível AF		Alto nível de AF	
DC10	1 dia	DC10	3 dias	DC10	3 dias
DCTT	15 min	DCTT	31 min	DCTT	38 min
DAMOD10	1 dia	DAMOD10	3 dias	DAMOD10	4 dias
DMODTT	31 min	DMODTT	55 min	DMODTT	88 min
DAVIG10	<1 dia	DAVIG10	<1 dia	DAVIG10	3 dias
DVIGTT	3 min	DVIGTT	23 min	DVIGTT	60 min
TSSEM	10 horas	TSSEM	8 horas	TSSEM	8 horas
TSFDS	8 horas	TSFDS	6 horas	TSFDS	5 horas

DC10: dias da última semana que caminhou por, pelo menos, 10 minutos contínuos; DCTT: tempo total que caminhou nos DC10; DAMOD10: dias da última semana que realizou atividades moderadas por, pelo menos, 10 minutos contínuos; DMODTT: tempo total que realizou atividade moderada nos DAMOD10; DAVIG10: dias da última semana que realizou atividades vigorosas por, pelo menos, 10 minutos contínuos; DVIGTT: tempo total que realizou atividade vigorosa nos DAVIG10; TSSEM: tempo sentado durante um dia de semana; TSFDS: tempo sentado durante um dia de fim de semana.

## MÉTODOS

Coleta de dados quantitativos e qualitativos via Google Formulários. Questionário fundamentado na Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia e aplicação de questionário IPAQ versão curta.

## RESULTADOS

387 respostas; idade média de 42,58±1,43 anos; 28% estavam na menopausa; 21% relataram colesterol total >200 mg/dl, 19% HDL <50mg/dl; 33% com PAS>120 mmHg, 5% tabagistas, 50% ingeriam bebida alcoólica de 1 a 5x/semana; 84% possuem familiar de 1º grau com DCV; 17% não mantêm alimentação saudável; 82% sabiam o que era DAC e 98 a 99% sabiam os fatores de risco para DCV; 53% não sabiam que mulheres têm maior probabilidade para DCV e 57% não sabiam que a sintomatologia de infarto do miocárdio em mulheres pode ser diferente em relação ao sexo masculino. 39% foram classificadas em baixo, 32% moderado e 29% alto nível de atividade física; 22% referiram que o isolamento afetou negativamente a rotina de AF; 33% eram sedentárias antes da pandemia. Para 42%, a motivação para AF foi menor e 46% relatou estresse e ansiedade na pandemia. 29% das mulheres atribuíram a sensação de cansaço à alteração da rotina e ao somatório de demandas do trabalho doméstico, home office e cuidados com filhos.

Tabela 3: análise da percepção de prática de exercício físico mediante isolamento social pandêmico

Percepção de prática de exercício físico mediante isolamento social pandêmico	
Item avaliado	% (n)
Medidas de isolamento afetaram negativamente a prática de exercícios	Sim: 22% (78) Não, pois não praticava antes do isolamento: 33% (115) Não, a rotina de exercícios foi mantida: 45% (157)
Motivação para prática de exercícios reduzida durante o isolamento	Sim, na maioria dos dias: 42% (145) Sim, em alguns dias: 37% (131) Não: 21% (74)
Percepção de estresse e ansiedade aumentada durante isolamento	Sim, na maioria dos dias: 46% (160) Sim, em alguns dias: 45% (158) Não: 9% (32)
Percepção aumentada de sensação de cansaço durante o período de isolamento	Sim, devido a cuidado dos filhos + home office: 2% (8) Sim, devido a home office + ansiedade: 24% (85) Sim, devido a trabalho doméstico + home office: 29% (101) Sim, devido a trabalho doméstico + home office + cuidado dos filhos: 29% (101) Não: 16% (55)

## CONCLUSÃO

Docentes e técnicas apresentaram conhecimento satisfatório sobre os fatores de risco e as DCV. A motivação reduzida, o cansaço decorrente da ansiedade e da rotina alterada podem ser determinantes para menor nível de atividade física (AF) na pandemia. A rotina de *home office*, cuidado com os filhos e tarefas domésticas foi uma das principais causas atribuídas ao cansaço na pandemia.