19º Encontro Conversando sobre Extensão (CONEX) e 4º EAEX - Encontro Anual de Extensão (EAEX)

Resumo Expandido Modalidade A: "Apresentação de programas, projetos, ações, atividades e pesquisas advindas da extensão universitária"

ÁREA TEMÁTICA:

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(x) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR SOBRE A ANSIEDADE E SONO DOS PARTICIPANTES DO PROJETO EMAGRECENDO COM SAÚDE

Nathali Kuhn (nathalikuhn2001@yahoo.com)[1]

Matheus dos Santos Silva (matheussansil2@gmail.com)[2]

Nilo Massaru Okuno (nilookuno@yahoo.com.br)[3]

Marco Antonio Salles Rosa (masalles@uepg.br)[4]

Resumo: A prática regular de atividade física é fundamental para uma melhor qualidade de vida de todos e um estilo de vida saudável. Assim, ressaltamos que as atividades ministradas nas aulas *online* (remoto) para os alunos do projeto Emagrecendo com Saúde visam uma melhora nos componentes de aptidão física, interferindo diretamente na qualidade de vida de cada aluno participante. O objetivo deste estudo foi analisar a percepção dos benefícios da atividade física regular sobre a ansiedade e sono através de um questionário antes e após a intervenção com aulas de ginástica de maneira remota. A amostra foi composta por 18 participantes do gênero feminino com idade 53,94 ± 7,94 anos e índice de massa corporal (IMC) de 30,38 ± 4,58 kg/m^2. Concluindo assim

[1]Bolsista Fundação Araucária; Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG: Bacharelado em Educação Física –nathalikuhn2001@yahoo.com

[2] Bolsista bolsas PROEX, Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG: Bacharelado em Educação física- matheussansil2@gmail.com

[3] Docente do Departamento de Educação Física, Orientador e Coordenador do Projeto -nilookuno@yahoo.com.br

[4] Docente do Departamento de Educação Física, Supervisor do Projeto- masalles@uepg.br

que as participantes do estudo estão em obesidade grau 1, e a atividade física deve ser incluída em seu cotidiano para uma redução do IMC. Proporcionando a todas uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico. Atividades remotas. Saúde

NOME DO PROGRAMA OU PROJETO

Emagrecendo com Saúde – 7ª Edição

PÚBLICO-ALVO

Comunidade de Ponta Grossa, alunos com excesso de peso participantes do projeto Emagrecendo com Saúde.

MUNICÍPIOS ATINGIDO

Ponta Grossa, Estado do Paraná

LOCAL DE EXECUÇÃO

O Projeto Emagrecendo com Saúde executa suas atividades as atividades de hidroginástica e de natação na piscina, no Bloco do Departamento de Educação Física (Bloco G), do Campus Uvaranas, da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). Com a pandemia as aulas de ginástica ofertadas pelos acadêmicos e professores foram realizadas de forma *online* pelo aplicativo Google Meet

JUSTIFICATIVA

A prática de exercício físico promove efeitos benéficos não só para o sistema cardiorrespiratório e muscular, mas também para a função comportamental e a saúde mental. (CEVADA, et, al. 2012).

Algumas evidências demonstram que a prática sistemática do exercício físico para a população em geral está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade. Mesmo em indivíduos diagnosticados clinicamente como depressivos, o exercício

físico tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas associados à depressão (BOSCOLO, et, al. 2005).

Segundo Maron (2000), a inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas.

OBJETIVOS

Desta forma, buscou-se analisar a percepção dos benefícios da atividade física regular sobre a ansiedade, alimentação e sono dos participantes do projeto Emagrecendo com Saúde durante a pandemia e de que maneira as aulas *online*.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva de análise quanti-qualitativa, classificada como uma pesquisa longitudinal pois houve avaliações em dois momentos do projeto. O projeto se caracterizou pela intervenção de atividade física, por um período de seis meses, por meio de aulas de ginástica ofertadas. A amostra contou com 18 participantes do gênero feminino, com idade média de 53,76 ± 7,54 anos, os quais realizavam atividades físicas de 1 a 3 vezes por semana.

Critérios de exclusão de resultados foram: indivíduos que não estavam devidamente inscritos no projeto Emagrecendo com Saúde, e que não participaram das aulas oferecidas durante o período de 6 meses ou ainda não haviam respondido o formulário inicial.

A coleta de dados foi realizada por meio de dois formulários, sendo o primeiro deles enviado no mês de fevereiro e após 6 meses com intervenções de aulas de ginástica *online*, houve o reenvio do formulário para avaliação, com perguntas referentes ao nível de atividade física (se realizavam ou não e qual a frequência), nível de ansiedade, qualidade do sono, qualidade da alimentação, frequência de atividade física e medidas antropométricas, (massa corporal e estatura).

