PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU
MESTRADO PROFISSIONALEM EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

REGINA CORREA

SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO: INGREDIENTES PARA UMA VIDA MELHOR

Londrina
2019

REGINA CORREA

SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO: INGREDIENTES PARA UMA VIDA MELHOR

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Norte do Paraná, Unidade Piza, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Eros de Oliveira Junior

Londrina

2019

AUTORIZO A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Dados Internacionais de catalogação na publicação (CIP)
Universidade Pitágoras Unopar
Biblioteca CCBS/CCECA PIZA
Setor de Tratamento da Informação

Correa, Regina
C824s Saúde mental e exercício físico: ingredientes para uma vida melhor. / Regina Correa. Londrina: [s.n], 2019.
84 f.

Trabalho de conclusão (Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde).
Universidade Pitágoras Unopar.
Orientador: Prof. Dr. Eros de Oliveira Junior.

1. Saúde mental - Trabalho de conclusão - UNOPAR. 2. Exercício físico. 3. Depressão. 4. Ansiedade. 5. Estresse. 6. Qualidade de vida. I- Oliveira Junior, Eros de; orient. II. Universidade Pitágoras Unopar.

CDD 613.7

Andressa Fernanda Matos Bonfim - CRB 9/1643

SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO: INGREDIENTES PARA UMA VIDA MELHOR

REGINA CORREA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde, Universidade Norte do Paraná, Unidade Piza, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde, conferido e aprovado pela Banca Examinadora:

_____
Prof. Dr. Eros de Oliveira Junior
Universidade Norte do Paraná

_____
Prof. Dr. Marcio Rogério de Oliveira
Universidade Norte do Paraná

_____
Profª. Drª. Karen Barros Parron Fernandes
Membro externo do programa
Universidade Norte do Paraná

_____
Prof. Dr.Dartagnan Pinto Guedes
Coordenador do Curso

Londrina, 21 de março de 2019.

A Fidelcino, um grande incentivador, que sempre me desafiou a buscar novos conhecimentos e novas experiências, minha eterna gratidão.

A minha família, mãe irmãs e sobrinhos, meu porto seguro.

AGRADECIMENTOS

Durante os últimos dois anos eu tenho muito a agradecer a todos com quem tive a oportunidade de viver dias de alegria dias de troca de experiência e muita troca de incentivos, principalmente, vindo dos colegas que vinham de longe e aquele de perto que os acolheu provocando no grupo grande reflexão. Sou muito grata a cada u colega da turma de Mestrado em Exercício Físico na Promoção de Saúde – turma 2017/2018.

Preciso agradecer a duas pessoas, que na verdade são os responsáveis por eu ter entrado, permanecer e concluir esse mestrado, Fidelcino e Evandro, meu eterno obrigado.

A pessoa que acreditou que eu seria capaz e me guiou, com muita paciência, dedicação e sabedoria pelos caminhos da pesquisa e busca de conhecimento científico, meu orientador Professor Eros de Oliveira Junior.

Ao coordenador do curso de mestrado Professor Dartagnan, grande incentivador da busca de conhecimento com qualidade e todos os professores do programa, que não mediram esforços para transmitir conhecimento.

A minha família que é e sempre será meu porto seguro, meu alicerce, minha fonte de energia. Minha gratidão eterna.

Ao meu mestre da vida Dr.Daisaku Ikeda que através de seus ensinamentos me conduz ao caminho da minha Revolução Humana.

“A felicidade e a saúde são incompatíveis com a ociosidade.”

Aristóteles.

CORREA, Regina. **Saúde mental e exercício físico: ingredientes para uma vida melhor.** Trabalho de Conclusão final de Curso. Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde. Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde. Universidade Norte do Paraná, Londrina. 2019.

RESUMO

Nos dias atuais a busca por saúde e qualidade de vida tem sido uma preocupação da população em geral. Pessoas padecem não apenas com doenças físicas, mas também com transtornos mentais, como a depressão, estresse e ansiedade. A prática de exercício físico tem sido um grande aliado na prevenção e alívio dos seus sintomas. Praticar exercício físico regularmente é fundamental em todas as etapas da vida, assim o livro, fruto do trabalho de conclusão do curso de mestrado pretende, além de ampliar o conhecimento sobre a influência do exercício físico na saúde física e mental, auxiliar nas tomadas de decisões quanto a prática de exercício físico para prevenção e auxilio no tratamento da depressão, estresse e ansiedade, podendo assim suprir deficiências nas capacidades funcionais causadas por estes transtornos mentais. Este trabalho apresenta também uma produção cientifica em forma de artigo intitulado Exercício Físico e Prevalência de Transtornos Mentais. O qual tem por objetivo caracterizar a prevalência de depressão, estresse e ansiedade em adultos praticantes e não praticantes de exercício físico. Este estudo ressalta a importância do exercício físico para a saúde mental como forma de prevenção e auxilio no tratamento.

Palavras chave: Depressão, Ansiedade, Estresse, Exercício Físico, Saúde Mental.

CORREA, Regina. Mental health and physical exercise: ingredients for a better life. Final completion of course work. Professional Master's degree in physical exercise in health promotion. Health Sciences Research Center. Universidade Norte do Paraná, Londrina. 2019.

ABSTRACT

In the present day the search for health and quality of life has been a concern of the population in general. People suffer not only from physical illness, but also from mental disorders such as depression, stress, and anxiety. The practice of physical exercise has been a great ally in the prevention and relief of its symptoms. Practicing physical exercise regularly is fundamental in all stages of life, so the book, the result of the work of completion of the master's course aims, in addition to expanding knowledge about the influence of physical exercise on physical and mental health, assist decision making as well as the practice of physical exercise for prevention and assistance in the treatment of depression, stress and anxiety, and thus can overcome deficiencies in the functional capacities caused by these mental disorders. This paper also presents a scientific production in the form of an article entitled Physical Exercise and Prevalence of Mental Disorders. The purpose of this study is to characterize the prevalence of depression, stress and anxiety in practicing and non-exercising adults. This study highlights the importance of physical exercise for mental health as a form of prevention and treatment assistance.

Key words: Depression, Anxiety, Stress, Exercise, Mental Health.

SUMÁRIO

Relatório técnico: livro
Introdução 10
Parte 1. Saúde uma conquista 13
Parte 2. Saúde mental: é preciso cuidar 17
Parte 3. Exercício físico 29
Parte 4. Benefícios do exercício físico para corpo e mente 33
Parte 5. Como começar? 39
Considerações Finais 46
Referências 48

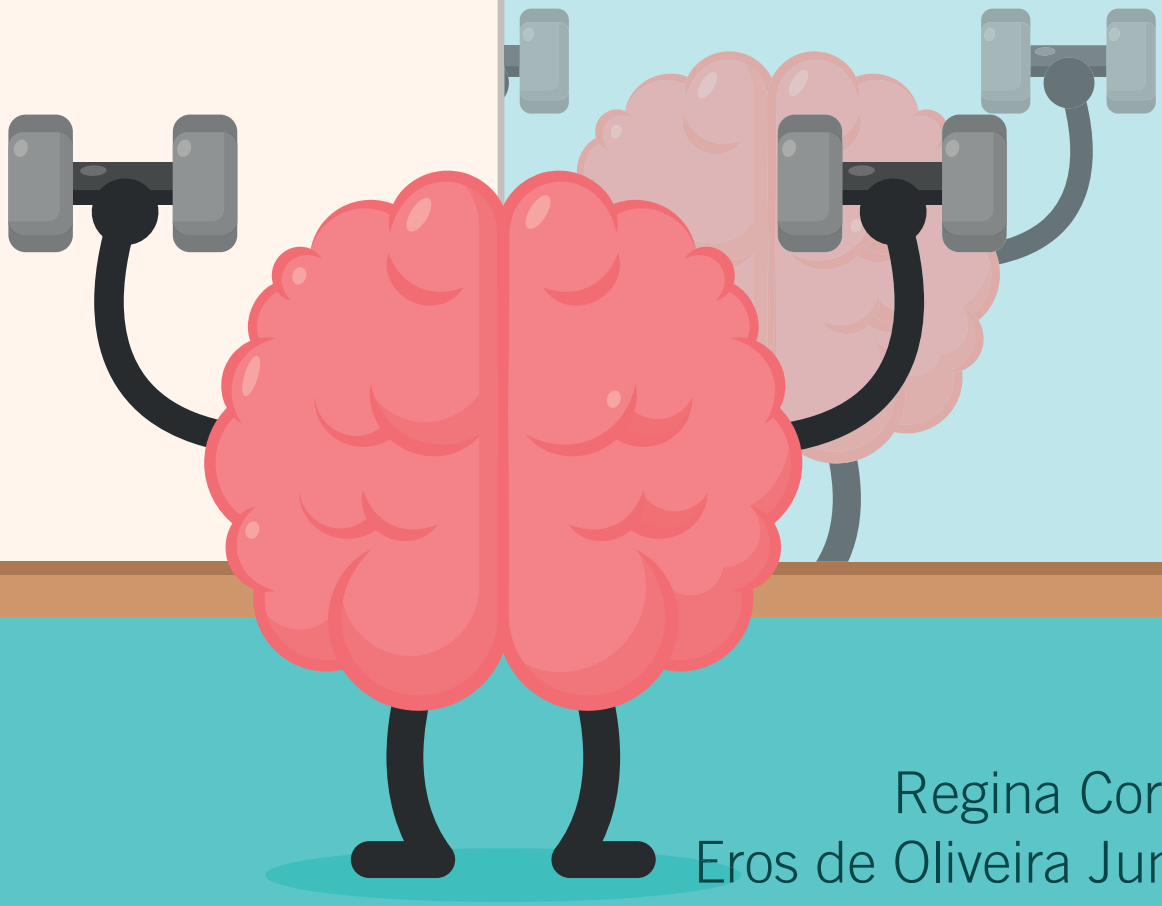
Produção científica: Artigo
Resumo 52
Introdução 53
Metodologia 55
Resultados 56
Discussão 57
Conclusão 60
Referências 60

Anexos
Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) 64
Inventário de Depressão de Beck (BDI) 65
Inventário de Sintomas de Stresse de Lipp (ISSL) 67
IPAQ 68
Certificado de Apresentação em Evento Científico 69

Apêndices
Questionário sociodemográfico 71
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido 72

SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO

Ingredientes para uma vida melhor



Regina Correa
Eros de Oliveira Junior

SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO

Ingredientes para uma vida melhor

Regina Correa
Eros de Oliveira Junior

Copyright © 2019
Capa, Projeto Gráfico e Editoração **Rodolfo Gaion**
Vetores / ilustrações **MacroVetor | Freepik**

Sobrenome, Nome do autor.

Título : subtítulo / Nome e Sobrenome do a[illegible]ade, Ano.
Total do número de folhas f.

Tipo de trabalho - ex.: Dissertação [illegible] de Conclusão de Cuso
+ (graduação em + curso ou mestrado/d[illegible] – Universidade Federal de
São Paulo, Escola de Filosofia, Letra[illegible]s Humanas, Departamento ou
Programa de Pós Graduação, An[illegible]

Orientador: Nome c[illegible] orientador.

Título em ingl[illegible]qui o título em inglês do trabalho.

1. Ass[illegible]ssunto. 3. Assunto. 4. Assunto. I. Sobrenome, Nome
do orientador. [illegible]o.

FICHA CATALOGRÁFICA

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida
por qualquer processo, sem a permissão expressa dos editores.

1ª edição brasileira – 2019

Dedico este trabalho à pessoas especiais em minha vida: minha mãe, minhas irmãs e sobrinhos que estiveram presentes em todos os momentos no processo de construção deste livro.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família que é, e sempre será meu porto seguro, meu maior tesouro, que ajuda, orienta e me acompanha nos momentos alegres e triste com força, garra e união.

Agradeço em especial a minha mãe, irmãs e sobrinhos que sempre estiveram ao meu lado, me incentivando, acreditando e dando todo o suporte para a busca de novas conquistas. Enfim, pela nossa união de sempre, ainda mais neste momento onde fiquei ausente em vários momentos para concluir meu objetivo. Obrigado por tudo.

Ao meu orientador e coautor desta obra Profº Drº Eros de Oliveira Junior, pela orientação, incentivo e auxílio em todas as fases deste processo. Por todo carinho e dedicação à mim

dispendidos, por compartilhar de uma forma tão natural seus conhecimentos e experiências contribuindo muito para a minha formação acadêmica, meu muito obrigado.

Aos professores do curso de mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde que não mediram esforços para transmitir todos os seus conhecimentos.

