



III Seminário de Integração

VIII EAIC - V EAEX - III EAITI

07 a 10
novembro
2022



DEPRESSÃO E ANSIEDADE ATRELADA À APTIDÃO FÍSICA DE OBESOS

Verusca Vanilha de Oliveira
Unespar/Campus Paranavaí, enzobiel17081@outlook.com

Maria Lavínia da Silva
Unespar/Campus Paranavaí, gn81997864437@gmail.com

Elias Cerdan Beck
Unespar/Campus Paranavaí, hellias-beck1996@hotmail.com

Adriana Gallego Martins
Unespar/Campus Paranavaí, adriana.martins@ies.unespar.edu.br

Modalidade: Extensão
Programa Institucional: PIBIS

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: Aporte teórico: Atualmente a obesidade é considerada uma síndrome que contribui para o aparecimento de muitas outras doenças, atingindo todas as faixas etárias, podendo ser causa de incapacidade e morte. A escolha por um estilo de vida fisicamente ativo, alimentação balanceada e o controle do estresse, figuram entre os principais fatores de proteção e prevenção, o retardo no acometimento e o tratamento de diferentes transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade. Objetivo: verificar o nível de aptidão física, depressão e ansiedade em indivíduos com aparência de obesidade. Metodologia: estudo transversal composto por 91 mulheres selecionadas em entrevistas em uma UBS de Paranavaí, PR, com idade entre 23 e 57 anos. Avaliou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), e a aptidão física, relacionada à Flexibilidade, Força Manual (Preensão Manual: PM), Força Muscular dos Membros Inferiores (Teste de Sentar/Levantar: TSL), e Aptidão Cardiorrespiratória (Teste de Caminhada de 6 minutos: TC6M). O nível de ansiedade e depressão foi avaliado pela Escala de HAD. Os dados foram tabulados utilizando o programa Microsoft® Excel (2010), e analisados com descrição de frequência percentual. Resultados: O IMC mostrou que 17% dos avaliados apresentaram Obesidade Grau I, 52% Grau II e 31% Grau III, revelando risco à saúde em relação aos indivíduos eutróficos. Os testes físicos apontaram baixos níveis de flexibilidade (14% nível pequena e 86% muito pequena); PM 54% força mediana, 17% regular, 29% ruim. No TSL 90% apresentaram força fraca e 10% regular. O TC6M mostrou que 17% possuem boa condição cardiorrespiratória, 79% regular e 4% ruim, apesar da elevada prevalência de obesidade para os três graus. Quanto aos sintomas de depressão, os resultados indicaram que 73% das participantes apresentaram índices de alta ansiedade e depressão. Conclusões: A elevada presença da obesidade está associada aos baixos níveis de flexibilidade, força muscular de membros superiores e inferiores, capacidade cardiorrespiratória e alta incidência de ansiedade e depressão. A realização de um trabalho de intervenção, voltado à prática regular de atividade física, alimentação balanceada e orientação psicológica, é imprescindível para a conscientização de um estilo de vida mais adequado repercutindo positivamente na saúde.

Palavras-chave: Teste físicos. Obesidade. Transtorno mentais.

Realização



Apoio

