

ANSIEDADE, AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E GORDURA VISCERAL DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Thayná Dias dos Santos; Roseane Ferreira da Silva; Maria Hellena Ferreira Brasil; Milenna Minhaqui Ferreira Azevedo; Anna Cláudia Freire de Araújo Patrício

Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN

thaynaadds@hotmail.com

Resumo: A hidroginástica é um exercício bastante aceito pelos adultos mais velhos. Objetivou-se analisar a ansiedade e avaliação nutricional em praticantes de hidroginástica. Estudo quantitativo realizado com 16 adultos praticantes de hidroginástica em uma Universidade de João Pessoa/PB. Como critérios de inclusão, os participantes deveriam praticar hidroginástica, ter mais que 18 anos, não utilizar peça metálica no corpo, estar em jejum de quatro horas e não ter praticado atividade física nas últimas 24 horas antes do exame, sendo estes três últimos critérios estabelecidos para realização do exame pelo equipamento Inbody. Foram excluídos os voluntários que não praticavam hidroginástica ou não quisessem participar da pesquisa. Para coleta de dados utilizou-se a Escala de Ansiedade HAD, Questionário sobre Alimentação “Bulimic Investigatory Test” (BITE) e área de gordura visceral (circunferência abdominal) determinada pelo equipamento Inbody. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa conforme CAEE 38840214.7.0000.5176. Observou-se que 87,5% (14) dos adultos não possuíam ansiedade e a alimentação no âmbito sintomático apresentou-se normal em 93,8% (15), achados que revelam que a prática de atividade física é benéfica para redução de transtornos emocionais e alimentares. Entretanto, 87,5% (14) apresentaram adiposidade visceral, com circunferência abdominal média de $100,9 \pm 19$, representando um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis. Os resultados sugerem a necessidade de um melhor acompanhamento e intervenção nutricional desse grupo, visto que apesar da prática de exercício físico ainda possuem índice de gordura visceral acima do preconizado.

Palavras-chave: Hidroginástica, Ansiedade, Avaliação Nutricional.

Introdução

A hidroginástica é um dos exercícios físicos mais procurados pelos adultos mais velhos. Através dela alterações benéficas como redução da frequência cardíaca, aumento da saturação de oxigênio, massa muscular, bem-estar físico, psíquico e função cognitiva são observados (SOUTO et al., 2016). É uma atividade que aproveita a resistência da água como sobrecarga, promovendo uma reduzida carga no aparelho locomotor (TEIXEIRA et al., 2015).

Segundo Virtuoso et al. (2012) a prática de atividades físicas é uma estratégia de promoção de saúde e profilaxia primária e secundária de doenças. Esses tipos de prevenções representam um melhor custo-benefício para a compressão da morbidade em estágios iniciais, que ocorrem principalmente nos adultos mais velhos e idosos.

A prática de exercício físico implica em efeitos positivos no cérebro, a partir da correlação entre o estresse cardiovascular obtido e a saúde mental. As atividades físicas modulam os neurotransmissores no sistema nervoso central, influenciando no sistema de alerta, recompensa e

humor. Portanto, a sua prática reduz a incidência e aumenta as chances de recuperação de transtornos como ansiedade e depressão (VORKAPIC-FERREIRA et al., 2017).

Minghelli et al. (2013) afirma que a ansiedade é uma das maiores causas de sofrimento emocional. Com base nisso, realizou um estudo em São Paulo - SP com um número igual de pessoas sedentárias e ativas fisicamente, identificando a presença de ansiedade significativamente maior nos sedentários do que nos que praticam atividade física com frequência.

Os transtornos alimentares estão cada vez mais comuns na era digital, tornando-se um problema de saúde pública. Um fator de grande influência é o estereótipo criado pelas mídias digitais, associado às distorções na percepção corporal. O questionário "Bulimic Investigatory Test" (BITE) classifica o indivíduo em níveis de compulsão alimentar e possui significativa relevância nas avaliações nutricionais (GUIMARÃES et al., 2014).

No tocante à influência dos padrões impostos pela sociedade contemporânea, os exercícios físicos auxiliam na aceitação social, amizade e realização de desejos relacionados a como os praticantes se veem. De acordo com uma pesquisa realizada no estado do Paraná, o sexo feminino tende a realizar exercícios pelo fator estético e o masculino, além disso, considera a atividade um desafio (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012).

Um dos fatores de risco para as Doenças Cardiovasculares (DCV) é a gordura visceral. Seu valor aumentado é significativo na Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), devido a compressão da mecânica renal e conseqüente retenção hidrossalina, aumento pressórico e das pressões intraglomerulares. Um dos métodos de análise da gordura visceral é a medida da circunferência abdominal, que possui parâmetros distintos para homens e mulheres (BARROSO et al., 2017).