Agradeço a meu mestre de vida Daisaku Ikeda por ser o meu alicerce com suas orientações e ensinamentos.

E por fim, agradeço a todos os colegas da turma do mestrado e colegas de trabalho que sempre me incentivaram a continuar e assim contribuíram para a obtenção deste título em minha formação profissional.

SUMÁRIO

PARTE I Saúde uma Conquista 13

PARTE II Saúde Mental é preciso cuidar 17

PARTE III Exercício físico 29

PARTE IV Benefícios do Exercício Físico Para o Corpo e Mente 33

PARTE V Como Começar? 39

CONSIDERAÇÕES FINAIS 46

REFERÊNCIAS 48

INTRODUÇÃO

Ter saúde nos dias atuais não quer dizer meramente ausência de doenças, podemos afirmar que na atualidade prevenir doenças é tão primordial quanto tratá-las. Lembrando que hoje muitas pessoas sofrem com doenças que se manifestam não apenas no plano biológico, mas também no emocional.

As transformações atuais nos aspectos físicos, ambientais, sociais e psicológicos são grandes responsáveis pelo desenvolvimento de doenças. Neste sentido, a escolha de hábitos saudáveis,

como a prática de exercício físico e a realização de atividades cotidianas podem contribuir para a prevenção e auxilio no tratamento de várias doenças, dentre elas os transtornos mentais.

Diante disso o livro proporciona à população geral, portadoras ou não de transtornos mentais (depressão, estresse e ansiedade), informações de forma simples e objetiva, oportunizando o leitor refletir sobre seus hábitos de vida, sugerindo a prática de exercício físico para a melhora da saúde física e mental.

Parte I

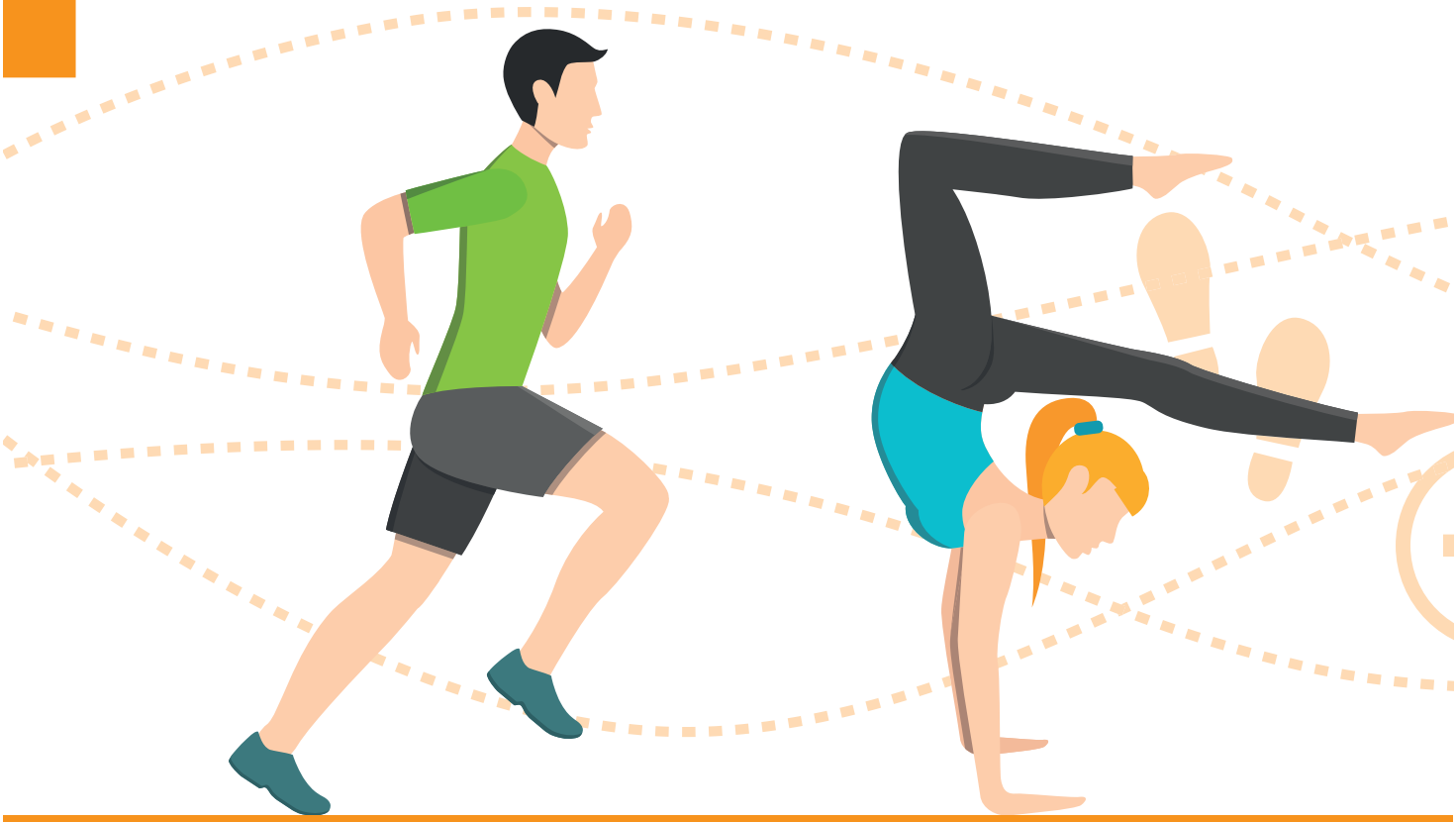
SAÚDE

uma Conquista

Buscar a definição de saúde não é algo tão simples pois alguns órgãos como a Organização das Nações Unidas – ONU, definem saúde como um bem-estar físico e mental, porém, dentre as diversas definições o mais importante é cada indivíduo entender que ter saúde não quer dizer ausência de doença e sim o como lidamos com as dificuldades no nosso dia a dia[1]. Nosso corpo vez ou outra vai adoecer o importante é o que cada um faz para ultrapassar o momento e quando possível evitar algumas doenças e problemas de saúde.

Cada pessoa pode ter ações saudáveis para ter saúde e uma boa recuperação no caso de alguma doença.

Viver é correr o risco de a qualquer momento ficar doente ou se machucar, e se estamos vivos, corremos esse risco. O importante é construir a consciência de que eu sou responsável pelo bom funcionamento do meu corpo. Assumir essa responsabilidade é, também, procurar um profissional da área da saúde quando não se está bem para nos ajudar a cuidar do corpo e da mente. **Não podemos perder de vista essa nossa responsabilidade.**



“Deve-se rezar para ter mente sã num corpo são”

Poeta romano Juvenal

Parte II

SAÚDE MENTAL

é preciso cuidar

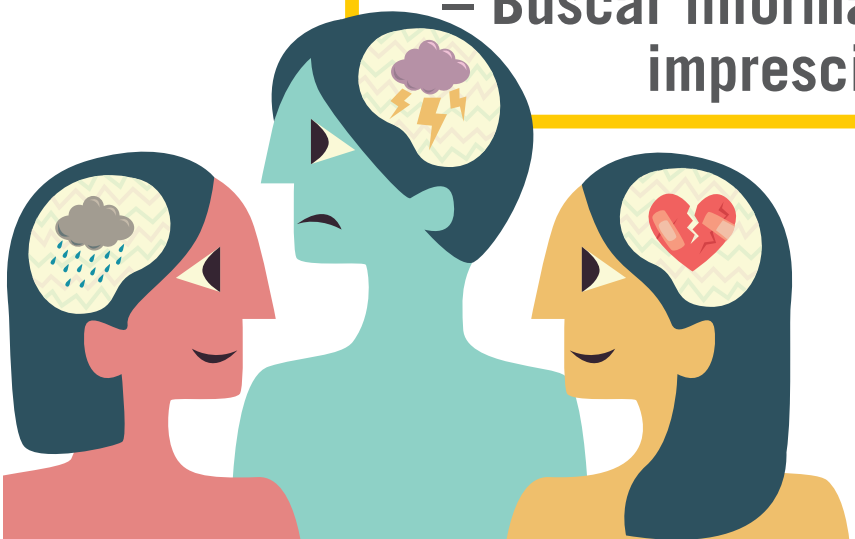
A saúde mental é parte integrante e essencial da saúde. É sentir-se bem com você mesmo e com os outros. É ser capaz de lidar de forma positiva com as adversidades diárias. É ter confiança e esperança ao invés de medo pelo futuro[2].

Ao longo da vida, todos nós podemos ter problemas de saúde mental, de maior ou menor gravidade. Algumas fases, como a entrada na escola, a adolescência, a menopausa e o envelhecimento, ou acontecimentos e dificuldades como, a perda de familiar próximo, divórcio, o desemprego, podem ser causa de perturbações da saúde mental. Fatores genéticos, infecciosos, traumáticos, uso de substâncias tóxicas podem também estar na origem de doenças mentais graves.

As pessoas com problemas de saúde mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos conceitos. Para minimizar esta situação é muito importante que as pessoas procurem ajuda de um profissional da saúde para iniciar o quanto antes o seu tratamento e viver de forma mais saudável.

É importante quando você perceber que não está se sentindo bem emocionalmente não se isolar, reforce os seus laços familiares e de amizade, diversifique os seus interesses, mantenha-se intelectualmente e fisicamente ativo. Mas diante de sinais e sintomas de sofrimento emocional procure ajuda médica.

Ansiedade, Depressão e Estresse – Buscar informação e ajuda é imprescindível



Vamos falar aqui brevemente sobre algumas doenças, que estão sendo consideradas o **"mal do século" Ansiedade, Depressão e Estresse.**

Essas doenças no trabalho são as causas de faltas, afastamentos e presenteísmo (estar no trabalho e não conseguir produzir), em todo o Brasil. E vão além do ambiente profissional, pois perturbam o ambiente familiar e pessoal.

Elas se desenvolvem por meses ou anos, com sintomas crescentes e permanentes, e a pessoa só percebe que está com algum distúrbio, quando está em um estado de moderado a grave. Por isso, é importante ao sinal de que as coisas não estão bem, procurar um médico[3].

As transformações atuais nos aspectos físicos, ambientais, sociais e psicológicos são grandes responsáveis, pelo desenvolvimento de doenças. Neste sentido, **a escolha de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico e realização de atividades cotidianas podem contribuir para a prevenção e auxilio no tratamento de várias doenças dentre elas os transtornos emocionais.**

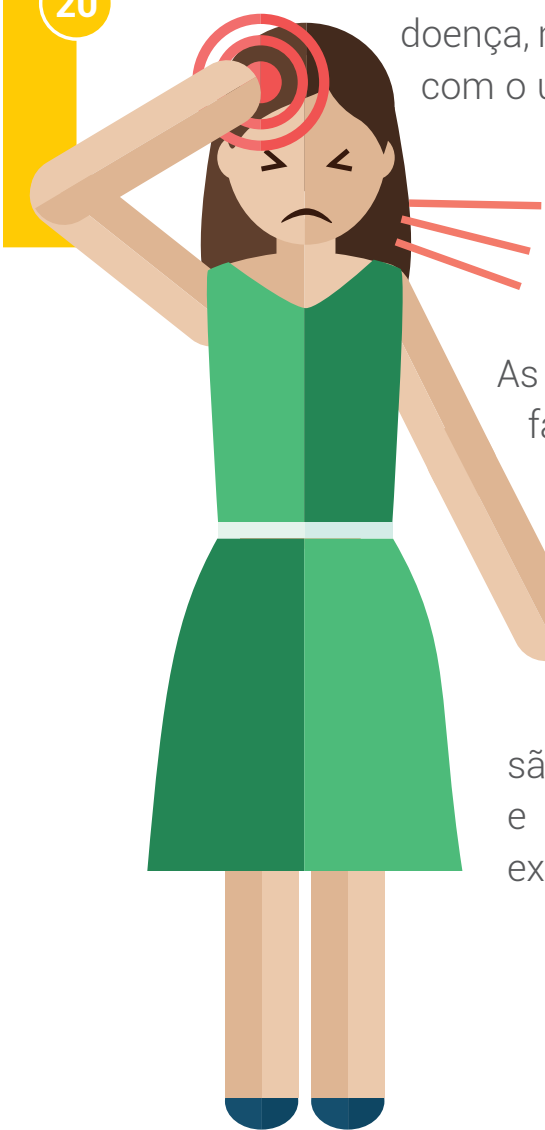
Ansiedade

Os transtornos de ansiedade estão entre os transtornos psiquiátricos mais frequentes na população geral[4]. A ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que faz parte das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho. **Ela faz parte da vida cotidiana das pessoas ao longo de sua existência, e podemos entende-la como um acompanhamento normal das diversas mudanças.** Ela passa a ser patológica quando é desproporcional (duração e intensidade elevada) à situação que a desencadeia ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione[5].

