

# **Exercício e Saúde**

**Oral - Pesquisa****Saúde - Exercício e Saúde****INFLUENCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES DEPRESSIVOS****BINATTI, M. M., ALVAREZ, B.***monicabinatti@hotmail.com, bra@unesc.net***Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE**  
**Laboratório / Grupo de Pesquisa: laboratório de cineantropometria / gepes***Palavras-chave: Depressão, Exercício Físico***Introdução**

O cérebro é a mais complexa estrutura do corpo humano. Conforme Nedley (2009) contém 100 bilhões de neurônios em comparação com outros órgãos possui milhares de diferentes tipos de células (neurais) e um único neurônio pode comunicar-se com outros 200 mil neurônios. De todas as formas de doenças mentais, a depressão é uma das mais comuns, perigosas e temidas. Para Velasco (2009), a depressão é uma doença tipicamente traçada por mudanças no comportamento, ânimo e, principalmente no estado de humor. Uma pessoa com quadro depressivo apresenta diversos sintomas, dentre eles: tristeza ou vazio profundo, apatia, agitação ou perturbação, distúrbios do sono e apetite, falta de concentração, sentimentos excessivos de culpa ou indignidade, pensamentos mórbidos e fadiga.

A influência benéfica do exercício físico – quando praticado com regularidade e adaptando-o à idade e possibilidades de cada um – não se limita apenas à musculatura, mas se estende a todos os órgãos e funções do corpo, especialmente a sobre a mente (MELGOSA, 2009).

Shneider (2004), afirma que, um programa de atividade física praticado de forma sistemática exerce uma poderosa influência psicológica. Melgosa (2009) descreve que o exercício moderado aumenta a energia e o exercício vigoroso diminui a tensão.

**Metodologia**

Caracteriza-se como um estudo qualitativo, onde o pesquisador participa, compreende e interpreta os dados (Michel, 2005). A população foi classificada sócio economicamente por meio de um formulário. Em relação à prática de atividades os voluntários deveriam trazer um atestado médico, além de responder ao questionário Par-q e uma anamnese. A influência do exercício físico foi avaliada pelo BDI (Beck et al., 1988) (Beck Depression Inventory) Inventário de Depressão de Beck, aplicado por uma psicóloga, pré e após

um programa de exercícios físicos. A população do estudo foi de 15 voluntários. A amostra foi composta por 5 voluntários de acordo com os critérios de inclusão, 4 mulheres e 1 homem. As aulas aconteceram três vezes na semana, com duração de 65 minutos, durante 5 meses com atividades alternadas de musculação, caminhada, alongamento, relaxamento, hidroginástica, atividades recreativas e dinâmicas de grupo.

**Resultados e Discussão**

A idade variou de 45 a 58 anos. De acordo com os resultados obtidos pela classificação do BDI, 3 praticantes obtiveram melhora significativa na sua condição psicológica passando do nível de depressão grave ou moderado para leve ou sem depressão, 2 participantes não apresentaram melhora de depressão. Todos comentaram perceber os benefícios do exercício na sua condição física. Ribeiro, (1998), defende que o exercício físico pode ser utilizado como um tratamento adjunto para a depressão o que contribui para a administração do estresse, melhora do sono, combate a frustração, promoção da auto-estima e melhora do humor.

Scully, (1998) apud Godoy (2002) demonstraram os efeitos positivos do exercício sobre os níveis de ansiedade e depressão, diminuindo-as e, melhorando a auto-estima, o auto conceito e a imagem corporal.

**Conclusão**

Conclui-se que à crescente incidência de depressão entre a população e que o exercício físico pode contribuir como uma ferramenta alternativa no tratamento da depressão.

**Referências Bibliográficas**

BECK, A. T., Steer, R.A., & Garbin, M.G. Psychopropert of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of eval. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 1988.

GODOY, Rossane . Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Revista Movimento*. Vol.: 8 n 2. Porto Alegre, 2002.

MELGOSA, Juliàn. *Mente positiva: como desenvolver um estilo de vida saudável*. Tatuí – SP. Casa Publicadora Brasileira, 2009, 192 p.

MICHEL, Maria. *Metodologia da pesquisa científica em ciências sociais*. São Paulo: Atlas, 2005.

NEDLEY, Neil. *Como sair da depressão, prevenção, tratamento e cura*. Tatuí – SP. Casa Publicadora Brasileira, 2009, 272 p.

RIBEIRO, Suzete. *Atividade física junto a depressão*. Rev. Bras. Ati. Física e Saúde. Vol. 3 Madri, 1998

SCHNEIDER, Ernst. *A cura e saúde pela natureza: como prevenir e tratar doenças*. Tatuí – SP. Casa Publicadora Brasileira, 2004, 224 p.

VELASCO, Paulo. *Depressão e transtornos mentais: tudo o que você deve e precisa saber*. 2 ed. Rio de Janeiro: Wak, 2009. 244 p.

