

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS PARÂMETROS, COMPORTAMENTAIS E DE CAPACIDADE FUNCIONAL EM MULHER JOVEM: UM RELATO DE CASO

Pedro Luchesi Viegas, Pedro Luiz Santorsula de Paula Oliveira, Gabriel de Souza Zanini, e-mail: pedroviegas11@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

No contexto atual, há um aumento significativo de condições comportamentais como depressão e ansiedade, impactando a qualidade de vida e gerando consequências sociais, incluindo o desenvolvimento de transtornos secundários (DE AZEVEDO BARROS et al., 2020; FREITAS et al., 2023). Esses problemas estão associados às demandas do mundo moderno, à globalização, às mídias sociais e ao isolamento social provocado pela pandemia da COVID-19, que intensificaram os casos de transtornos de saúde mental (BECK; CLARK, 1988; MAIA; DIAS, 2020).

Estudos recentes indicam que transtornos de ansiedade e depressão representam uma parte significativa da morbidade na população, sendo a segunda principal causa de incapacitação mental (MANGOLINI; ANDRADE; WANG, 2019; TALEVI et al., 2020). Entre jovens universitários, os sintomas graves afetam até 20% dos casos (FREITAS et al., 2023), afetando mais as mulheres do que os homens (DE AZEVEDO BARROS et al., 2020). Além disso, essas desordens estão ligadas à diminuição da aptidão física, enquanto a prática regular de exercícios pode oferecer benefícios antidepressivos e ansiolíticos (CONDE SCHNAIDER; LÓPEZ-SÁNCHEZ; VELASCO MATUS, 2022).

A pesquisa destaca que uma única sessão de exercício pode melhorar o humor, com treinos aeróbicos e resistidos apresentando efeitos positivos em menos de 30 minutos (AYLETT; SMALL; BOWER, 2018; DE SOUZA ZANINI et al., 2022). O objetivo do estudo é avaliar os efeitos de um programa de exercícios físicos na saúde mental e capacidade funcional em um estudo de caso.

2 METODOLOGIA

Caracterização do Sujeito

A voluntária, 22 anos, cursa Letras na Unesp em Araraquara, para onde mudou-se sozinha em 2022 e envolveu-se em várias atividades, resultando em burnout. No ano

seguinte, após o término de um relacionamento, iniciou tratamento psiquiátrico para Transtornos de Ansiedade. Embora tenha parado de se exercitar durante a pandemia, retomou dança e academia em 2023.

Instrumentos

Na etapa inicial, foram registrados nome, idade, sexo, atividades ocupacionais e dados antropométricos da voluntária, além de avaliações de dobras cutâneas e perimetrias, repetidas ao longo do estudo. A escala de humor de Brunel (BRUMS) foi aplicada antes do início do programa de exercícios e a cada duas semanas para monitorar aspectos comportamentais e psicológicos.

A Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

Conhecido inicialmente como Perfil dos estados de Humor (POMS – sigla em inglês), a Escala de Humor de Brunel (BRUMS) é uma versão abreviada do POMS que conta com 24 indicadores que mensuram humor, como raiva, disposição, nervosismo e insatisfação. (ROHLFS et al., 2005).

Avaliações de Capacidade Funcional

A capacidade de flexibilidade da participante foi avaliada pelo teste de sentar e alcançar adaptado, conforme as diretrizes do PROESP-BR; descalça, a participante se sentou sobre uma fita métrica fixada no chão, posicionando o ponto zero entre as pernas e os calcanhares a 38 cm de distância, com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, ela flexionou o tronco à frente na tentativa de alcançar a maior distância possível, registrando-se o melhor desempenho entre duas tentativas, com uma casa decimal. A força muscular foi mensurada através de testes de uma repetição máxima (1 RM) nos exercícios de supino reto, remada baixa e leg press horizontal. Para avaliar a capacidade respiratória, foi realizado o teste de esteira motorizada de Ellestad, que permite estimar o VO₂ Máx, que baseia-se em um protocolo incremental de velocidade e inclinação, sendo interrompido ao atingir a exaustão ou a frequência cardíaca máxima do paciente.

Protocolo de Treinamento.

Consistiu em três sessões distintas (A, B e C), realizadas uma vez por semana, com um dia de descanso entre elas. Cada sessão incluía um aquecimento geral de 15 minutos e quatro exercícios resistidos para os principais grupos musculares, envolvendo membros superiores e inferiores. O volume do treino consistia em 3 séries de 40 segundos por exercício, com intervalos de 40 segundos entre as séries, e a intensidade deveria estar entre 6/7 na escala da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) (BORG, 1982). Após três semanas, houve alterações nos exercícios, com aumento de 10% no aquecimento e 25% no tempo e intensidade dos exercícios. As modificações ocorreram a cada três semanas, mantendo a progressão. A intensidade do exercício era monitorada pela PSE, escolhida por ser econômica e eficaz na prescrição e monitoramento do treinamento (GARCÍA-SÁNCHEZ et al., 2020; TEIXEIRA DO AMARAL et al., 2021).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Variáveis de humor obtidos pelo teste de BRUMS.

