

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PORTADORES DE TRANSTORNO MENTAL E DE COMPORTAMENTO

Tércio Apolinário de Souza¹

RESUMO

Introdução: Os Transtornos Mentais são a quarta causa de incapacitação no mundo inteiro, sendo caracterizados por uma combinação de ideais, emoções, comportamentos e relacionamentos anormais com outras pessoas. O sedentarismo vem aumentando nas últimas décadas em decorrência do novo panorama social, o que faz com que aumente o número de doenças a ele associadas. Pessoas com Transtornos Mentais e de Comportamento (TMC) mostram baixa prevalência de atividade física de lazer; a Atividade Física (AF) mostra-se importante porque leva à melhora das habilidades sociais e dos mecanismos de enfrentamento e a menores taxas de depressão.

Objetivo: Verificar o nível de atividade física de pessoas portadoras de TMC que frequentam a Associação Loucos por Você, na cidade de Ipatinga-MG. **Metodologia:** Para realização do trabalho, foi aplicado o IPAQ em indivíduos com TMC que frequentam a Associação Loucos por Você. **Resultado:** Foram analisados 17 indivíduos, sendo 11 do gênero masculino e 6 do gênero feminino, com idade média de 42 anos. Os dados coletados mostram que 35% (n=6) são classificados em seu nível de AF baixo; 47% (n=8), moderado; e 18% (n=3), alto. **Discussão:** Este estudo tem fundamental importância para se montar um perfil de pacientes com TMC, destacando o papel do profissional de Educação Física em uma equipe multidisciplinar. **Conclusão:** Conclui-se que o nível de AF dos indivíduos com TMC que frequentam a Associação Loucos por Você é classificado como moderado.

Palavras-chave: atividade física, transtorno mental e de comportamento.

Recebido para publicação em 11/2012 e aprovado em 07/13.

¹Especialista em Exercício Físico Aplicado à Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais da Universidade Gama Filho – UGF; Licenciado em Educação Física pela Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC.

INTRODUÇÃO

Na atualidade, cerca de 450 milhões de pessoas sofrem transtornos mentais ou neurobiológicos – em torno de 20 a 25% delas os desenvolveram em um dado momento de sua vida; trata-se da quarta entre as dez principais causas de incapacitação no mundo inteiro (Adamoli e Azevedo 2009).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1993), os transtornos mentais e de comportamento (TMC) são um leque de distúrbios definidos pela Classificação Internacional de Saúde e Correlatos (CID-10), caracterizando-se por uma combinação de ideais, emoções, comportamentos e relacionamentos anormais com outras pessoas.

A transição econômica nas últimas décadas contribuiu para alterações no perfil epidemiológico da doença, com redução nas doenças infecciosas e aumento no estilo de vida e de doenças relacionadas com o sedentarismo (DIAS DA COSTA et al., 2005)

Cerca de 40% da população do Estado de São Paulo encontra-se inativa quando se trata de atividades físicas associadas a lazer, trabalho doméstico, ocupação e tempo de transporte (MATSUDO et al., 2002)

Outro estudo, analisando a inatividade física relacionada ao gasto energético semanal de moradores do Sul do país, constatou que 80% da população era inativa, sendo o gasto semanal inferior a 1.000 kcal/semana (DIAS DA COSTA et al., 2005).

Pessoas portadoras de TMC mostram baixa prevalência de atividade física de lazer. Vários fatores se associam nessa afirmativa (ADAMOLI; AZEVEDO, 2009).

Em média, a população com doenças mentais morre 10 a 15 anos mais cedo (ADAMOLI; AZEVEDO, 2009).

O envolvimento em atividade física está associado à saúde mental melhorada, incluindo melhores habilidades sociais, mecanismos de enfrentamento e menores taxas de depressão (STONE et al., 2012).

Alguns estudos mostram um resultado igual ao do exercício físico, comparado ao antidepressivo, em idosos; e os dois, combinados, mostram maior relevância (BLUMENTHAL et al., 1999).