A maioria das pessoas ficam ansiosas e tensas quando enfrentam situações ameaçadoras ou estressantes. Estes sentimentos são reações normais ao estresse. A preocupação e ansiedade exagerada são características de ansiedade que "passou do ponto", sendo considerado como diagnóstico o fato de que a pessoa tem muita dificuldade em controlar sua preocupação, fica constantemente inquieta com sensação de estar com os nervos à flor da pele, grande dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbação no sono[6].

Os sintomas dominantes são altamente variáveis e podem incluir queixas contínuas de nervosismo, apresentando tremores, tensão muscular, sudorese, sensação de cabeça leve, palpitações, tonturas e desconforto epigástrico. Este transtorno é mais comumente observável em mulheres e normalmente está associado a estresse ambiental crônico[7].

O tratamento dos transtornos de ansiedade pode ser baseado nas preferências dos pacientes, na seriedade da doença, nas doenças concomitantes, nas complicações com o uso de outras substâncias ou risco de suicídio, no histórico de tratamentos anteriores, nos assuntos das questões de custo e nos tipos de tratamentos disponíveis em determinada situação.



As alternativas de tratamento incluem intervenção farmacológica e psicológica. A adesão ao tratamento pode ser aumentada quando os benefícios e as desvantagens do tratamento são antecipadamente debatidos.

Dois elementos fundamentais do tratamento dos transtornos de ansiedade são a utilização de medicamentos em médio e longo prazo e o exercício físico como um excelente adjunto no tratamento[8].

O exercício físico quando orientado corretamente e fundamentado por profissional de educação física habilitado, age como uma ligação terapêutica significativa, por intervir no corpo do paciente em todo o processo de restabelecimento emocional.

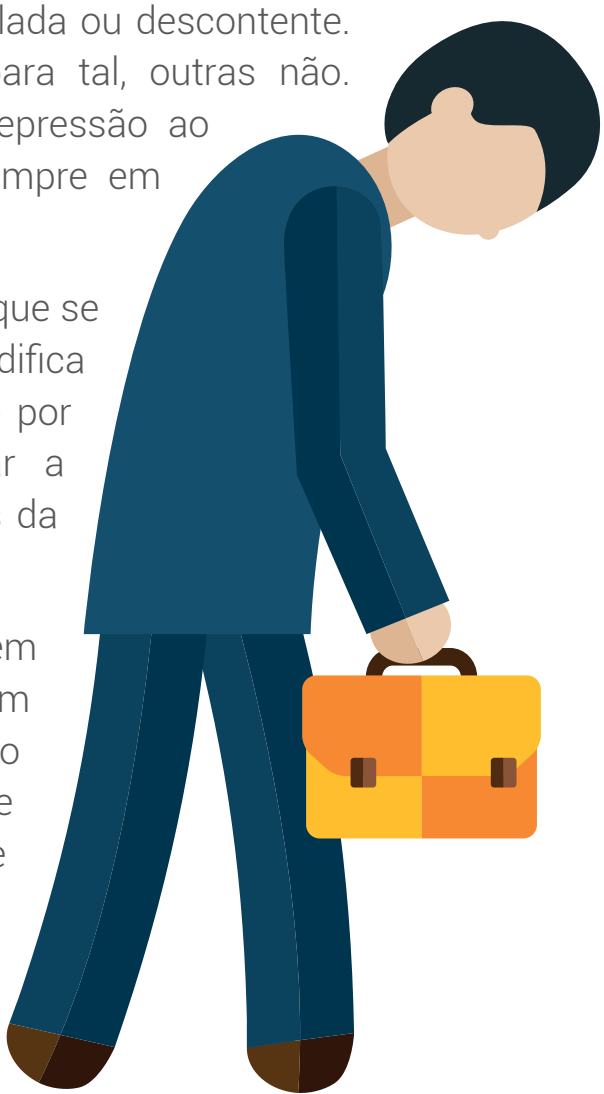
A prática de exercícios físicos abrange a participação dos sistemas respiratórios, cardiovasculares e osteomuscular, proporciona também adição dos níveis de endorfina, substância que atua com efeito de bem-estar e reduz os níveis de esgotamento mental e físico[9,10]. No decorrer dos últimos anos, a realização de exercício físico tem sido reconhecida como uma opção não farmacológica à prevenção e ao tratamento de doenças crônicas, promovendo a saúde e a sensação de bem-estar gerando benefícios evidentes tanto na esfera física como cognitiva[11].

Depressão

A depressão pode ser descrita como o fato de a pessoa estar triste, infeliz, melancólica, desolada ou descontente. Algumas vezes, existem motivos para tal, outras não. Grande parte das pessoas sente depressão ao menos uma vez na vida, quase sempre em períodos curtos.

A depressão clínica é um transtorno que se mantém ao longo do tempo e que modifica o estado de ânimo. Ira ou frustação por qualquer coisa, vontade de chorar a qualquer momento, são sentimentos da pessoa afetada.

A classificação da depressão em termos de gravidade pode estar em leve, moderada ou severa. Um médico psiquiatra pode determinar este nível com uma ou várias sessões e recomendar o tratamento correto.



Alguns dos sintomas mais comuns são: dificuldades para dormir, excesso de sono, mudanças no apetite (que vai da ansiedade para comer tudo, até períodos que não consegue ingerir nada), aumento ou perda de peso, falta de energia, fadiga, ódio de si mesma, sentimentos de inutilidade, culpa indevida, abandono, desesperança, pensamentos de morte ou suicídio. Entre os sintomas mais comuns estão a baixa autoestima, falta de prazer em atividades que usualmente trazia felicidade, como estar com a família ou ter relações sexuais[12].

As causas da depressão são diversas, alguns estudos apontam que a depressão pode estar relacionada com existência de fatores genéticos[13]. A deficiência de duas importantes substâncias químicas, a serotonina e noradrenalina, que atuam como neurotransmissores (responsável pelo transporte de informações entre as células) e são produzidas pelas células do sistema nervoso central são também consideradas causas da depressão[12,14].

Apesar de existirem tratamentos eficazes conhecidos para depressão, muitas pessoas afetadas não recebem o tratamento. Os obstáculos incluem falta de recursos e de profissionais capacitados e o preconceito social associado aos transtornos mentais. Outra barreira ao atendimento eficaz é a avaliação imprecisa. Pessoas com depressão frequentemente não são diagnosticadas e outras que não têm o transtorno são muitas vezes diagnosticadas de forma inadequada.

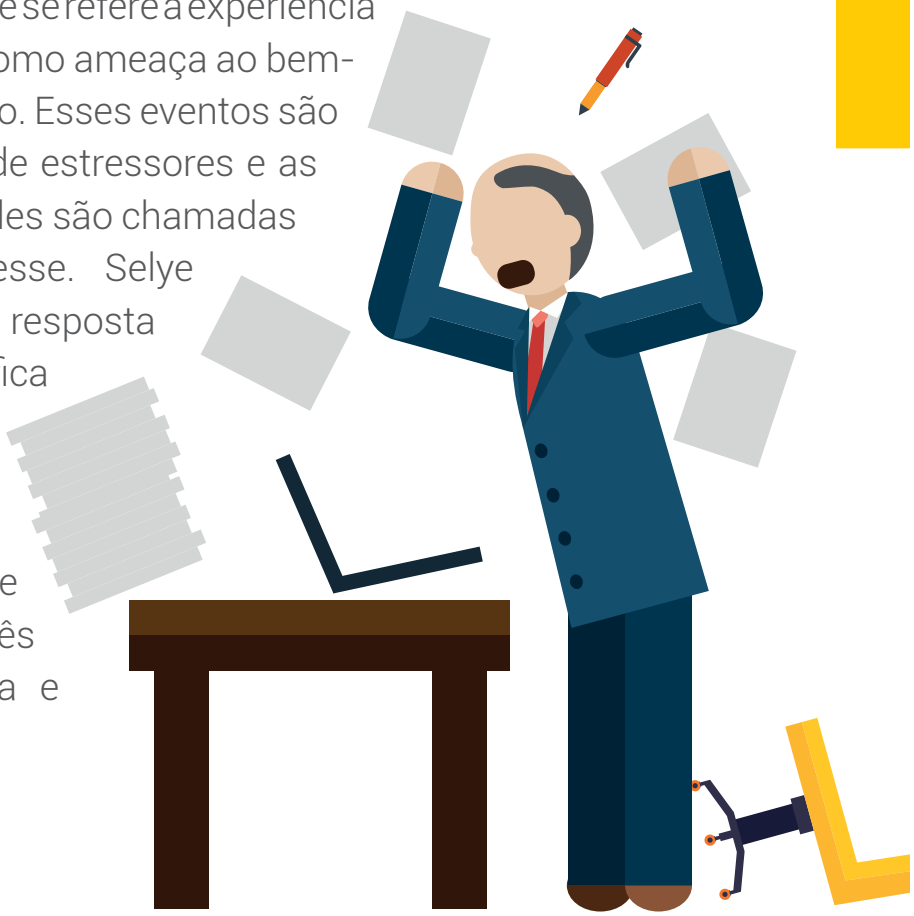
Profissionais da saúde podem oferecer tratamentos psicológicos, como ativação comportamental, terapia cognitivo-comportamental e psicoterapia interpessoal. Entre os diferentes tratamentos psicológicos a serem considerados estão os individuais ou em grupo, realizados por profissionais.

O tratamento farmacológico é frequentemente utilizado, porém, ele não é o único, existem outras formas de tratamento não farmacológico. **O exercício físico leve a moderado tem estado entre novas descobertas e seus efeitos têm recebido considerável atenção por atuar de forma preventiva e no auxílio de tratamento através de mecanismos biológicos e psicológicos** [15,16].

Estresse

O estresse é hoje um tópico popular, que é amplamente utilizado nos meios de comunicação, porém de forma indiscriminada, o que favorece uma certa confusão a respeito do verdadeiro significado do termo. A mídia sempre atribui o comportamento incomum ou a doença ao esgotamento em função do estresse ou um desequilíbrio nervoso resultante do estresse. Com isso, o estresse passou então a ser responsável por quase todos os males que afligem a humanidade atualmente, principalmente em decorrência da vida moderna[17].

Em termos gerais estresse se refere à experiência de eventos percebidos como ameaça ao bem-estar físico ou psicológico. Esses eventos são usualmente chamados de estressores e as reações das pessoas a eles são chamadas de respostas de estresse. Selye definiu o estresse como resposta orgânica não-específica para situações que são estressoras ao organismo, mais tarde verificou que o estresse é composto por três fases: alerta, resistência e exaustão[18].



Na fase de alerta o organismo tem uma reação de agressão ou fuga ao estressor, que pode ser entendida como comportamento de adaptação.

A fase de resistência, havendo persistência da fase de alerta, o organismo alerta seus parâmetros de normalidade e concentra a reação interna num determinado órgão. É o momento onde o indivíduo procura adaptar-se ao estresse, havendo uma liberação exagerada de adrenalina (hormônio produzido pelo organismo, quando este precisa realizar grandes feitos).

Na fase exaustão o indivíduo é incapaz de manter o nível de resistência e o organismo encontra-se esgotado pelo excesso de atividades e pelo alto consumo de energia[18].

O termo estresse é utilizado para especificar quando há estímulos que agridem o organismo e que são capazes de provocar sintomas ruins nas pessoas. Alguns tipos de eventos são sentidos pela maioria das pessoas como estressantes e a reação natural do corpo será adaptativa quando for possível escapar ou atacar um estressor, mas se tornará deficiente na adaptação quando o estressor for crônico ou incontrolável[19].

O estresse pode exercer efeitos diretos e indiretos sobre a saúde. É um estímulo físico, químico ou emocional que é capaz de provocar alterações no funcionamento do organismo e, quando em excesso, pode gerar situações patológicas. **O ser humano precisa de uma quantidade de estresse para viver e agir de forma eficaz,** mas quando em excesso pode produzir consequências psicológicas e emocionais que podem levar ao cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor[18].

Quando o estresse chega a um nível de sofrimento é preciso buscar ajuda. O tratamento para o estresse, na maioria dos casos não é farmacológico, ele é focado em alguns

pontos como: identificar o estressor e se possível elimina-lo; aumentar a resistência a esse estressor e para isso é necessário manter o organismo saudável para enfrenta-lo; mudar a forma como enfrenta o estressor com auxílio da psicoterapia.