Foi utilizado para realização do formulário o aplicativo Google Forms, o qual gerou as perguntas montadas pelos acadêmicos professores referentes a percepção dos benefícios da atividade física regular sobre a ansiedade e sono dos participantes. Durante o período de intervenção, realizou-se aulas pelo aplicativo Google Meet, as quais contavam com exercícios de força geralmente com o peso corporal e aeróbios, além de alongamentos no início e fim de cada aula, com duração de aproximadamente 30 minutos cada sessão. Para os resultados e comparação de média e desvio padrão usou-se o software Excel.

RESULTADOS

A avaliação da percepção dos benefícios da atividade física regular sobre a ansiedade e sono dos participantes durante o período de pandemia e adaptações de aulas remotas é de suma importância para que os professores e monitores das aulas consigam avaliar e conhecer seus alunos e tentar intervir.

A tabela 1 apresenta os dados em porcentagem das respostas dos questionários antes e após a intervenção das aulas.

Tabela 1 – Medidas antropométricas, frequência da atividade física, percepção da ansiedade e sono antes e após seis meses de intervenção das participantes do Projeto Emagrecendo com Saúde da UEPG

Variáveis avaliadas	**Pré-intervenção**	**Pós-intervenção**
Massa corporal (kg)	76,90 ± 10,10	73,63 ± 10,08
Estatura (m)	1,57 ± 0,06	1,57 ± 0,06
Índice de massa corporal (kg/m^2)	30,38 ± 4,58	30,25 ± 4,58
Nível de ansiedade (%)	61,9% exercício físico não ajuda a combater 38% exercício ajudava a combater	80% exercício ajudou a combater 20% o exercício físico não ajuda a combater

Frequência de atividade física (%)	52,4%: 2x a 3x por semana 47,6%: 1x por semana	60%: 3 a 4x por semana 40%: 1x por semana
Alimentação (%)	52,4 % alimentação normalmente 9,5% alimentação piorou 31,8 alimentação melhorou	60% alimentação melhorou 40% alimentação normalmente
Qualidade do sono (%)	38% bom 62% razoável	40% bom 60% razoável

Fonte: pesquisa de campo, 2021

Com as respostas dos formulários obtivemos um total de 18 participantes todas do gênero feminino, com a média de idade de 53,94 ± 7,54 anos. Ao analisarmos o índice de massa corporal (IMC) das alunas com base na massa corporal e estatura das mesmas temos uma média total de 30,38 ± 4,58 kg/m² antes da intervenção com as aulas *online* e de 30,25 ± 4,58 kg/m² depois das intervenção, apresentando no geral obesidade grau 1, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), não resultando em uma diferença significativa entre as médias de IMC das alunas ($p > 0,05$); o que pode ser explicado pela frequência de atividades física das alunas e alimentação, entre outros hábitos. Assim atividade física regular voltado para o emagrecimento seria recomendada para diminuir o IMC, buscando potencializar uma melhora na qualidade de vida das participantes.

Em relação a frequência de exercícios dos alunos, obtivemos que anteriormente das intervenções 52,4% dos alunos praticavam exercícios físicos de 2 a 3 vezes na semana e 47,6% praticavam apenas 1 vez por semana. Após a intervenção obtivemos que 60% dos alunos praticavam de 2 a 3 vezes por semana e 40% praticavam apenas uma vez na semana.

Quanto as respostas sobre nível de ansiedade, obtivemos que anteriormente a intervenção, 61,9% das participantes acreditavam que a atividade física regular não o ajudaria a ansiedade e 38% que a atividade física ajudaria a diminuir o grau de ansiedade. Após os seis meses de intervenção pelo projeto, 80% das participantes responderam que a atividade física ajuda a diminuir o grau de ansiedade e outros 20% responderam que a atividade física não altera sobre o nível de ansiedade.

Considerando a qualidade de sono, antes da intervenção 38% afirmaram dormir bem e 62% razoavelmente ou mal. Após a intervenção 40% relatou uma melhora na qualidade de sono (dormir bem), e 60% relatou dormir razoavelmente ou mal.

Ainda no que se refere a alimentação antes da intervenção com aulas 52,4% das participantes relataram estar se alimentando normalmente e 31,8% relataram ter melhorado a alimentação, e após intervenção 60% relataram ter melhorado e 40% continuaram normal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como resultado dos questionários respondidos pelos alunos, verificamos que os participantes do projeto Emagrecendo com Saúde encontram-se em obesidade grau 1, segundo critério do IMC, além disso observamos que a maior parte dos alunos sofreu com ansiedade durante o período de pandemia e com uma má qualidade de sono. Desta maneira concluímos que analisar a qualidade de vida dos alunos e intervir com atividades físicas *online* durante seis meses foi importante e obtendo uma melhora na qualidade do sono, percepção de ansiedade e da alimentação.

APOIO

Fundação Araucária, Bolsa PROEX

REFERÊNCIAS

BOSCOLO R.A. et al. O Exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, p. 203-207, 2005.

CEVADA, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica,** v.39, p.85-89, 2012.

MARON, B.J. The paradox of exercise. **The New England Journal of Medicine,** v. 343, p. 1409-1411, 2000.

SIMPSON R.J. et al. Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? v. 26, **Exercise Immunology Review,** p. 8–22, 2020.