Em um estudo de corte prospectivo analisando 1.497 indivíduos de ambos os sexos por dois anos, foram encontradas maiores

probabilidades de sintomas depressivos para aqueles com os mais baixos níveis de atividade física do que para os níveis mais elevados (FARMER et al., 1988).

Outro estudo longitudinal mostrou que a depressão está ligada à baixa capacidade cardiorrespiratória (HOLLENBERG et al., 2003).

Quando comparados depressão e deficiência física em idosos com 65 anos, um estudo de corte de 6 anos com 6.274 indivíduos mostrou como fator positivo para a deficiência física (PENNINX et al., 1999).

Há necessidade de mais pesquisas sobre os aspectos biológicos e psicossociais da saúde mental, a fim de melhorar a sua compreensão (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2001).

Considerando que a atividade física contribui significativamente para a melhora de alguns quadros, sendo uma alternativa de intervenção para portadores de TMC, o objetivo deste estudo foi verificar o nível de atividade física de pessoas portadoras de TMC que frequentam a Associação Loucos por Você, na cidade de Ipatinga-MG.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi feito um estudo sobre o nível de atividade física de indivíduos com Transtorno Mental e de Comportamento. A população-alvo foi constituída por pessoas que frequentam a Associação Loucos por Você, da cidade de Ipatinga MG.

Para a realização deste trabalho, aplicamos nos participantes do estudo o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – forma curta), que tem por objetivo avaliar o nível de atividade física que faz parte do dia a dia dessas pessoas.

Para coleta de dados, foi solicitada uma autorização da coordenação, através de uma apresentação sobre o estudo. Os participantes receberam e assinaram um termo de consentimento sobre a pesquisa, informando-os sobre os objetivos e benefícios dela.

A entrevista foi feita nos meses de agosto e setembro de 2012, sendo a característica da amostra pacientes com diagnósticos variados de doenças mentais leves e de comportamento, de ambos os sexos.

Foram utilizados como critério de exclusão indivíduos que sofrem de doença mental grave, pacientes que se recusaram a participar da pesquisa ou que não compareceram à Associação nos dias da pesquisa.

O tratamento estatístico do presente estudo foi realizado através de uma análise descritiva do público-alvo, a fim de caracterizá-lo.

RESULTADOS

Foram entrevistados 17 indivíduos, sendo 11 do sexo masculino e 6 do sexo feminino, com idade média de 42 anos.

Observa-se, na Tabela 1, que 35% (n=6) de indivíduos são classificados em seu nível de atividade física como baixo; 47% (n=8), moderado; e 18% como alto (n= 3).

Tabela 1 - Nível de atividade física por gênero e geral

Classificação	Masculino		Feminino		Total	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Baixo	4	36	2	33	6	35
Moderado	5	45	3	50	8	47
Alto	2	18	1	17	3	18
Total	11	100	6	100	17	100

Em relação ao gênero, ambos encontram-se com o nível de atividade física em sua prevalência moderada, sendo 45% (n=5) masculino e 50% (n=3) feminino. Foi observada maior participação (65%) dos homens na pesquisa, em comparação às mulheres (35%).

DISCUSSÃO

Ao observarmos os benefícios que a Atividade Física (AF) traz para os pacientes com TMC, os resultados deste estudo têm fundamental importância para montar um perfil dos participantes, visando futuras ações na mudança de hábitos.

A pesquisa destaca que apenas 18% (n=3) da amostra está com o nível de AF alto, e menos da metade (35%), com nível baixo. Esses dados estão em consonância com a pesquisa de Adomoli e Azevedo (2009), que mostram que pessoas com TMC são menos ativas fisicamente.

Portanto, o atendimento de pessoas com TMC deve ser feito de forma interdisciplinar, incluindo o Profissional de Educação Física em um programa de exercício físico voltado para o grupo estudado, visando à melhora no quadro clínico dos pacientes.

CONCLUSÃO

O percentual da amostra no estudo que atinge a recomendação de AF é moderado, e poucos são classificados como alto.

Sugere-se a continuação do estudo com a amostra interferindo na atividade física para medir o desfecho sobre a clínica da doença.