O acompanhamento antropométrico é de grande relevância, devido ao alto índice de mortalidade das DCV. Nas últimas décadas, elas se tornaram as principais causas de morte em todo o mundo, em média 30%. O sedentarismo é um dos fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças. Portanto, a prática de atividades físicas é essencial para o bom funcionamento dos órgãos do sistema cardiovascular (coração e vasos sanguíneos) (ORTOLANI; GOULART, 2015).

Analisar os benefícios da prática de atividade física é de extrema importância para a sociedade. Eles podem ser utilizados, com acompanhamento, para reduzir os níveis de distúrbios mentais e problemas cardiovasculares. São essenciais para prevenção de doenças e se já tiverem sido adquiridas, como complementares aos seus tratamentos.

Este estudo emergiu do seguinte questionamento: Há ansiedade em praticantes de hidroginástica? Como “está a avaliação nutricional de praticantes de hidroginástica através do instrumento Bulimic Investigatory Test” (BITE)?

Objetivou-se analisar a ansiedade e a avaliação nutricional em praticantes de hidroginástica.

Metodologia

Pesquisa transversal, quantitativa, realizada com 16 adultos praticantes de atividade física em uma Universidade na cidade de João Pessoa/PB. Como critérios de inclusão os sujeitos do estudo deviam praticar hidroginástica, ter idade superior a 18 anos, não possuir peça metálica no corpo, estar em jejum por quatro horas e não ter praticado atividade física 24 horas antes do exame, sendo estes três últimos critérios estabelecidos para realização do exame pelo equipamento Inbody.

Como critérios de exclusão determinou-se aqueles voluntários que não aceitassem participar da pesquisa e não praticassem hidroginástica.

Como instrumentos de coleta de dados foram utilizados dados sociodemográficos (idade, estado civil e escolaridade), Escala de Ansiedade HAD (ZIGMOND; SNAITH, 1983), Questionário sobre Alimentação “Bulimic Investigatory Test” (BITE) (HENDERSON; FREEMAN, 1987) e área de gordura visceral (circunferência abdominal) determinada pelo equipamento Inbody, sendo classificada como normal < 80 para mulheres e < 94 para homens e como acima do recomendado ≥ 80 para mulheres e para homens ≥ 94 (ABESO, 2016).

A Escala de Ansiedade HAD classifica os indivíduos em presença ou ausência de ansiedade com ponto de corte oito, onde a pontuação superior indica presença. A Escala BITE avalia a alimentação através do âmbito sintomático e de gravidade, sendo o primeiro o escore ≥ 20 , compulsão alimentar, entre 15 e 19 entrevista, 10 e 14 hábito alimentar não usual, entre zero e nove normal. A parte de gravidade foi avaliada sem significância com escore ≤ 4 , clinicamente significativa entre 5 e 9 pontos e ≥ 10 gravidade.

Os dados foram processados no Programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 19.0, através da estatística descritiva com média, desvio padrão da média, frequência absoluta e relativa. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme CAEE 38840214.7.0000.5176 e seguiu os princípios estabelecidos pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde com Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (BRASIL, 2012).

Resultados e Discussão

A média de idade dos 16 voluntários foi de $54,9 \pm 6,8$ anos, 31,3%(5) solteiros, 31,3%(5) casados, 6,3%(1) viúvos, 31,3%(5) divorciados. Quanto a escolaridade 68,8%(11) ensino médio completo, 18,8%(3) possuíam curso superior à nível de graduação, 12,5%(2) ensino fundamental completo.

Um estudo realizado com 12 idosos, com idade média de 60 anos no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), corrobora com o presente estudo, mostrando que o estado civil mais frequente foi casado e quanto à escolaridade, o ensino médio completo e superior foi mais prevalente (GIL et al., 2015).

O que diverge de um estudo realizado em uma academia da cidade de Pelotas – RS, onde mostra que o perfil da população em sua maioria eram estudantes de nível superior, o que pode estar relacionado ao fato da academia selecionada estar situada nas proximidades de universidades (MOREIRA; RODRIGUES, 2014).

Quanto a ansiedade, 12,5%(2) apresentaram-na e 87,5%(14) tinham ausência de ansiedade. A alimentação no âmbito sintomático apresentou-se normal em 93,8%(15) e com hábito alimentar não usual em 6,3%(1), apresentado com significância clínica em 6,3%(1) e sem significância em 93,8%(15).