Um outro fator importante no controle do estresse é o exercício físico. Os indivíduos que se engajam regularmente na sua prática demonstram frequência cardíaca e pressão arterial significativamente mais baixas em respostas a situações de estresse que os demais[20].

As pessoas fisicamente condicionadas têm menor probabilidade de se tornarem doentes após eventos estressantes que aquelas sem esse condicionamento[21].

Para concluir, nos dias atuais ouvimos essas três palavras - ansiedade, depressão e estresse, com mais frequência. Elas são os três transtornos psicológicos mais comuns e podem manifestar-se separadamente ou em conjunto.

Estes três transtornos mudam nossas percepções de vida diretamente. Afetam o nosso cérebro e a forma como nos relacionamos com as outras pessoas. Modificam também a nossa autoconfiança, o entusiasmo e as expectativas em uma tarefa ou trabalho.

A área do cérebro onde os transtornos atacam, é justamente onde o pensamento mais avançado se desenvolve, onde imaginamos o futuro, avaliamos estratégias para solucionar problemas e tomamos decisões. E fazem com que as nossas defesas imunológicas baixem.

Quanto mais crises frequentes e demora para procurar ajuda médica pior, por isso, não perca tempo, ao sinal de algum dos sintomas de ansiedade, depressão ou estresse procure um médico. No final quem ganha com este tratamento não é apenas você, mas sua família, amigos e todos que fazem parte de sua vida pessoal e profissional.

Breve comentário sobre tratamento com remédio

Diante do grande desafio no diagnóstico e as graves consequências que os transtornos mentais, nos mais variados níveis, podem acarretar à vida das pessoas, muitos são os tratamentos que podem ser sugeridos. Dentre eles podem ser citados os antidepressivos tricíclicos, medicamentos psicofarmacológicos e hormonais, fototerapia, terapia eletroconvulsivante[22], ou ainda a psicoterapia, massagem, acupuntura e relaxamento[23].

A farmacologia possui um arsenal terapêutico (antidepressivos) que é suficiente para tratar a maioria dos transtornos, tendo infelizmente, grande parte destes antidepressivos efeitos colaterais indesejáveis, como o aumento de peso, embasamento visual, tontura, hipotensão, sonolência, constipação e boca seca[24], podendo estes efeitos limitar ou diminuir o uso dos medicamentos e adesão ao tratamento[25].

Cerca de 30% dos pacientes não respondem aos fármacos habituais e os efeitos terapêuticos são observados cerca de duas a quatro semanas após a introdução do medicamento, além de sua utilização levar não menos que seis meses para que se alcance um efeito eficaz, e que, segundo a gravidade de alguns casos, se estenderá por longos períodos da vida[26,27].

Por estas razões e considerando a alta prevalência destes transtornos, assim como os custos e os efeitos colaterais dos medicamentos, a procura por estratégias alternativas como intervenção psicossocial e não farmacológica para o tratamento, tornam-se importantes.

**“O meu corpo é um jardim,
a minha vontade o seu jardineiro.”**

William Shakespeare

Parte III

EXERCÍCIO FÍSICO

Se pensarmos na história da humanidade, a atividade física esteve sempre presente na rotina diária de acordo com o estilo da época.

Na pré-história o homem foi marcado pela luta em busca da sobrevivência, onde tinha duas preocupações: atacar e se defender. Realizava, portanto, uma série de exercícios físicos naturais que transmitidos de geração em geração, foram aprimorados devido a suas necessidades de lutar para sobreviver, guerrear, deixando assim seus sentidos, força e habilidades mais apurados.

O tempo passou e atualmente não dependemos exclusivamente da nossa força física para sobreviver, porém, a facilidade em conseguir alimentos por exemplo, nos dias atuais faz com que cada um de nós se movimente cada vez menos o que causa preocupação para os órgãos de saúde pública[28].

Existe um consenso entre os especialistas da saúde sobre o impacto positivo e eficaz na saúde que o exercício físico é capaz de produzir no corpo humano, seja ao nível físico ou mental.

Com relação à **saúde física** é possível observar a perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o colesterol "bom"). Todos esses benefícios **auxiliam na prevenção e no controle de doenças**, sendo importantes para a redução da mortalidade associadas a elas. A pessoa fisicamente ativa diminui o risco de morte por doenças do coração. Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

No campo da saúde mental a prática de exercícios físicos ajuda na regulação das substâncias ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na recuperação da autoestima, redução da ansiedade e do estresse ajudando no tratamento da depressão.

“A saúde é conservada pelo conhecimento e observação do próprio corpo”.

Cícero

Parte IV

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA CORPO E MENTE

Praticar exercício físico faz bem e é fundamental em todas as etapas da vida. Embora essas palavras soem como um mantra de tanto que estamos acostumados a ouvi-las, a realidade mostra que o Brasil ainda tem um longo caminho a percorrer para superar o quadro de sedentarismo da sua população.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), seis em cada dez brasileiras(os) com 15 anos ou mais não praticam esportes ou atividade física regularmente. O dado alerta para a quantidade de pessoas submetidas aos riscos de uma vida sedentária – que incidem sobre aspectos de saúde, produtividade e qualidade de vida – e também revela o quanto uma ferramenta promotora de desenvolvimento e direitos humanos tem sido negligenciada[29].

O recomendado pelos órgãos de saúde é seguir as sugestões do *American College of sports and medicine* (ACSM) de 30 minutos, por cinco dias na semana de exercício físico em intensidade moderada, como caminhada ou 20 minutos por dia, três vezes na semana de exercício físico de intensidade vigorosa, como correr ou trotar. A recomendação inclui ainda exercício de força muscular (musculação) pelo menos duas vezes por semana[30].

O exercício físico realizado com orientação e elaboração de um profissional capacitado, é capaz de prevenir algumas doenças físicas como, acidente vascular encefálico, hipertensão, diabetes mellitus do tipo 2, osteoporose e obesidade.

Está na hora de fazer algo por si mesmo, começando por praticar regularmente exercício físico.

Então quais são os principais tipos de exercícios físicos recomendados?

AERÓBIO

Exercícios rítmicos que mobilizam um grande número de grupos musculares, fortalecem o coração e tornam os pulmões mais eficientes.

Conferem mais vigor e por isso é possível trabalhar durante mais tempo sem surgir o cansaço tão rapidamente. Ajudam a controlar o peso.

Os exercícios mais benéficos são: caminhada, corrida, natação, hidroginástica e andar de bicicleta.

FORÇA MUSCULAR

Exercícios em que através da contração muscular acontece deslocamento de uma parte do corpo ou de uma resistência (pesos livres, elásticos)

Estes exercícios permitem manter ou aumentar a força dos músculos, tão importante para carregar peso, subir escadas, mantêm a estabilidade articular e protegem as articulações ao amortecer impactos quando andamos, corremos ou saltamos.

FLEXIBILIDADE

Exercícios de alongamento que mantêm ou aumentam a amplitude do movimento da articulação, contribuindo para o aumento da mobilidade articular, tão necessária para conseguir realizar algumas tarefas do dia-a-dia.

EQUILÍBRIO

Exercícios deste tipo são muito importantes pois estimulam os sensores que nos "avisam" em situações de desequilíbrio, evitando o risco de quedas e consequentemente de lesões ou fraturas[31].

MENTE SAUDÁVEL

Da mesma forma que ter saúde engloba a saúde mental, o exercício físico melhora o funcionamento do corpo e traz benefícios também para a mente.

Não podemos nos esquecer que uma das características dos humanos é a capacidade de formar e reter imagens do mundo, mesmo quando ele não está imediatamente acessível aos nossos sentidos. Perceber a função dos objetos, estabelecer relações e ir construindo a nossa história de vida.

Como todos os processos, este é dinâmico, desenvolve-se continuamente da infância à velhice. Mas se não exercitamos as nossas capacidades elas enfraquecem e chegam a se extinguir.

É importante usar a nossa mente de forma ativa e determinada na resolução de problemas, sejam eles um jogo ou questões relevantes da nossa vida[31].

Pessoas sedentárias têm uma maior prevalência de sintomas depressivos em comparação com indivíduos fisicamente ativos e muitas das doenças associadas à inatividade física coexistiam em pessoas deprimidas. A realização do exercício físico pode ser um instrumento para o melhor controle de diversas doenças.

De forma regular o exercício pode proporcionar auxílio no tratamento dos transtornos mentais pois reduz o risco de diminuição funcional, além de exigir do praticante um comprometimento ativo, melhorando a confiança em si mesmo, as adaptações metabólicas, capacidades funcionais, tratando da melhora da saúde física e psicológica.

Estes benefícios, decorrentes da prática de exercício físico em pessoas com ou sem transtornos mentais, ocorrem em função da liberação da b-endorfina e da dopamina pelo

organismo, que são hormônios que estimula uma sensação de bem-estar, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo.

Os exercícios físicos resultam numa série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas com a liberação de neurotransmissores que são substâncias químicas que podem enviar informações a outras células, e ativação de receptores específicos, **auxiliando na redução de depressão, estresse e ansiedade**[32,33].

Grande parte das atividades ocorrem num ambiente social (interação do indivíduo com o treinador ou com o grupo) o que também pode contribuir para uma melhora dos sintomas. São muitos fatores que compõem a sessão de exercício, não o exercício por si só. Quando uma pessoa faz exercícios em um ambiente de grupo, facilmente encontrados em espaços como os centros de condicionamento físico (academias), o apoio social resultante e atenção podem ter um papel importante, especialmente nos casos mais leves de depressão, ansiedade e estresse[34,35].

"Deve se tornar o senhor de sua mente, e não deixar que ela o domine".
Buda Nichiren Daishonin

Parte V

COMO COMEÇAR?

COMO COMEÇAR

Em primeiro lugar converse com seu médico para saber se existe alguma contraindicação. Se tiver alguma doença, os sintomas podem ser uma barreira à adesão ao exercício.

Não deixe de procurar um profissional de educação física habilitado, para uma orientação correta e eficiente de exercício físico

Uma vez iniciada a prática de exercícios, foque-se nas vantagens que vai "colher" a longo prazo e não em impedimentos irrelevantes. Muitos impedimentos podem ser vencidos com um planejamento e organização pessoal e uma vez iniciado um plano de exercícios, adote o seu próprio ritmo para ser bem-sucedido[34]!

Adoção de um estilo de vida saudável pode resultar em importante impacto social, psicológico e fisiológico para os indivíduos que o mantém. Possibilita o aproveitamento do tempo de vida com menores probabilidades do surgimento e do desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas, maior possibilidade de controle do estresse, redução das possibilidades de apresentar restrições físicas e maior vitalidade.

Sugestões de Exercícios Físico no Combate a Depressão, Estresse e Ansiedade.

Esportes coletivos: são importantes para integração e a socialização que são necessidades primordiais a todas as pessoas da infância a velhice. Porém nos dias atuais estamos apresentando dificuldades para viver em grupo, devido aos seus próprios valores criados por esta sociedade.

O valor que se tem hoje sobre competição está deturpado devido à necessidade de vencer, com condições econômicas precárias, alto índice de desemprego, e a falta de valores éticos e morais sobre a sociedade.

Um jogo coletivo pode promover benefícios físicos em uma pessoa como, devolver a coordenação motora, força, velocidade, resistência, agilidade, ritmo, flexibilidade, equilíbrio; Melhora o sistema cardíaco, pulmonar e muscular; Estimula o gosto por exercício físico; oportuniza a pessoa a respeitar e cumprir regras; desperta o sentido de grupo, praticando cooperação, lealdade, cortesia, espírito de luta e respeito ao outro e oferece ao praticante a oportunidade de solucionar problemas práticos, que são as situações do jogo.

Dica importante: preste atenção no calçado ideal para cada modalidade de esporte coletivo.

Ciclismo: quando praticado em grupo melhora o relacionamento interpessoal; alivia o estresse e sintomas da depressão; auxilia no processo de emagrecimento; a pessoa sente-se mais feliz; melhora o colesterol; melhora as condições físicas do indivíduo. A saúde mental também é beneficiada uma vez que durante essa atividade o cérebro recebe mais sangue, logo mais nutrientes que indiretamente vão se transformar em uma mente mais saudável mais autônoma.

Dica importante: não abra mão dos equipamentos de segurança, capacete, luvas, óculos, retrovisores, buzinas, faróis, roupas e coletes com refletores.