ABSTRACT

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN PEOPLE WITH MENTAL AND BEHAVIORAL DISORDER

Introduction: The Mental disorders are the fourth cause of incapacitation worldwide, and is characterized by a combination of ideals, emotions, behaviors and abnormal relationships with other people. The sedentary lifestyle has increased in last decades in consequence of the new social overview, which is responsible by increasing the number of diseases associated with it. People with Mental and Behavioral Disorders (MBD) show low prevalence of leisure time physical activity; Physical Activity (PA) is important because it leads to improved social skills and mechanisms of confrontation and lower rates of depression. **Objective:** Verify the level of physical activity of people with MBD attending the Associação Loucos por Você in the city of Ipatinga-MG. **Methodology:** To perform the work, the IPAQ was applied in individuals with MBD attending the Associação Loucos por Você. **Result:** 17 individuals were analyzed, 11 males and 6 females with a mean age of 42 years. The

data collected show that 35% (n = 6) are ranked in their level of low PA; 47% (n = 8), moderate; and 18% (n = 3), high. **Discussion:** The current study is crucial to build up a profile of patients with MBD, highlighting the role of Physical Education professionals in a multidisciplinary team. **Conclusion:** It is concluded that the level of PA in individuals with MBD attending the Associação Loucos por Você is classified as moderate. **Keywords:** physical activity, mental and behavioral disorders.

AGRADECIMENTOS

À Associação Loucos por Você, pelo total apoio e pela disponibilização da estrutura para realização da pesquisa. Ao Dr. José Roberto Batista, pelo incentivo e ajuda na montagem do projeto. Ao graduando em Medicina Veterinária (UFES) Rômulo Araujo, pela ajuda na coleta dos dados.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N.; AZEVEDO R. M. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. **Ciência e Saúde Coletiva**, 2009.

BLUMENTHAL, J. A. et al. Effects of exercise training on older patients with major depression. **Internal Medicine**, v. 159, p. 2349-2356, outubro 1999.

DIAS DA COSTA, J. S. et al. Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, janeiro/fevereiro 2005.

FARMER, M. E.; LOCKE, B. Z.; MOËCICKI, E. K.; DANNENBERG, A. L.; LARSON, D. B.; RADLOFF, L. S. Physical activity and depressive symptoms: the NHANES I Epidemiologic Follow-up Study. **American Journal Epidemiology**, p. 1340-51, dezembro 1988.

HALLAL, P. C.; VICTORA, C.G.; WELLS, J.C.K.; LIMA, R. C. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Med. Sci. Sports Exerc.**, p. 1894-900, 2003.

HOLLENBERG, M.; HAIGHT, T.; TAGER, I. B. **Depression decreases cardiorespiratory fitness in older women.** *Journal of Clinical Epidemiology*, v. 56, p. 1111-1117, novembro 2003.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 10, p. 41-50, outubro 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Relatório sobre a Saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança.** OMS, 2001.

PENNINX, B. W. J. H.; LEVEILLE, S.; FERRUCCI, L.; EIJK, J. T. M.; GURALNIK, J. M. Exploring the effect of depression on physical disability: longitudinal evidence from the established populations for epidemiologic studies of the elderly. **American Journal Public Health**, v. 9, p. 1346–1352, setembro 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação dos transtornos mentais e de comportamento da CID-10:** descrições clínicas e características diagnósticas. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

SEIXAS, S. S.; FERREIRA, R. F.; RIOS NETO, J. O. **Aplicação do questionário internacional de atividades físicas para validação do nível de atividades físicas nas...** Disponível em: <EFDeportes.com>. 2012.

STONE, R. C.; MEISNER, B. A.; BAKER, J. Mood disorders among older adults participating in individual and group active environments: “me” versus “us,” or both? **Journal of Aging Research**, v. 7, maio 2012.

Endereço para correspondência:

Rua Taubaté 143
Parque Caravelas
35167-000 Santana do Paraíso/MG

E-mail: edf.tercio@hotmail.com