Estes achados revelam que a maioria das pessoas estudadas não apresentam ansiedade e padrão alimentar insatisfatório, podendo estar correlacionado com a atividade física, pois atividades de educação alimentar associada à rotina de exercícios físicos têm um impacto positivo no perfil alimentar e antropométrico dos usuários, fato que corrobora com um estudo realizado em uma academia de saúde em Belo Horizonte, MG (DEUS et al., 2015).

Além disso, os exercícios físicos são benéficos para redução de transtornos emocionais, quando praticado com acompanhamento profissional e regularmente, pois os níveis de endorfinas (hormônio do prazer) aumentam conforme a intensidade e a qualidade do exercício (CRUZ; FILHO; HAKAMADA, 2013).

A atividade física e uma alimentação saudável são determinantes nos fatores energéticos em condições sociais e de saúde, sendo considerado relevante nos estudos relacionados ao desenvolvimento da obesidade, que é caracterizada pelo excesso de peso, devido à relação entre a grande quantidade de calorias ingeridas e a pequena quantidade de calorias que são gastas (COSTA et al., 2012).

No entanto, quanto a circunferência abdominal obteve-se média de $100,9 \pm 19$, máximo de 146,5 e mínimo 74 centímetros, 12,5%(2) no padrão normal e 87,5%(14) acima, representando adiposidade visceral.

Um estudo realizado com um grupo de idosos em Florianópolis - SC observou que existe associação entre o Índice de Massa Corpórea e a presença de ansiedade. Percebeu-se que o idoso obeso tem um risco maior de apresentar este transtorno de humor (MATOS; RIBEIRO; MOREIRA, 2017). No entanto, na nossa pesquisa não houve predominância de ansiedade, mas os sujeitos apresentavam adiposidade visceral.

Em um estudo realizado em um grupo denominado “Nutrição e Movimento” de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) na região Norte do Paraná, foram encontrados resultados com os valores de Circunferência da Cintura (CC), onde apenas um participante não apresentou risco para doenças cardiovasculares (VANNUCHI et al., 2016).

Outro estudo realizado na região Centro-Oeste do Brasil, evidenciou que o aumento da circunferência abdominal é mais prevalente em pessoas do sexo feminino e tal condição pode ser associada a patologias como a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus tipo 2(DM) e além destas, em pessoas do sexo masculino ainda pode ser associada a doenças respiratórias (SILVEIRA; VIEIRA; SOUZA, 2018).

Além de corroborar com o estudo citado anteriormente (BARROSO et al., 2017), ainda evidencia que o aumento da circunferência abdominal, associa-se com as dislipidemias e apresenta risco aumentado para doenças cardiovasculares.

Conclusão

O presente estudo possibilitou uma análise das pessoas que realizam atividades física, onde se considera a hidroginástica o exercício físico mais procurado por essa população e que traz benefícios a saúde.

Diante disso, o objetivo da pesquisa foi de analisar ansiedade e avaliação nutricional, em praticantes de hidroginástica, onde se verificou que há ausência de ansiedade na maioria dos indivíduos que compõem a amostra. A presença de ansiedade é mais comum em pessoas sedentárias e a atividade física é um fator importante para redução dos níveis de ansiedade e prevenção de outras doenças. Constatou-se que a circunferência abdominal está acima do recomendado, o que indica que há presença de adiposidade visceral, que é um fator de risco para o desenvolvimento de condições crônicas não transmissíveis.

Os resultados sugerem a necessidade de um melhor acompanhamento e intervenção nutricional dessas pessoas, visto que mesmo com a prática regular de atividade física o índice de gordura visceral apresenta-se em sua maioria acima do preconizado, aspirando ampliar e efetivar os benefícios sobre a saúde. Logo, torna-se significativo que o enfermeiro tenha entendimento acerca das vantagens na vida das pessoas que adotam tais práticas, proporcionando assim um cuidado mais integral.

Consideramos a limitação amostral, no sentido de generalização dos resultados. Entretanto, ressaltamos a relevância da prática de atividade física que deve estar presente no curso de vida das pessoas, contribuindo para uma vida mais ativa, com melhoras não apenas para o aspecto funcional mas também psicológico do ser.

Referências

ABESO. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, São Paulo, 4^a ed, 2016. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fccc403e5da.pdf>>. Acesso em: 01 Mar. 2018.

BARROSO, T. A. et al. **Associação entre a obesidade central e a incidência de doenças e fatores de risco cardiovascular**. International Journal of Cardiovascular Sciences, Rio de Janeiro, v.30, n.5, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-56472017000500416&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 02 Mar. 2018.