Dança: ela é capaz de proporcionar benefícios físicos e psicológicos. É um exercício que além de trabalhar ritmo e coordenação, melhora o sistema cardiovascular como um todo, facilitando a circulação do sangue. Com efeitos também no sistema respiratório, a pessoa sente mais bem-disposta e com mais energia. Outro benefício físico é o fortalecimento dos músculos e ossos, aumentando a resistência. Isso sem contar a flexibilidade, favorece o emagrecimento, corrige más postura. A dança melhora seu humor, aumenta a autoestima, ajuda a vencer medos, como o da exposição, estimula a criatividade, ajuda no combate a depressão.

Dica importante: existem diversos ritmos, escolha um. Lembrando que dançar não tem restrição de idade.

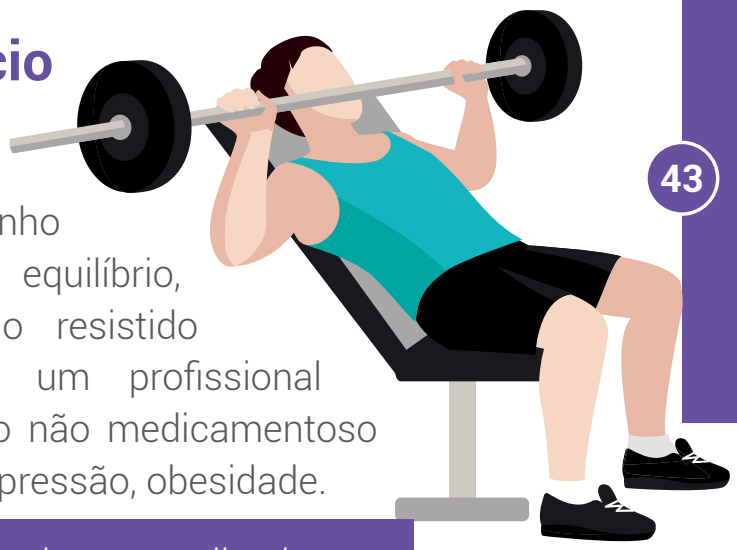
Pilates: os exercícios proporcionam alongamento e fortalecimento muscular sem causar lesões à pessoa que pratica. Entre os benefícios da prática estão: aumento da flexibilidade, tonifica a musculatura, corrige problemas com a postura corporal, menor atrito nas articulações, melhora a respiração, promove bem-estar, ajuda o controle do peso, promove relaxamento, reabilita o corpo, melhora a qualidade do sono, aumenta a disposição. O idealizador do método dizia, que desenvolve o corpo de maneira uniforme, corrige postura, estimula a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito.

Dica importante: pesquise sobre o local onde você vai fazer o pilates e certifique-se que o instrutor é qualificado para desempenhar a função.

Natação: é um exercício recomendado para pessoas de todas as idades. Atividade que cuida da mente e do corpo, permite que seu praticante desenvolva valores positivos, como a perseverança e a tenacidade. Quanto aos benefícios físicos são muitos, é um esporte bem completo, fantástico para treinamento cardiovascular, resistência e tonificação. Ideal para recuperação de algumas lesões ou para pessoas que sofrem com dores nas articulações.

Dica importante: um dos exercícios mais completos, para tirar um maior proveito use traje adequado, óculos e touca.

Musculação ou exercício resistido: é uma atividade que auxilia no desenvolvimento das funções musculares, ganho de massa muscular, melhora o equilíbrio, aumento da força. O exercício resistido realizado com supervisão de um profissional capacitado, auxilia no tratamento não medicamentoso de doenças como hipertensão, depressão, obesidade.



Dica importante: a atividade pode ser realizada por crianças, jovens adultos e idosos. Mas sempre com orientação de profissional habilitado.

É muito importante saber que para cada atividade que escolher é preciso ficar de olho nos itens de segurança pessoal, para que se obtenha somente benefícios dos exercícios e não lesões, fique de olho, tenha muita disposição e coragem para fazer algo por você.

LEMBRETE IMPORTANTE

Como já dito anteriormente, é muito importante consultar seu médico antes de iniciar um programa de atividades. Uma vez autorizado por seu médico é hora de alguns cuidados pessoais.

1. CUIDADO COM A SAÚDE: é muito importante consultar um médico antes de iniciar um programa de exercício físico.

2. ALIMENTE-SE ANTES DE TREINAR: praticar exercícios físicos de barriga vazia pode gerar mal-estar. O tipo de alimentação vai variar de pessoa a pessoa, do tipo de atividade entre outros fatores. É recomendado alimentar-se em média duas horas antes do início dos exercícios, com uma refeição leve e equilibrada.

3. ROUPA ADEQUADA: roupas e calçados inadequados podem colocar sua saúde em risco. O uso de roupas adequadas, leves, que permitam você transpirar adequadamente. O calçado deve ser adequado para atividade; caso contrário, podem causar impactos negativos nas articulações, pé, tornozelo e joelho.

4. CUIDADOS COM A PELE: o uso de protetor solar é imprescindível sempre. Quando realizado exercícios ao ar livre, um boné ou chapéu também é muito bem- vindo.

5. CUIDADO COM O CALOR: temperaturas altas geram desgastes maior e podem levar a desidratação. Por isso muito cuidado com a prática de exercícios após as 10 horas da manhã e antes das 16 horas, principalmente se forem ao ar livre.

6. CUIDADO COM O CANSAÇO: está muito cansado? Evite atividades intensas quando o corpo e/ou a mente estão cansados, pois, o corpo fica com batimentos cardíacos mais acelerados. Nesses dias prefira um treino moderado a leve.

7. HIDRATAÇÃO ANTES DURANTE E DEPOIS: pelo menos duas horas antes do exercício, procure ingerir de 250 a 600ml de água. Lembre-se de hidratar durante os exercícios e depois deve manter a hidratação.

8. AQUECIMENTO DO CORPO: é muito importante, ele prepara o corpo para a realização de uma série de exercícios. No frio este aquecimento é fundamental para evitar lesão muscular.

9. ESCOLHA UM LOCAL ADEQUADO: procure escolher um local que garanta a sua segurança e o seu prazer de realizar os exercícios físicos naquele espaço.

10. CUIDADO COM A POSTURA: o exercício físico para trazer benefícios é muito importante realiza-lo de forma correta. Procure sempre aplicar as orientações de um profissional da educação física.

"A felicidade e a saúde são incompatíveis com a ociosidade"

Aristóteles

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Caro leitor espero que este livro tenha contribuído para você refletir sobre a sua postura frente a todas as intempéries da vida.

Não podemos nos esquecer que somos os responsáveis por nossa felicidade, que nosso corpo é um tesouro que abriga outro tesouro ainda maior a nossa "vida", vamos cuidar.

Vamos agir, neste momento, e se por acaso o desânimo bater decida novamente, seja persistente.

REFERÊNCIAS

1 World Health Organization (WHO. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. ***WHO/MSD/MER/20172*** 2017 .

2 World Health Organization (WHO. Mental health action plan 2013 - 2020. 2013.

3 Barros S barbosa de. Estresse, ansiedade e Depressão. 2015.www.clinicaecare.com.br/estresse-ansiedade-depressao/%0D (accessed 8 Feb2019).

4 Andrade LHSG de, Gorenstein C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. ***Rev Psiquiatr clín(São Paulo)*** 1998.

5 Silva N, Brasil C, Furtado H, Costa J, Farinatti P. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. ***Rev Hosp Univ Pedro Ernesto*** 2014.

6 Association (APA) AP. ***DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais***. 2014h.

7 Organização Mundial da Saúde (OMS). ***Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas***. Artmed: Porto Alegre, 1993.

8 Calais GSP. Saúde e economia: transtornos de ansiedade. Portal Anvisa. 2013.

9 Barbanti EJ. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. ***Educ Física em Rev*** 2012.

10 Cruz JFA. Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física. 1996.

11 Miranda REEPC, De Mello MT, Antunes HKM. Exercício físico, humor e bem-estar: considerações sobre a prescrição da alta intensidade de exercício. ***Rev Psicol e saúde*** 201.

12 Guz I. ***Depressão: o que é, como se diagnostica e trata***. Roca, 1990.

13 Rocañin JCF FJ. ***Locura o nrmalidad ? una frontera facil de trspasar?*** FEAFES, 1996.

14 Clúa JM. ***Significación del test de natación forzada [: su relación con la depresión***. Universitat Autónoma de Barcelona, 1993.

15 Grima JRS, Calafat CB. ***Prescripción de ejercicio físico para la salud***. Editorial Paidotribo, 2004.

16 Martinsen EW. Benefits of exercise for the treatment of depression. ***Sport Med*** 1990.

17 Filgueiras JC, Hippert MIS. A polêmica em torno do conceito de estresse. ***Psicol ciência e profissão*** 1999.

18 Selye H. ***The stress of life***. 1956.

19 Nolen-Hoeksema S, Fredrickson B, Lofus G, Wagenaar W. ***Introdução a psicologia.*** Cengage Learning: São Paulo, 2012.

20 Friedman HS, Martin LR. ***A Lifespan Approach to Personality and Longevity***. Guilford Press, 2007.

21 Bundy C, Carroll D, Wallace L, Nagle R. Stress management and exercise training in chronic stable angina pectoris. ***Psychol Heal*** 1998.

22 Minghelli B, Tomé B, Nunes C, Neves A, SIMõES C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. ***Rev Psiquiatr Clínica*** 2013.

23 Moretti FA, Caro LG. Terapias complementares no tratamento da depressão: Acupuntura, exercício físico terapêutico, massoterapia e relaxamento. ***PsiqWeb, internet, disponível em www psiqweb med br*** 2006.

24 Peixoto HGE, Vasconcelos IAL, Sampaio ACM, Ito MK. Antidepressivos e alterações no peso corporal Effects of antidepressant medications on body weight. ***Rev Nutr*** 2008.

25 da Silveira LD, da Silva Duarte M de F. Níveis de depressão, hábitos e aderência a programas de atividades físicas de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo. ***Rev Bras Cine Des Hum ISSN*** 2004.

26 Mota-Pereira J, Silverio J, Carvalho S, Ribeiro JC, Fonte D, Ramos J. Moderate exercise improves depression parameters in treatment-resistant patients with major depressive disorder. ***J Psychiatr Res*** 2011.

27 Kuritza AM, Gonçalves AK. Atividade física orientada para pacientes depressivos: lançando um novo olhar sobre o corpo. ***Bol Da Saúde*** 2003.

28 Nazaré Oliveira E, Aguiar RC de, Oliveira de Almeida MT, Cordeiro Eloia S, Queiroz Lira T. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. ***Saúde Coletiva*** 2011.

29 IBGE. Pesquisa nacional por amostra de domícilio. 2015.

30 Medicine AC of S. ***ACSM's guidelines for exercise testing and prescription***. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.

31 Rodrigues Ana, Canhão Helena, Branco C. Jaime, Gregório João Maria S de R. ***Viver com saúde depois dos 60 anos***. Lisboa, 2009.

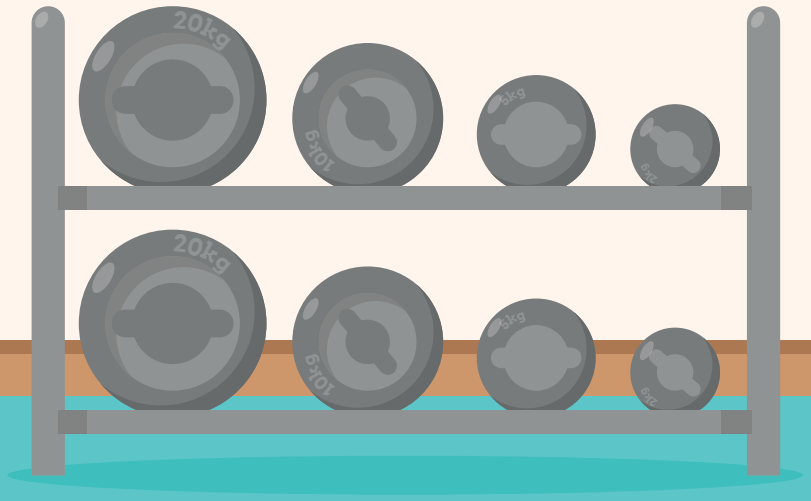
32 Marin-Neto JA, Maciel BC, Golfetti R, Martins LEB. Atividades físicas:"remédio" cientificamente comprovado. ***A terceira idade*** 1995.