**Oral - Pesquisa****Saúde - Exercício e Saúde****ATIVIDADES FÍSICAS HABITUAIS E VULNERABILIDADE AO ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO DA UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE DE CRICIÚMA – SC****MICHELS, A. M., BINATTI, M. M., ALVAREZ, B.***ariadne@hotmail.com, monicabinatti@hotmail.com, bra@unesc.net***Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE**  
**Laboratório / Grupo de Pesquisa: laboratório de cineantropometria / gepes***Palavras-chave: Atividades Físicas; Estresse; Universitários***Introdução**

O estresse é uma manifestação do corpo para manter um equilíbrio fisiológico. Sendo também uma combinação de varias sensações, tais como: física, mental e emocional que resultam de estímulos de preocupação, medo, ansiedade, pressão psicológica e fadiga física e mental, que irão exigir uma adaptação e produção de tensão (ALVES et al 2006). Segundo Dantas (2001 apud ALVES et al, 2006), o exercício físico tem uma ação antidepressiva, diferente para cada atividade física, tanto moderada quanto intensa. Relata também que os exercícios físicos anaeróbicos (RML e força) são eficazes.

Conforme estudado na literatura o exercício físico pode ocasionar não só a diminuição dos níveis de estresse, mas também como no controle e administração do mesmo.

A pesquisa procura saber se os estudantes das fases iniciais e os estudantes das fases finais do curso de Educação Física – bacharelado da UNESC tem diferença em relação à vulnerabilidade ao estresse e aos níveis de atividade física.

**Metodologia**

A pesquisa se caracteriza como estudo descritivo transversal, tem como objetivo descrever, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos (BARRUFFI, 1998). A amostra foi composta por acadêmicos voluntários de ambos os sexos matriculados nas fases iniciais (1ª e 2ª), Grupo 1 (G1, participação de 22 voluntários) e finais (7ª e 8ª) Grupo 2 (G2, participação de 41 voluntários) do curso de Educação Física - bacharelado da UNESC. Foi feito um contato prévio com a coordenação do curso pedindo autorização para fazer a aplicação dos questionários. Foi adotado como critérios de inclusão estudantes matriculados nas devidas fases (regulares/irregulares). Para verificar a vulnerabilidade ao estresse foi utilizado o questionário desenvolvido pelo Departamento de

Saúde, Educação e Bem-estar do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos (NAHAS, 2013) e um questionário de Atividades Físicas Habituais, desenvolvido por Russel R. Pate, Universidade of South Carolina/EUA (NAHAS, 2013) com o objetivo de verificar o nível de atividade física. Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas.

**Resultados e Discussão**

A idade media da amostra entre os grupos foi de  $20,2 \pm 3,6$  anos para G1 e  $25,1 \pm 6,6$  anos para G2 com diferença significativa em  $p < 0,001$ . Quanto ao gênero masculino e feminino os dois grupos obteve predominância no gênero feminino. Em relação à classificação da vulnerabilidade ao estresse ficou evidente que a maioria dos dois grupos se classificou no estado de rever situações, onde o G1 apresentou 63,63% e o G2 60,97%, apesar disso ambos os grupos também se classificaram em caminho certo, com 36,63% o G1 e 36,58% para G2, mostrando-se pessoas com autocontrole em diversos fatos. Na classificação de atividades físicas habituais, ambos os grupos se encontram como moderadamente ativos, com percentual (50%) para G1 e de 53,65% para G2. Em estudo de Joia (2010), onde objetiva identificar a relação entre o estilo de vida dos estudantes universitários de uma faculdade de São Francisco de Barreiras/Ba, os pesquisados foram classificados como indivíduos de baixo nível de Atividades Físicas. A baixa correlação entre as variáveis nos resultados do presente estudo demonstraram que quanto maiores níveis de atividade física melhor a condição ao estresse, ou seja, menos estresse.

**Conclusão**

Os resultados obtidos mostraram que as duas fases se encontraram na mesma classificação em todos os aspectos analisados. Esperava-se que os acadêmicos das fases finais fossem mais vulneráveis ao estresse e com baixo nível de atividade física. Os resultados obtidos mostram-

se contraditórios ao esperado em relação aos níveis de estresse principalmente nas últimas fases.

### **Referências Bibliográficas**

ALVES, Audrey. A Atividade Física no controle do Stress. *Corpus ET Scientia*, vol. 2, n. 2, p. 05-15, set. 2006.

BARUFFI, H. *Met. Ciet.: manual para elaboração de monografias e projetos de pesquisa*. H Bedit: Dourados, 1998.

JOIA, Cristina. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. *Rev. Movimenta*; vol. 3, n. 1, 2010.

NAHAS, Markus. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6. Ed. Londrina, Editora. Midiograf, 2013, 321 p.