BRASIL, M. S. **Resolução nº 466, de 12 de Dezembro de 2012**. Diário Oficial da União, Brasília/DF, 2012. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 01 Mar. 2018.

COSTA, F.F et al. **Mudanças no consumo alimentar e atividade física de escolares de Florianópolis, SC, 2002-2007**. Revista de Saúde Pública, v. 46, n. Supl., p. 117-125, 2012. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsp/v46s1/ao4222.pdf>. Acesso em: 10 Mar. 2018.

CRUZ, J.R.; FILHO, P.C.A; HAKAMADA, E.M. **Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade**. Educacion Física y Deportes, Buenos Aires, v.18, n. 179, 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd179/beneficios-da-endorfina-atraves-da-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: 15 Mar. 2018.

DEUS, R.M. et al. **Impacto de intervenção nutricional sobre o perfil alimentar e antropométrico de usuárias do Programa academia da saúde**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n.6, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000601937>. Acesso em: 13 de Mar. 2018.

GIL, P.R. et al. **Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança.** Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v.18, n.2, p. 227-245, 2015. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/26997/19140>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. **Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.26, n.4, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000400012&lang=pt>. Acesso em: 01 Mar. 2018.

GUIMARÃES, A. D. et al. **Transtornos alimentares e insatisfação com a imagem corporal em bailarinos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v.20, n.4, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000400267&lang=pt>. Acesso em: 03 Mar. 2018.

HENDERSON, M.; FREEMAN, C.P. **A self-rating scale for bulimia. The "BITE".** The British Journal of Psychiatry, Reino Unido, v.150, p.18-24, 1987. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3651670>>. Acesso em: 01 Mar. 2018.

MATOS, P.P; RIBEIRO, S.V; MOREIRA, J.D. **Relação entre a presença de sintomas de ansiedade e estado nutricional em idosos residentes de Florianópolis-SC.** Demetra: alimentação, nutrição & saúde, Rio de Janeiro, v.12, n.3, p.699-711, 2017. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/28085/21769#.WqqYh8MbPIV>>. Acesso em: 12 Mar. 2018.

MINGHELLI, B. et al. **Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.** Archives of Clinical Psychiatry, São Paulo, v.40, n.2, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832013000200004&lang=pt>. Acesso em: 28 Fev. 2018.

MOREIRA, F.P; RODRIGUES, K.L. **Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos.** Revista Brasileira Medicina do Esporte, São Paulo, v. 20, n.5, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00370.pdf>>. Acesso em: 06 Mar. 2018.

ORTOLANI, F. P. B; GOULART, R. M. M. **Doenças cardiovasculares e estado nutricional no envelhecimento: produção científica sobre o tema.** Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v.18, n.1, p.307-324, 2015. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/26063/18703>>. Acesso em: 01 Mar. 2018.

SILVEIRA, E.A; VIEIRA, L.L; SOUZA, J.D. **Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.23, n.3, p.903-912, 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v23n3/1413-8123-csc-23-03-0903.pdf>>. Acesso em: 14 Mar. 2018.

SOUTO, S.V.D. et al. **Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica.** Motricidade, Ribeira de Pena, v.12, n.1, 2016. Disponível em: < http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2016000100006&lang=pt>. Acesso em: 03 Mar. 2018.

TEIXEIRA, G. et al. **Alterações na cinemática angular do movimento básico de hidroginástica – balanço lateral – induzidas pelo incremento do ritmo musical.** Motricidade, Ribeira de Pena, v.11, n.2, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2015000200014&lang=pt>. Acesso em: 02 Mar. 2018.

VANNUCHI, R.O et al. **Impacto da intervenção multiprofissional em grupo no perfil nutricional e hábitos de vida de mulheres com sobrepeso e obesidade.** Revista de Saúde Pública do Paraná, v.17, n.2, p.189-198, 2016. Disponível em: <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/espacoparasaude/article/view/27052>>. Acesso em: 15 Mar. 2018.

VIRTUOSO, J. F. et al. **Perfil de morbidade referida e padrão de acesso a serviços de saúde por idosos praticantes de educação física.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.17, n.1, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000100005&lang=pt> Acesso em: 02 Mar. 2018.

VORKAPIC-FERREIRA, C. et al. **Nascidos para correr: A importância do exercício para a saúde do cérebro.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v.23, n.6, 2017. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922017000600495&lang=pt>. Acesso em: 01 Mar. 2018.

ZIGMOND, A. S; SNAITH, R. P. **The hospital anxiety and depression scale.** Acta Psychiatrica Scandinavica, Scandinavia, v. 67, n.6, p. 361-370, 1983. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6880820>>. Acesso em: 01 Mar. 2018.