33 Meeusen R, De Meirleir K. Exercise and brain neurotransmission. ***Sport Med*** 1995.

34 Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA ***et al.*** Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. ***Psychosom Med*** 2007.

35 Schuch FB, Fleck MP de A. Is exercise an efficacious treatment for depression? A comment upon recent negative findings. ***Front psychiatry*** 2013.

O livro propõe ao leitor
assumir a responsabilidade de
escolhas saudáveis para
cuidar da saúde física e mental,
que são ingredientes para
uma vida melhor.



Agência Brasileira de ISBN
ISBN XXX-XX-XXXXXX-X-X

Produção Científica – Artigo

Prevalência de Transtornos Mentais em Adultos Fisicamente Ativos e Sedentários

Eros de Oliveira Junior; Regina Correa

Resumo

Os efeitos do exercício físico têm recebido considerável atenção no auxílio ao tratamento de alguns transtornos mentais, sua prática regular vem sendo tema de vários estudos, tendo como foco a possível eficácia na melhora de sintomas e causas da depressão, estresse e ansiedade. O objetivo deste estudo é caracterizar a prevalência de indivíduos com depressão, estresse e ansiedade no contexto do exercício físico. **Métodos:** Estudo transversal composto por 101 participantes de ambos os sexos com idade entre 18 e 65 anos. Os participantes foram divididos em dois grupos: 1) Grupo composto por 56 participantes praticantes de exercício físico regular (GEF) a no mínimo 6 meses sem interrupção e 2) Grupo composto por 45 participantes insuficientemente ativos (GIA). As avaliações foram realizadas através da aplicação dos seguintes questionários: Inventário de Depressão de Beck, Inventário de Ansiedade de Beck e Inventário de Sintomas de Estresse de LIPP. **Resultados:** Os grupos GEF e GIA apresentaram respectivamente 9,9% e 15,8% de participantes com sintomas de depressão, 15,9% e 17,8% com sintomas de ansiedade e 7,9% e 15,8% com sintomas de estresse. A prevalência da faixa etária dos indivíduos que apresentaram sintomas está entre 18 e 30 anos, com maior prevalência entre as mulheres. **Conclusão:** A incidência de depressão, estresse e ansiedade prevaleceu em indivíduos jovens do sexo feminino que não praticavam exercício físico regular.

Palavras-chave: saúde mental, depressão, ansiedade, estresse, exercício físico.

Introdução

Dentre os problemas de saúde a Organização Mundial de Saúde (OMS) relata os transtornos mentais como grave e destaca entre eles a depressão, com um aumento em 18% dos casos entre 2005 e 2015 e será, até 2020, uma das maiores causas não só de morte como a mais incapacitante. Estima-se que mais de 320 milhões de pessoas no mundo sofram com esse transtorno. No Brasil a depressão atinge 5,8% da população, enquanto distúrbios relacionados à ansiedade afetam 9,3% e a incidência de estresse é ao redor de 32%[1]. Embora existam tratamentos eficazes conhecidos, menos da metade dos afetados no mundo (em muitos países, menos de 10%) recebem tratamento. Os obstáculos incluem falta de recursos e de profissionais capacitados e o estigma social associado aos transtornos mentais. Outra barreira ao atendimento eficaz é a avaliação imprecisa. Em países de todos os níveis de renda, pessoas com transtornos mentais frequentemente não são diagnosticadas corretamente e outras que não têm o transtorno são muitas vezes diagnosticadas de forma inadequada[1].

A mudança de hábitos inclusive de atividades no dia a dia pode contribuir para a prevenção dos transtornos mentais. Em 2013 a OMS aprovou o *Mental Helth Action Plan*[2]. O plano é um compromisso para tomada de medidas para melhorar a saúde mental e contribuir para a realização de um conjunto de metas globais, para criar condições de vida e ambiente que apoiem a saúde mental e permita às pessoas adotar e manter um estilo de vida saudável. Como ação para melhorar a saúde mental é relevante ter o exercício físico como um instrumento importante, não apenas com papel de reabilitação ou ocupacional, mas terapêutico da mesma forma. Estudos demonstram que a psicoterapia e o exercício físico proporcionam benefícios equivalentes[3,4]. Os efeitos e benefícios que se atribuem ao exercício físico relativos a saúde mental são entendidos desde uma perspectiva integral, envolvendo todas as potencialidades do indivíduo, biológicas psicológicas e sociais[5]. Porém, os sentimentos relacionados com o bem-estar e a busca de um corpo perfeito parece ser mais importante para a manutenção do exercício do que as preocupações com a saúde.

Ao observar que indivíduos sedentários estavam associados a uma

maior prevalência de sintomas depressivos em comparação com indivíduos fisicamente ativos e que muitas das doenças associadas à inatividade física coexistiam em pessoas deprimidas, foi naturalmente levantada a hipótese de que a realização do exercício físico pode ser uma arma para o melhor controle destas psicopatologias[6,7]. Estudos afirmam que a realização de exercícios físicos resulta numa série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas com a liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos, auxiliando na redução de depressão estresse e ansiedade. Estes estudos referem que não foram realizadas as dosagens dos neurotransmissores noradrenalina e serotonina, mas que, a revisão de literatura por eles realizada indica alterações dos mesmos com a prática do exercício físico[8,9]. Pessoas com transtornos mentais podem encarar a o exercício físico como um enorme esforço, e mostram dificuldades para agregá-lo as suas atividades cotidianas. Por outro lado, a não motivação pode estar condicionada aos efeitos secundários dos medicamentos no sistema cardiovascular[5]. Sendo o exercício físico importante para a saúde do ser humano, estudos apontam os benefícios sobre os aspetos psicológicos e sociais tais como: melhora do autoconceito, melhora da autoestima, melhora do humor, melhora da imagem corporal, desenvolvimento da auto eficácia, diminuição do estresse e da ansiedade, diminuição da tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da sociabilização[10].

A falta de guidelines em português para exercício físico e transtornos mentais, assim como, de estudos que correlacionem a exercício físico com estes transtornos no contexto da saúde, vem incentivando os pesquisadores a buscar maiores informações para entender melhor esta relação. O objetivo deste estudo é verificar a característica e a prevalência de indivíduos com depressão, estresse e ansiedade no contexto do exercício físico.

Metodologia

Aspectos Éticos

Este projeto foi conduzido de acordo com as Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNOPAR sob o parecer n° 2.702.968. Depois de convidados a participar do estudo, os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos e metodologia da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Amostra

O estudo foi composto por 101 participantes de ambos os sexos com idade entre 18 e 65 anos que foram recrutados por conveniência. Após a inclusão no estudo, os participantes responderam um questionário sociodemográfico e formaram dois grupos distintos: 1) Grupo composto por participantes praticantes de exercício físico regular (GEF) com no mínimo 6 meses de treinamento sem interrupção e 2) Grupo composto por participantes que não praticam exercício físico regular (insuficientemente ativos-GIA).

Critérios de Elegibilidade

Os critérios de inclusão no estudo foram: idade entre 18 e 65 anos; aceitar voluntariamente participar do estudo e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; para o grupo de exercício físico o participante deve estar praticando exercício físico regularmente a pelo menos 6 meses; para o grupo insuficientemente ativo o participante não deve ter praticado exercício físico no mínimo 6 meses que antecedem a avaliação.

Os critérios de exclusão para ambos os grupos foram: não aceitar participar voluntariamente do estudo ou não concordar em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; ter idade inferior a 18 anos e superior a 65 anos; não saber ler ou escrever; estar cursando ou possuir curso superior em psicologia.

Instrumento de Avaliação

Os participantes preencheram uma ficha de identificação onde consta também informações sociodemográficas. Para avaliação do nível de atividade física foi utilizado o questionário de atividade física *International Physical Activity Questionaire* (IPAQ). A depressão foi avaliada pelo Inventário de

Depressão de Beck, *BeckDepression Inventory* (BDI). O Inventário de Ansiedade de Beck, *Beck Anxiety Inventory* (BAI), foi utilizado para avaliar a gravidade do nível de ansiedade. Para identificação de quadros característicos de estresse o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) foi aplicado. Devido aos três últimos instrumentos (BDI, BAI e ISSL) serem de uso restrito a psicólogos, a aplicação e análise dos dados coletados foram realizados por uma psicóloga, membro da equipe, devidamente credenciada ao Conselho Regional de Psicologia do Paraná.

Análise dos dados

A caracterização da amostra é apresentada em média e desvio-padrão. Os dados sociodemográficos foram apresentados por meio de frequência absoluta e relativa. As análises dos dados da relação entre os aspectos psicológicos com exercício físico foram realizadas utilizando o teste de Qui-quadrado.

Resultados

Fizeram parte do estudo 101 participantes. O grupo GEF (n=56), com idade média de 37,7(±13,9) anos, foi composto por 29 homens e 27 mulheres, enquanto que o grupo GIA (n=45), de idade média de 37,3(±13,1) foi composto por 24 homens e 21 mulheres. O grupo GIA apresentou maior quantidade de transtornos e a ansiedade foi o transtorno mais encontrado entre os participantes. Os resultados revelaram que 12 participantes do grupo GEF e 16 do grupo GIA apresentaram mais de um transtorno, dentre estes 11 participantes do grupo GIA apresentaram sintomas para os três transtornos contra 4 participantes do grupo GEF. Os resultados para cada grupo são mostrados na Tabela 1. A prevalência de faixa etária dos indivíduos que apresentaram sintomas de transtornos está entre 18 e 30 anos, o que representa 17,8% da amostra estudada. A tabela 2 mostra a quantidade dos sintomas por faixa etária. Guardada as devidas proporções de homens (n=53) e mulheres (n=48) participantes do estudo, a maior incidência de transtornos mentais ocorreu no sexo feminino com 41,7% dos casos contra 39,6% no sexo masculino (Tabela 3).

Tabela 1 – Quantidade de sintomas de transtornos por grupo

Transtorno	Praticantes de exercício físico (n=56)	Não praticantes de exercício físico (n=45)
Depressão	10 (17,9%)	16 (35,6%)
Ansiedade	16 (28,6%)	18 (40%)
Estresse	8 (14,3%)	16 (35,6%)
Sem transtorno	38 (67,9%)	22 (48,9%)

Tabela 2 – Quantidade de sintomas de transtornos por faixa etária

Transtorno	Faixa etária		
	18 a 30	31 a 50	51 a 64
Depressão (n=26)	14 (53,9%)	9 (34,6%)	3 (11,5%)
Ansiedade (n=34)	17 (50%)	9 (26,5%)	8 (23,5%)
Estresse (n=24)	13 (54,2%)	6 (25%)	5 (20,8%)

Tabela 3 – Quantidade de sintomas de transtornos por gênero

	Homens (n=53)	Mulheres (n=48)
Incidência de transtornos	21 (39,6%)	20 (41,7%)
Sem transtorno	32 (60,4%)	28 (58,3%)

Discussão

No presente estudo, a quantidade de indivíduos que apresentaram transtornos mentais foi maior no grupo que não praticava exercício físico regular. A prática de exercícios físicos regulares tem se mostrado eficaz na redução dos riscos de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e hipertensão arterial, assim como na obtenção de benefícios psicológicos[11], como o controle dos níveis de ansiedade e estresse e a diminuição de estados depressivos[11,12,13]. Schuch e Fleck[14] acreditam que existam muitos fatores que compõem a sessão de exercício, não o exercício por si só. Por exemplo, quando uma pessoa faz exercícios em um ambiente de grupo, facilmente encontrados em espaços como os centros de condicionamento físico (academias), o apoio social resultante e a atenção, podem ter um papel importante, especialmente nos casos mais leves. Roeder[15] relata que a

exercício físico está associada positivamente a uma elevada disposição, com menos ansiedade e depressão e que, o estresse, possui menos impacto negativo sobre indivíduos fisicamente ativos. Os maiores benefícios incluem os mecanismos de autopercepção e autocontrole, com maior domínio emocional, eficácia nas tarefas, recuperação da imagem positiva do corpo, elevação do estado de humor e interação social[15]. Estas sensações e sentimentos positivos, resultantes do efeito do exercício físico sobre vários hormônios e químicas corporais, têm sido conhecidos por durarem, não apenas algumas horas, mas o dia todo[16].