**Oral - Pesquisa****Saúde - Exercício e Saúde****FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM MOTORISTAS DE CAMINHÃO DE UMA EMPRESA DO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA-SC****ROSSO, I. G., ALVAREZ, B., BINATTI, M.***rosso@hotmail.com, bra@unesc.net, monicabinatti@hotmail.com***Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE**  
**Laboratório / Grupo de Pesquisa: laboratório de cineantropometria / gepes***Palavras-chave: Motoristas de Caminhão. Doenças Cardiovasculares.***Introdução**

A pressão constante e o ritmo acelerado no cumprimento de metas, tanto no trabalho quanto fora dele são típicos da sociedade capitalista, acarretando alguns fatores que interferem diretamente nos hábitos saudáveis que deveriam ser adotados pelos motoristas de carga. O consumo em excesso de gorduras, o estímulo a um estilo de vida mais competitivo, hábitos alimentares impróprios em conjunto com álcool e tabaco, são os principais fatores que elevam o risco de doenças cardiovasculares nesta população em questão. (RUAS, PAINI E ZAGO, 2010). O abuso no consumo de bebidas alcoólicas entre os motoristas de caminhão é percebido no estudo de Nascimento et al (2007), o qual mostrou que 91% dos caminhoneiros entrevistados bebiam durante as jornadas de trabalho.

A falta de atividades físicas regulares associadas à alimentação inadequada sujeita os motoristas de caminhão ao sedentarismo e suas consequências, como por exemplo, o aumento de peso. O estudo tem como objetivo identificar os fatores de risco das doenças cardiovasculares associadas ao estilo de vida de motoristas de caminhão de uma empresa do município de Criciúma-sc.

**Metodologia**

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva exploratória, com abordagem quantitativa e transversal. (CHIZZOTTI, 2006). A amostra é composta de 50 motoristas de caminhão, do sexo masculino com no mínimo um ano de profissão, de uma empresa do setor de construção do município de Criciúma/SC. A aplicação do questionário se deu em forma de entrevista tendo como objetivo o levantamento dos dados pessoais e profissionais dos motoristas. Para estimativa de estado nutricional e risco de doenças cardiovasculares foram utilizados o Índice de Massa Corporal (IMC) e Perímetro da Cintura (PC). Os dados foram analisados por

meio de estatísticas descritivas (média, desvio padrão, mínima e máxima), através do programa Excel 2007.

**Resultados e Discussão**

A média de idade é de 40,3 anos, com faixa etária prevalecte entre 22 e 59 anos nesta profissão. Quanto aos dados antropométricos verificou-se que a média de peso é de 84,1Kg. O IMC da amostra tem média de 27,5 Kg/m<sup>2</sup> o que indica que a amostra apresenta sobrepeso. A média do PC foi 95,28 cm, há uma grande variabilidade dos valores mínima e máxima nos dois dados indicando assim uma grande diferença entre os profissionais. Com relação à carga horária diária 68% da amostra cumprem mais que 10 horas de trabalho Fischer et al., 2004, Mostra que um ciclo de 24hs dos motoristas de caminhão é rotineiramente modificado, o que prejudica o equilíbrio fisiológico do organismo (hábitos de sono e alimentação) que interfere na eficiência do desempenho, prejudica as relações pessoais, além de deteriorar as condições de saúde, causando transtornos cardiovasculares. No grupo estudado 40% são fumantes e dentro deste grupo 70% estão acima do peso ideal. Os motoristas, que fumam e fazem ingestão de bebidas alcoólicas semanalmente e de 36%. Em relação a prática de exercício físico 84% afirmaram não praticar nenhum tipo de atividade física. Devido a isso, aumenta a preocupação quando relacionamos o sedentarismo com o uso de tabaco, constatando que 100 % dos sedentários são fumantes.

**Conclusão**

A maioria dos caminhoneiros apresenta alto risco de doenças cardiovasculares, decorrente dos valores aumentados de perímetro da cintura, IMC, ingestão de bebidas alcoólicas, tabagismo, sedentarismo e sobrecarga de trabalho.

**Referências Bibliográficas**

CHIZZOTTI, A. Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

FISCHER, F.M. (2004), "As Demandas da Sociedade Atual", em Fischer, F.M., Moreno, C.R. e Rotemberg, L., Trabalho em Turnos e Noturno na Sociedade de 24h, Ed. Atheneu, São Paulo, pp. 3-17.

NASCIMENTO, Eurípedes ; NASCIMENTO, Evania; SILVA, José. Uso de Álcool e Anfetaminas entre Caminhoneiros de Estrada. Revista Saúde Pública, São Paulo, v. 41, n. 2, p.290-293, 2007.

RUAS, Abraão; PAINI, Joseani; ZAGO, Vera. Detecção Dos Fatores De Risco Para O Desenvolvimento De Doenças Cardiovasculares Dos Profissionais Caminhoneiros: Prevenção, Reflexão E Conhecimento. Perspectiva, Erechim, v. 34, n. 125, p.174-158, 2000.