



INDICADORES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO E A RELAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM GRADUANDOS QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E PRATICANTES DE VOLEIBOL



Ana Karolyna Fagundes Silva; Lucas Vieira Santos; Eveline Torres Pereira
- Departamento de Educação Física - Ciências Biológicas e da Saúde - UFV
- Trabalho de Pesquisa
- Transtorno Mental Comum, Atividade Física

Introdução

Qualidade de vida é o discernimento do sujeito quanto a sua inserção na vida, no cenário cultural e sistema de valores da sociedade em que faz parte, assim como em relação aos seus objetivos, perspectivas, parâmetros e preocupações, além do seu bem-estar físico, espiritual ou mental (OMS, 1998).

Segundo Goldberg e Huxley (1992), transtorno mental comum, pode ser entendido como a combinação de depressão e ansiedade com manifestações como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas.

Segundo Peluso e Andrade (2005), a atividade física além de promover maior qualidade de vida é uma ferramenta que auxilia na prevenção e tratamento de doenças psiquiátricas.

Rocha et al. (2012), expõem em seu estudo que os níveis de AF podem estar associados com a saúde mental, assim como nos fatores fisiológicos.

Objetivo

Avaliar os sintomas de ansiedade e depressão dos graduandos da Universidade Federal de Viçosa, fazendo um comparativo entre aqueles que praticam voleibol regularmente e os que não praticam.

Metodologia

A amostra foi composta por estudantes da UFV que praticam, com regularidade, a modalidade de voleibol no PELU e para o grupo controle graduandos que não praticam modalidade esportiva ou atividade física regular.

O Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) é um instrumento desenvolvido pela Organização Mundial Da Saúde (OMS) que busca rastrear os sintomas psíquicos de ansiedade e depressão. Onde deve-se levar em conta a ocorrência de dores e problemas que possam incomodá-lo nos últimos trinta dias e assinalar a resposta “sim” ou “não” nas 20 perguntas. Cada resposta afirmativa pontua com valor de 1. No somatório dos valores quanto mais respostas quanto mais respostas “sim”, maior a probabilidade.

O questionário de Baecke avalia a atividade física habitual do indivíduo e o seu tempo livre. É uma autoavaliação composta por 8 perguntas que os itens são pontuados em uma escala de 1 a 5, onde 5 indica níveis mais elevados de atividade física.

Os resultados foram descritos em média e desvio padrão (DP) para as variáveis contínuas e em proporção (%) para as variáveis categóricas, como forma de tratamento dos dados.

Resultados

No Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20), constatou-se que os praticantes de Voleibol que apresentaram sintomas de ansiedade e depressão é inferior em comparação aos que não praticam atividades físicas regulares. Para o grupo que praticam voleibol as questões que mais tiveram a resposta “sim” foram sobre sentir-se nervoso, tenso ou preocupado (6); cansaço frequente (18); cansar facilmente (19), encontra partida, no grupo controle, as perguntas que mais obtiveram respostas “sim” foram sobre sentir dores de cabeça (1); sentir-se nervoso, tenso ou preocupado (6); má digestão (7); dificuldade de pensar com clareza (8); tristeza (9); dificuldade de realizar atividades diárias com satisfação (11); dificuldade de tomar decisões (12); cansaço frequente (18) e cansar facilmente (19). Na comparação das frequências de respostas no questionário AFT Beacke observa-se que os praticantes de vôlei são mais ativos durante o seu tempo de lazer em comparação aos sedentários, onde observa-se diferença considerável a favor dos indivíduos ativos nas questões relativas ao Deporto: Ativos: (2,84) - Não ativos: (1,47), Atividade física habitual total: Ativos: (6,14) - Não ativos: (4) e ao Lazer: Ativos: (3,30) - Não ativos: (2,53).

Considerações Finais

Fica evidenciado que o presente estudo corrobora com os demais estudos citados, onde foi observado que a incidência dos sintomas de TMC nos indivíduos que praticam exercício físico regular ou atividades de lazer são menores quando comparados aos que não praticam. Observamos que essas pessoas que não praticam exercício físico regularmente possuem maior incidência de dores de cabeça, nervosismo e tensão, tristeza, dificuldades de realizar tarefas diárias com satisfação, dificuldade de tomar decisões, cansar com facilidade e o tempo todo. Sugerimos que novos estudos para estabelecer uma relação de causa entre a influência do exercício físico e saúde mental dos indivíduos.

Bibliografia

OMS. Promoción de la salud: glosario. Genebra: OMS, 1998.

Goldberg D, Huxley P. Common mental disorders: a bio-social model. 1st ed. London: Tavistock/Routledge; 1992. 194p. PELUSO, Marco Aurélio Monteiro; ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra de. Atividade física e saúde mental: a associação entre exercício e humor. Clinics, São Paulo, v. 60, n. 1, pág. 61-70, fevereiro de 2005.

ROCHA, Saulo Vasconcelos et al. Prática de atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre residentes de um município do Nordeste do Brasil. Rev. bras. epidemiol., São Paulo, v. 15, n. 4, p. 871-883, Dec. 2012.