

ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO: MÉTODOS DE AVALIAÇÃO E A RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

RAYANNE GOIS DE SOUZA (CREF: 002007 G/SE)¹

CRISLENE GOIS SANTOS (CREF: 002377 G/AL)²

LEANDRO ALMEIDA NASCIMENTO¹

ALVACI FREITAS RESENDE (CRP: 19/000753)¹

CLÁUDIO JOAQUIM BORBA-PINHEIRO³

1. Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil;

2. Universidade Federal de Sergipe;

3. Universidade do Estado do Pará, Belém, Pará, Brasil.

rayanne.gois@hotmail.com

Palavras – Chave: Transtornos; prevenção; exercício Físico.

INTRODUÇÃO: Atualmente, com o estilo de vida que a sociedade contemporânea tem adotado, o aparecimento de psicopatologias como ansiedade, estresse e depressão, vem se tornando cada vez mais comum. O estudo de métodos que diagnostiquem e avaliem essas condições, bem como estratégias que agem tanto na profilaxia como no tratamento desses transtornos, que incluem a prática de exercícios físicos, fornecem subsídios auxiliares para uma intervenção eficaz tanto para prática clínica, como para estudos acadêmicos. **OBJETIVOS:** Estudar as psicopatologias: ansiedade, estresse e depressão, bem como sugerir métodos para diagnóstico e avaliação dessas condições e relacionar a prática do exercício físico como método de controle desses transtornos. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica com análise de conteúdo, com uma abordagem qualitativa. **DESENVOLVIMENTO:** A ansiedade pode ser compreendida como um estado fisiológico, tratando-se de uma emoção básica do ser humano, e apesar de não significar um estado patológico, pode se tornar um. Assim, sua manifestação é caracterizada por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por pensamentos ou por reações associada com a ativação ou agitação do corpo. Sua mensuração é realizada com base em métodos indiretos, tais como escalas de avaliação subjetivas, porém existem também medidas de alterações fisiológicas, bem como utilização de mensurações psicológicas. Dentre as escalas de ansiedade mais utilizadas nos últimos anos, destacam-se as escalas de ansiedade para avaliação clínica e as de auto avaliação como: as escalas de Hamilton e de Beck e o IDATE. O estresse é definido como uma reação do organismo, com características físicas e /ou psicológicas, as quais são provocadas por mudanças psicofisiológicas, que são desencadeadas mediante situações que confrontem o indivíduo o deixando irritado, amedrontado, excitado ou até mesmo feliz. Atualmente, essa condição se encontra dividida em quatro fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. Há três tipos de medidas do estresse: a medida biológica, a ambiental e de auto percepção do estresse. Nessa última, se encaixam as escalas de avaliação dessa condição, que quando comparadas as medidas bioquímicas, são mais acessíveis e uma das mais utilizadas para essa avaliação é o inventário de sintomas de estresse para adultos de Lipp. A depressão pode ser classificada, segundo a perspectiva da psicopatologia, como um transtorno de humor ou transtorno afetivo e para que se possa identificar é necessário que haja o relato comportamental e sintomatológico da síndrome. Desse modo, Inventários e escalas permitem não só averiguar a presença e a assiduidade de sintomas depressivos, como também identificar e fazer uma avaliação da magnitude que se encontram e se apresentam os sintomas e um dos instrumentos mais utilizados para avaliá-la é o Beck's Depression Inventory (BDI). **CONCLUSÃO:** O conhecimento da natureza dessas condições e dos instrumentos que as identifiquem e qualifiquem são necessárias para atuação de profissionais. Além disso, os exercícios físicos apresentam uma positiva ação no tratamento e na

prevenção das psicopatologias elencadas, o qual ser utilizado como uma estratégia não-medicamentosa.

REFERÊNCIAS

- APÓSTOLO JLA, FIGUEIREDO MHF, MENDES AC, RODRIGUES MA. Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. 2011.
- AROS, M.S; YOSHIDA, E.M.P. Estudos da depressão: Instrumentos de avaliação e gênero. **Boletim de psicologia**, vol. Lix, nº 130: 061-076. 2009.
- BAPTISTA, M.R; DANTAS, E.H.M. Yoga no controle de stress. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.1, p.12-20, 2002.
- BATISTONI S.S T. Validade e confiabilidade da versão brasileira da Center forEpidemiological Scale – Depression (CES-D) em idosos brasileiros. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 13-22, jan./abr. 2010.
- BECKER, R.M.R.; SILVA, V.K.; MACHADO, F.S.; SANTOS, A.F.; MEIRELES, D.C.; MERGENER, M.; SANTOS, G.A.; ANDRADE, F.M. Interação entre qualidade do meio ambiente, estresse e a variação do gene APOE na determinação da suscetibilidade à fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 2010.
- COGHI, P.F.; COGHI, M.F. **Estresse e Ansiedade: Eles estão te consumindo?** 14º Congresso de Stress do ISMA, Porto Alegre, 2013.
- CORDÁS TA, SASSI-JUNIOR E. Depressão: como diagnosticar e tratar. **Revista Brasileira de Medicina**. 54:61-68,1998. (Edição especial).
- IASI, T.C.P. **A atividade física na saúde mental: uma revisão da literatura**. Trabalho de conclusão de curso, Rio Claro. 2013.
- MELLO, M.T., BOSCOLO, R. A., ESTEVES, A.M., TUFILK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V. 11, N.3. 2005
- SOUZA, R.G.; SANTANA, E.B.; PEDRAL, R.L, DIAS, D.; DANTAS, E.H.M. A relevância de instrumentos de avaliação de ansiedade, estresse e depressão. **Caderno de Graduação Ciências Biológicas e de Saúde**. V.3. ;N.1; (p. 37-57), 2015.