Estudos mostraram que o exercício físico em pacientes com transtornos mentais submetidos ao tratamento com farmacoterapia, permitiu reduzir a dose administrada de medicamentos e contribuiu para uma redução dos sintomas mais precocemente. Pacientes cuja terapia incluía exercício físico, mostraram uma menor propensão para a recaída do que os que haviam sido tratados apenas com farmacoterapia[17,18,19]. Meeusen e De Meirleir[9], afirmam que a realização de exercícios físicos resulta numa série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas com a liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos, auxiliando na redução de depressão, estresse e ansiedade. Os benefícios decorrentes da prática da exercício físico ocorrem em função da liberação da b-endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo[20]. O exercício físico poderá ter impacto mais relevante na regulação da ansiedade e estresse na população jovem e adulta, enquanto que, na depressão, a eficácia será mais relevante em pessoas com mais idades[11].

A maior prevalência nos transtornos mentais em mulheres em comparação aos homens pode ser atribuída ao fato de que a mulher possui uma forma peculiar de enfrentar as alterações de saúde e sofre mais influências dos aspectos sociais e psicológicos[21]. As diferenças biológicas, especialmente as de caráter endócrino, são sugestivas não só da autenticidade da distinção entre depressões de homens e de mulheres, mas também levam a

pensar que parte da diferença seja devida aos hormônios sexuais[21]. A diferença de prevalência para a depressão começa a aparecer na adolescência, devido à ocorrência de mudanças hormonais[21]. Estudos referem a menarca como o início das diferenças de prevalência para a depressão entre os gêneros[22]. Até então, a prevalência parece ser semelhante[23]. Na mulher, quando alterações hormonais ocorrem em outros momentos de vida, como gravidez, durante o uso de anticoncepcionais e menopausa, estas não teriam influência significativa nas taxas de prevalência de depressão[24]. As evidências apontam para o fato de o estrogênio, que é sintetizado nos ovários, placenta, tecido adiposo e também no cérebro, afetar o humor e a cognição, atuando não só no hipotálamo, mas também no hipocampo e cerebelo[21].

Assim como em nosso estudo, Souza e colaboradores[25] também relatam que a maior prevalência de transtornos se encontra em mulheres entre 18 e 29 anos de idade. Segundo os autores, a prevalência pelo gênero feminino se deve às desvantagens das mulheres com a dupla jornada de trabalho, baixos salários e aspectos relacionados à reprodução, pois a mulher que vivencia o trabalho e o encargo familiar, geralmente, renuncia ao próprio cuidado para dedicar-se ao próximo, culminando em quadros de consternação, ansiedade, frustração, angústia e adoecimento. Além disso, as mulheres percebem facilmente o adoecimento, expressam prontamente seus sintomas, informam com maior frequência problemas de saúde e procuram ajuda rapidamente, quando comparadas aos homens. Mulheres entre 18 e 35 anos representam 70% das pessoas que buscam atendimento parta saúde mental em ambulatório de psicoterapia[26].

O estudo de Almeida Filho e colaboradores[27] revelou que a ansiedade, assim como as fobias, são (em termos numéricos) os principais problemas de saúde mental da população humana. No presente estudo a ansiedade foi o transtorno mais presente nos participantes, estes resultados corroboram também com os estudos da Organização Mundial da Saúde[28], a qual relata que, dos transtornos mentais apresentados no decorrer da vida, a ansiedade está presente na maioria dos indivíduos (17,4% da população).

Nossos resultados mostram que a faixa etária mais acometida com transtornos mentais se situa entre 18 a 30 anos. Enk e colaboradores[26]

também encontraram os mesmos resultados, por outro lado, o estudo de Miranda e colaboradores[29] relatou que a faixa etária de maior incidência correspondeu ao período entre 30 e 39 anos (26,7% dos participantes), seguido da faixa etária entre 19 e 29 anos com 20,8% dos casos. Isto pode ser explicado pelo fato dos mais jovens sofrerem mais com questões sócias e ambientais, tais como a estética corporal, trabalho, condições sociais, condição física e relacionamentos sociais. Essa pressão parece ocorrer principalmente durante a fase de vida mais produtiva dos indivíduos adultos, entre 18 e 39 anos de idade, etapa esta que se caracteriza pelo início das responsabilidades, constituição e consolidação da vida familiar e estabilidade profissional[29].

Conclusão

A ansiedade foi o transtorno mais frequente entre os participantes do estudo. A incidência de depressão, ansiedade e estresse prevaleceu em indivíduos jovens do sexo feminino não praticante de exercício físico regular. Espera-se que os resultados deste estudo possam orientar não só os trabalhos na área de saúde mental, mas também na saúde geral e na política social a serem adotadas quando da prevenção e auxilio no tratamento dos transtornos mentais, enfatizando a importância da inclusão do exercício físico, tornando mais eficaz a luta por uma melhor qualidade de vida da população.

Referências

1. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. WHO/MSD/MER/2017.2; 2017.

2. World Health Organization. Mental health action plan 2013 – 2020; 2013.

3. North TC, McCullagh P, Tran ZV. Effect of Exercise on Depression. Exerc Sport Sci Rev.1990;18:379-415.

4. Fremont J, Craighead LW. Aerobic exercise and cognitive therapy in the treatment of dysphoric moods. Cognit Ther Res. 1987;11:241-51.

5. Ribeiro SNP. Atividade física e sua intervenção junto a depressão. Rev Bras Atividade Física Saúde.1998;3:73-9.

6. Reis JSM da S. Atividade Física: um complemento a considerar no tratamento da

depressão. 2012.

7. Pereira LA, Morelli G, da Silva Pereira AV. A importância do lazer da terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. Lect Educ física y Deport. 2006.

8. Marin-Neto JA, Maciel BC, Golfetti R, Martins LEB. Atividades físicas: remédio cientificamente comprovado. A terceira idade. 1995;10:34–43.

9. Meeusen R, De Meirleir K. Exercise and brain neurotransmission. Sport Med. 1995;20:160-88.

10. Cavallini GM, Fagundes AP, Martins A, Miranda JK, Rodrigues M, Krug M de R et al. A influência de um programa de exercícios físicos no estado de humor dos indivíduos cadastrados no esf/primavera. XVI Semin Interinstitucional Ensino, Pesqui e Extensão, XVI Most Iniciação Científica e IX Most Extensão. 2011.

11. Veigas J, Goncalves M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. Psicologia.com.pt. 2009;1-19.

12. Godoy R. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. Movimento. 2002;8(2) :7-16.

13. Kesaniemi YA; Danforth Ejr; Jensen MD; Kopelman PG; Lefebvre P; Reeder BA. Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. Medicine and Science in Sports and Exercise, Indianopolis. 2001;33(6):351-58.

14. Schuch FB, Fleck MPA. Is Exercise an efficacious treatment for depression? A comment upon recent negative findings. Frontiers in Psychiatry. 2013;4:20.

15. Roeder MA. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. Rev Bras Ativ Fisi Sal. 1999;4(2):62-76.

16. Silveira L D, Duarte MFS. Níveis de depressão, hábitos e aderência a programas de atividades físicas de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo. Rev. Bras. Cine. Des. Hum. 2004;6(2):36–44.

17. Mota-Pereira J, Silverio J, Carvalho S, Ribeiro JC, Fonte D, Ramos J. Moderate exercise improves depression parameters in treatment resistant patients with major depressive disorder. Journal of Psychiatric Research. 2011;45(8):1005-1011.

18. Deslandes AC, Moraes H, Alves H, Pompeu FAMS, Silveira H, Mouta R, Arcoverde C, Ribeiro P, Cagy M, Piedade RAM, Laks J, Coutinho ESF. Effect of aerobic training on EEG alpha asymmetry and depressive symptoms in the elderly: a 1-year follow-up study. Brazilian Journal of Medical and Biological Research.

2010;43(6):585–592.

19. Babyak M, Blumenthal JA, Herman S, Khatri P, Doraiswamy M, Moore K, Craighead WE, Baldewicz TT, Krishnan KR. Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. Psychosomatic Medicine. 2000;62(5):633-638.

20. Golfetti BCMR, Marin Neto JA, Martins LEB, Junior LG, Mikahil MPTC, Forti VAM. Atividades físicas: remédio cientificamente comprovado? A Terceira Idade. 1995;10(6):34–43.

21. Justo LP, Calil HM. Depressão, o mesmo acometimento para homens e mulheres? Ver Psiq Clín. 2006;33(2):74-9.

22. Nolen-Hoeksema S, Girgus JS. The emergence of gender differences in depression during adolescence. Psychol Bull. 1994;115:424-43.

23. Kessler RC, Walters EE. Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. Depress Anxiety. 19989;7:3-14.

24. Kessler RC. Epidemioloy of women depression. J Affect Disord. 2003;74(1):5-13.

25. Souza LS, Barbosa B, Silva CO, Souza A, Ferreira T, Siqueira L. Prevalência de transtornos mentais comuns em adultos no contexto da atenção primária à saúde. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. 2017;18:59-66.

26. Enk I, Silva J, Pereira Jr A, Santos M, Homrich P. Perfil dos pacientes atendidos em um ambulatório de psicoterapia no período de um ano em Porto Alegre. Revista de Psiquiatria do RS. 2000;22(3),188-98.

27. Almeida Filho NA, Mari JJ, Coutinho E, França JF, Fernandes G, Andreoli SB, Busnello ED´A. Estudo multicêntrico de morbidade psiquiátrica em áreas urbanas brasileiras (Brasília, São Paulo,Porto Alegre). Revista da Associação Brasileira de Psiquiatria.1992;14:93-104.

28. Organização Panamericana da Saúde – Organização Mundial de Saúde - ONU, World Health Report - WHO. Relatório Sobre a Saúde no Mundo. Genève, Swiss. 2001. In: PsiqWeb, Internet, disponível em www.psiqweb.med.br/acad/oms1.html

29. Miranda CA, Tarasconi CV, Scortegagna AS. Estudo Epidêmico dos Transtornos Mentais. Avaliação Psicologica. 2008;7(2):249-57.

ANEXOS

Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a **última semana, incluindo hoje**, colocando um "x" no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	Absolutamente não	**Levemente** Não me incomodou muito	**Moderadamente** Foi muito desagradável mas pude suportar	**Gravemente** Dificilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Atordoado ou tonto				
7. Palpitação ou aceleração do coração				
8. Sem equilíbrio				
9. Aterrorizado				
10. Nervoso				
11. Sensação de sufocação				
12. Tremores nas mãos				
13. Trêmulo				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado				
18. Indigestão ou desconforto no abdômen				
19. Sensação de desmaio				
20. Rosto afogueado				
21. Suor (não devido ao calor)				

Inventário de Depressão de Beck (BDI)

Este questionário consiste em 21 grupos de afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada grupo, faça um círculo em torno do número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve **melhor** a maneira que você tem se sentido na **última semana, incluindo hoje.** Se várias afirmações num grupo parecerem se aplicar igualmente bem, faça um círculo em cada uma. **Tome cuidado de ler todas as afirmações, em cada grupo, antes de fazer sua escolha.**

1	0 Não me sinto triste 1 Eu me sinto triste 2 Estou sempre triste e não consigo sair disto 3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar	**7**	0 Não me sinto decepcionado comigo mesmo 1 Estou decepcionado comigo mesmo 2 Estou enojado de mim 3 Eu me odeio
2	0 Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro 1 Eu me sinto desanimado quanto ao futuro 2 Acho que nada tenho a esperar 3 Acho o futuro sem esperanças e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar	**8**	0 Não me sinto de qualquer modo pior que os outros 1 Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros 2 Eu me culpo sempre por minhas falhas 3 Eu me culpo por tudo de mal que acontece
3	0 Não me sinto um fracasso 1 Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum 2 Quando olho pra trás, na minha vida, tudo o que posso ver é um monte de fracassos 3 Acho que, como pessoa, sou um completo fracasso	**9**	0 Não tenho quaisquer idéias de me matar 1 Tenho idéias de me matar, mas não as executaria 2 Gostaria de me matar 3 Eu me mataria se tivesse oportunidade
4	0 Tenho tanto prazer em tudo como antes 1 Não sinto mais prazer nas coisas como antes 2 Não encontro um prazer real em mais nada 3 Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo	**10**	0 Não choro mais que o habitual 1 Choro mais agora do que costumava 2 Agora, choro o tempo todo 3 Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo, mesmo que o queria
5	0 Não me sinto especialmente culpado 1 Eu me sinto culpado grande parte do tempo 2 Eu me sinto culpado na maior parte do tempo 3 Eu me sinto sempre culpado	**11**	0 Não sou mais irritado agora do que já fui 1 Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava 2 Agora, eu me sinto irritado o tempo todo 3 Não me irrito mais com coisas que costumavam me irritar
6	0 Não acho que esteja sendo punido 1 Acho que posso ser punido 2 Creio que vou ser punido 3 Acho que estou sendo punido	**12**	0 Não perdi o interesse pelas outras pessoas 1 Estou menos interessado pelas outras pessoas do que costumava estar 2 Perdi a maior parte do meu interesse pelas outras pessoas 3 Perdi todo o interesse pelas outras pessoas