Variáveis	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Tensão	9	4	2	3	3	3	3	2
Depressão	6	2	3	3	3	2	2	2
Raiva	3	1	0	0	2	2	1	1
Vigor	4	7	8	4	4	4	5	6
Fadiga	9	5	5	5	7	8	5	1
Confusão	4	2	5	1	1	1	1	0
DTH	127	107	107	108	112	112	107	100

Legenda: DTH – Distúrbio total de humor

A tabela 1 apresenta os scores finais obtidos pela análise dos dados do questionário de Brunel. Observando as variáveis de caráter negativo (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão) percebemos a tendência de queda com o passar das semanas. Isso associado ao aumento da percepção de Vigor teve um impacto positivo no Distúrbio Total De Humor, baixando seu score em aproximadamente 21%; reforçando que o exercício físico é fundamental para o progresso do perfil de humor (Zanini et. al 2022).

Tabela 2. Variáveis de capacidade funcional.

Variáveis	Pré	Pós
1 RM Supino	10	30
1 RM Remada	25	32
1 RM Leg Press	75	165
Flexibilidade	32	39
VO2 Máximo	35,924	43,79

Legenda: RM – Repetição Máxima / VO2 – Volume de Oxigênio Máximo

A tabela 2 apresenta os resultados das avaliações de capacidade funcional pré e pós-treinamento, evidenciando uma evolução positiva significativa: aumento de 200% no RM de supino, 28% no RM de remada, aproximadamente 133% no RM de leg press e 22% na flexibilidade, que passou de abaixo da média para média, conforme a classificação da ACMS. Esses dados corroboram a revisão de Cazella Correia (2023), que aponta que o treinamento resistido pode melhorar a flexibilidade em algumas articulações. Em relação ao VO2 Máximo, observou-se uma melhoria de 22%, passando de regular para boa, segundo a American Heart Association, indicando que o treinamento resistido também influencia a capacidade cardiorrespiratória em indivíduos não treinados (Lenke et al., 2017).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o presente estudo mostra melhora em todas as capacidades avaliadas, levando a crer que o exercício físico atrelado a resultados possa ser fator regulatório dos níveis de humor uma ferramenta importante no tratamento dos distúrbios psicológicos relacionados a depressão e ansiedade em mulher jovem.

REFERÊNCIAS

- AYLETT, E.; SMALL, N.; BOWER, P. Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice—a systematic review and meta-analysis. **BMC health services research**, v. 18, p. 1–18, 2018.
- BECK, A. T.; CLARK, D. A. Anxiety and depression: An information processing perspective. **Anxiety Research**, v. 1, n. 1, p. 23–36, 1 jan. 1988.

BORG, G. A. V. Psychophysical bases of perceived exertion. **Medicine & science in sports & exercise**, 1982.

CONDE SCHNAIDER, E. DEL; LÓPEZ-SÁNCHEZ, C. V.; VELASCO MATUS, P. W. Relationship between Physical Activity and Mental Health Indicators. **Acta de investigación psicológica**, v. 12, n. 2, p. 106–119, 2022.

CORREIA, V L C; FILHO, M. G. A C.. Efeitos do treino resistido sobre a flexibilidade: uma revisão integrativa de literatura. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. e413516, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i1.3516. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/3516>. Acesso em: 29 set. 2024.

DE AZEVEDO BARROS, M. B. et al. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, 2020.

DE SOUZA ZANINI, G. et al. Acute Remote Home-Based Exercise Improves Mood Profile in Older Individuals During the COVID-19 Pandemic. **Depression**, v. 3, n. 3.95, p. 1–46, 2022.

FREITAS, P. H. B. DE et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, dez. 2023.

GARCÍA-SÁNCHEZ, E. et al. Effects of two community-based exercise programs on adherence, cardiometabolic markers, and body composition in older people with cardiovascular risk factors: A prospective observational cohort study. **Journal of Personalized Medicine**, v. 10, n. 4, p. 176, 2020.

LEMKE, L; FERNANDES, D. Z; PERUSSOLO, L; WEBER, V; KIHN, A. L.; ELTCHENCHEN, C L; DE ALMEIDA, P; Malfatti, C. R. M.; SILVA, L. A. Efeitos do treinamento com exercício resistido sobre parâmetros fisiológicos em homens destreinados. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 6, p. 582-587, set./out. 2017. ISSN 1981-9900

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, p. 1–8, 2020.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y.-P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415–422, 27 nov. 2019.

ROHLFS, I. et al. The Brunel of mood scale (BRUMS): instrument for detection of modified mood states in adolescents and adults athletes and non-athletes. **Fiep Bulletin**, v. 75, p. 281–284, 2005.

TALEVI, Dalila et al. Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. **Rivista di psichiatria**, v. 55, n. 3, p. 137-144, 2020.

TEIXEIRA DO AMARAL, V. et al. Short-term community-based exercise programs in low-income older women: Does exercise intensity and modality matters? **Experimental Gerontology**, v. 156, p. 111591, 2021.