13	0 Tomo decisões tão bem quanto antes 1 Adio as tomadas de decisões mais do que costumava 2 Tenho mais dificuldades de tomar decisões do que antes 3 Absolutamente não consigo mais tomar decisões	**18**	0 O meu apetite não está pior do que o habitual 1 Meu apetite não é tão bom como costumava ser 2 Meu apetite é muito pior agora 3 Absolutamente não tenho mais apetite
14	0 Não acho que de qualquer modo pareço pior do que antes 1 Estou preocupado em estar parecendo velho ou sem atrativo 2 Acho que há mudanças permanentes na minha aparência, que me fazem parecer sem atrativo 3 Acredito que pareço feio	**19**	0 Não tenho perdido muito peso se é que perdi algum recentemente 1 Perdi mais do que 2 quilos e meio 2 Perdi mais do que 5 quilos 3 Perdi mais do que 7 quilos Estou tentando perder peso de propósito, comendo menos: Sim _____ Não _____
15	0 Posso trabalhar tão bem quanto antes 1 É preciso algum esforço extra para fazer alguma coisa 2 Tenho que me esforçar muito para fazer alguma coisa 3 Não consigo mais fazer qualquer trabalho	**20**	0 Não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual 1 Estou preocupado com problemas físicos, tais como dores, indisposição do estômago ou constipação 2 Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa 3 Estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa
16	0 Consigo dormir tão bem como o habitual 1 Não durmo tão bem como costumava 2 Acordo 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente e acho difícil voltar a dormir 3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir	**21**	0 Não notei qualquer mudança recente no meu interesse por sexo 1 Estou menos interessado por sexo do que costumava 2 Estou muito menos interessado por sexo agora 3 Perdi completamente o interesse por sexo
17	0 Não fico mais cansado do que o habitual 1 Fico cansado mais facilmente do que costumava 2 Fico cansado em fazer qualquer coisa 3 Estou cansado demais para fazer qualquer coisa		

Inventário de Sintomas de Stresse de Lipp (ISSL)

SINTOMAS SENTIDO NAS ÚLTIMAS 24 HORAS

1. ( ) Mãos e Pés Frios
2. ( ) Boca Seca
3. ( ) Nó no Estômago
4. ( ) Muito Suor, Suadeira
5. ( ) Tensão Muscular
6. ( ) Aperto da Mandíbula/Ranger os dentes
7. ( ) Diarreia Passageira
8. ( ) Insônia (dificuldade para dormir)
9. ( ) Taquicardia
10. ( ) Respiração ofegante
11. ( ) Hipertensão Arterial Súbita e Passageira
12. ( ) Mudança de Apetite
13. ( ) Aumento Súbito de Motivação
14. ( ) Entusiasmo Súbito
15. ( ) Vontade Súbita de Iniciar novos Projetos

SINTOMAS SENTIDO NA ÚLTIMA SEMANA

1. ( ) Problemas com a Memória
2. ( ) Mal estar Generalizado, sem causa Específica
3. ( ) Formigamento das extremidades
4. ( ) Sensação de desgaste Físico Constante
5. ( ) Mudança de Apetite
6. ( ) Aparecimento de Problemas de Pele
7. ( ) Pressão Alta
8. ( ) Cansaço Constante
9. ( ) Aparecimento de Úlcera
10. ( ) Tontura/Sensação de estar Flutuando
11. ( ) Estar Muito Nervoso
12. ( ) Dúvida quanto a si Próprio
13. ( ) Pensar Constantemente em um só assunto
14. ( ) Irritabilidade Excessiva
15. ( ) Diminuição da libido (sem vontade de sexo)

SINTOMAS SENTIDO NO ÚLTIMO MÊS

1. ( ) Diarréia Frequente
2. ( ) Dificuldades Sexuais
3. ( ) Insônia
4. ( ) Náusea
5. ( ) Tiques
6. ( ) Pressão Alta Continuada
7. ( ) Problemas de Pele Prolongado
8. ( ) Mudança Extrema de Apetite
9. ( ) Excesso de Gases
10. ( ) Tontura Frequente
11. ( ) Úlcera
12. ( ) Enfarte
13. ( ) Impossibilidade de Trabalhar
14. ( ) Pesadelos
15. ( ) Sensação de Incompetência em todas as áreas
16. ( ) Vontade de Fugir de tudo
17. ( ) Apatia, Depressão ou raiva prolongada
18. ( ) Cansaço excessivo
19. ( ) Pensar/Falar Constantemente em um só assunto
20. ( ) Irritabilidade sem causa Aparente
21. ( ) Angústia/Ansiedade diária
22. ( ) Hipersensibilidade Emotiva
23. ( ) Perda do Senso de Humor

Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ – Versão Curta

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias____por **SEMANA** ( ) Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**? horas:_____Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração **(POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)** dias_____por **SEMANA** ( ) Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**? horas:_____Minutos:____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.
dias_____por **SEMANA** ( ) Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**? horas:_____Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**? _____horas_____minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**? horas minutos

Certificado de Apresentação em Evento Científico

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

IV Congresso Internacional de Psicologia do Esporte, Desenvolvimento Humano e Tecnologias

LEPESPE

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte

UNESP - Rio Claro

INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS

CÂMPUS DE RIO CLARO

unesp

CERTIFICADO

Certificamos que o trabalho "EXERCÍCIO FÍSICO E PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS MENTAIS" de autoria de **Regina Correa, Eros de Oliveira Junior** foi apresentado durante o IV Congresso Internacional de Psicologia do Esporte, Desenvolvimento Humano e Tecnologias, VII Congresso Nacional e X Seminário de Psicologia da Motricidade Humana, Esporte, Recreação e Dança realizado no Instituto de Biociências da UNESP, câmpus de Rio Claro, no dia 13 de Outubro de 2018.

Rio Claro, 13 de outubro de 2018.

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado
Coordenador do Evento

Prof. Dr. Claudio José Von Zuben
Diretor do Instituto de Biociências

APÊNCICES

UNOPAR

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Data: ___/___/___

Nome (apenas iniciais se preferir):_____ Sexo: ( )Fem. ( ) Masc.

A sua cor ou raça é: ( ) Branca ( ) Preta ( ) Amarela ( ) Parda ( ) Indígena Idade: _____

Estado Civil: ( ) Solteiro ( ) Casado ( ) Divorciado ( ) Viúvo

Escolaridade: ( ) Fundamental ( ) Médio ( ) Superior ( ) Especialização ( ) Mestrado ( ) Doutorado

Ocupação:_____

Telefone:_____email:_____

Peso: _____ Altura: _____

Possui atualmente algum problema de saúde: ( ) Sim ( ) Não

Atualmente faz uso de medicamentos: ( ) Sim Qual:_____ ( ) Não

Você classificaria seu estado de saúde como:

( ) muito bom
( ) bom
( ) regular
( ) ruim
( ) muito ruim

Possui alguma Doença Neurológica: ( ) sim Qual_____ ( ) não

Você já teve diagnóstico médico de: ( ) Depressão ( ) Ansiedade ( ) Estresse ( ) Não

Caso **Sim**, já fez algum tipo de tratamento? ( ) Sim ( )Não

Você prática algum tipo de exercício físico ou esporte? ( ) **sim**, mais de 6 meses ( ) **não**, pule para a próxima página

( ) caminhada
( ) corrida
( ) musculação
( ) ginástica
( ) natação
( ) artes marciais
( ) futebol
( ) basquetebol
( ) voleibol
( ) tênis
( ) dança
( ) outros
_____

Quantos dias por semana você costuma praticar exercício físico ou esporte?
( ) 1 a 2 dias por semana
( ) 3 a 4 dias por semana
( ) 5 a 6 dias por semana
( ) todos os dias

No dia que prática exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?
( ) menos de 10 minutos
( ) entre 10 e 19 minutos
( ) entre 20 e 29 minutos
( ) entre 30 e 39 minutos
( ) entre 40 e 49 minutos
( ) entre 50 e 59 minutos
( ) 60 minutos ou mais

Você começou a praticar atividade física devido a:
( ) Recomendação de um profissional da saúde (Médico, Nutricionista, Fisioterapeuta, Pofº Ed. Física, Psicólogo)
( ) Iniciativa própria

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a), ou seja, de sua livre e espontânea vontade, sem qualquer tipo de remuneração, de um estudo sobre a "Qualidade de Vida e a Prática de Exercício Físico", que tem como pesquisador responsável o professor Dr. Eros de Oliveira Junior (UNOPAR - Londrina) em colaboração com outros profissionais. Após ser esclarecido sobre as informações a seguir e caso você concorde em fazer parte do estudo, deverá assinar este termo de consentimento ao final deste documento e rubricar as demais páginas. Este estudo tem por objetivo aumentar o conhecimento sobre a influência da atividade física na qualidade de vida em adultos. Estas análises permitirão avaliar o papel da atividade física regular na melhora das atividades funcionais cotidianas e na qualidade de vida. Após aceitar em participar do estudo você preencherá um formulário com informações sócio-demográficas. Logo após você responderá quatro questionários referentes a seus hábitos de vida diária, qualidade de vida e prática de atividade física. O tempo necessário para responder aos questionários é de aproximadamente 20 minutos.

Riscos ao participar do estudo: este projeto de pesquisa não apresenta riscos ao participante, entretanto, você poderá sentir-se constrangido ao responder determinada questão. Neste caso, vale lembrar que as respostas serão guardadas em total sigilo e que você tem a opção de não responder a referida questão, ou, se achar melhor, dar por encerrada sua participação no estudo, respeitando seu desejo de participar ou não do referido projeto.

Benefícios ao participar do estudo: considerando que este é um estudo descritivo, que tem por objetivo analisar a qualidade de vida das pessoas praticantes de atividade física, ao participar da pesquisa você não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre o tema estudado, de forma que o conhecimento que será construído a partir deste estudo possa ser utilizado futuramente para melhor atender às necessidades da população, com ênfase na promoção da saúde a partir da prática da atividade física.

Em momento algum a identificação do participante será divulgada, sendo preservado o anonimato. Os dados obtidos com o estudo serão utilizados exclusivamente para fins de ensino, pesquisa e divulgação científica, não sendo vinculados ao nome do participante. Se desejar desistir de participar da pesquisa em qualquer momento e, caso haja necessidade de se retirar da pesquisa, o mesmo será feito imediatamente, sem qualquer tipo de penalidade ou prejuízo. Os procedimentos desta pesquisa estão de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos, atendendo as resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Norte do Paraná (UNOPAR-Londrina). Respostas à quaisquer perguntas ou esclarecimentos quanto aos procedimentos, riscos ou benefícios da pesquisa, poderão ser obtidos com o

pesquisador responsável da pesquisa, Prof. Dr. Eros de Oliveira Junior, pessoalmente, no Laboratório de Avaliação Funcional e Performance Motora Humana (LAFUP) da UNOPAR (rua Marselha 591, Londrina-PR) ou pelo telefone (43) 3371-7787. Sobre normas regulamentadoras ou questões éticas, as respostas poderão ser obtidas através do Comitê de Ética em Pesquisa da UNOPAR, situado à rua Marselha 591, Londrina-PR; telefone: (43) 3371-9849.

Este documento foi redigido em duas vias de igual teor. Após as assinaturas e rubricas, uma via fica com os responsáveis pelo estudo e a outra é entregue ao participante.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____, RG nº _____, abaixo assinado, concordo em participar como voluntário(a), sem qualquer tipo de remuneração, do estudo sobre "Qualidade de Vida e a Prática de Exercício Físico"; coordenado pelo professor Dr. Eros de Oliveira Junior. Li e entendi todas as informações contidas neste documento e fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelos responsáveis do projeto sobre o estudo em questão, os procedimentos nele envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação no estudo. Sei que posso retirar meu consentimento a qualquer momento sem que isto leve a qualquer penalidade ou prejuízo. Dou pleno direito da utilização desses dados e informações para uso no ensino, pesquisa e divulgação científica, sendo, a todo momento, preservado o anonimato.

Londrina, _____ de _____ de 20____

_____
Assinatura do participante

_____
Eros de Oliveira Junior
Pesquisador responsável pelo estudo (RG: 4.165.242-0)

_____
Regina Correa
Responsável pela aplicação dos questionários (CRP-PR: 08/07705)