

Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades

Stress levels between sedentaries and physical activity practitioners in different modalities

HIGA, L; MATIAS, J; MADUREIRA, F; COLANTONIO, E; GUERRA, L; SCORCINE, C. Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades. **R. bras. Ci. e Mov** 2014;22(4):22-26.

Lucas Higa¹
Jéssica Matias¹
Fabrício Madureira¹
Emilson Colantonio²
Lais Guerra¹
Claudio Scorcine^{1,2}

¹Universidade Metropolitana de Santos
²Universidade Federal de São Paulo

RESUMO: O estresse é uma tensão fisiológica que causa um desequilíbrio no organismo, se apresenta em situações novas, situações que o indivíduo não consegue se adaptar ou situações consideradas como risco. Este evento pode ter um sentido negativo ou positivo. A prática de atividade física vem demonstrando diversos benefícios em relação à saúde e diminuição dos níveis de estresse em diversas modalidades. Entretanto, a comparação de diferentes modalidades esportivas e a possível associação com a melhora do estresse ainda é escassa na literatura. Objetivo: Comparar os níveis de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física em modalidades distintas. O nível de estresse foi avaliado utilizando um Questionário de Estresse Percebido (QEP). Os resultados do QEP são apresentados em valores totais de estresse e em diferentes domínios (Aceitação Social; Sobrecarga; Irritabilidade, tensão e fadiga; Energia e alegria; Medo e ansiedade). Para o estudo 160 indivíduos foram recrutados, sendo 20 de cada modalidade estudada e o grupo de sedentários composto por dois sub-grupos sedentários que nunca participaram de programas de atividade física e sedentários que há mais de cinco anos não praticam atividade física. Os indivíduos ativos responderam o QEP em dois momentos distintos: Pré e pós a prática de atividade física. Os resultados indicaram que os indivíduos sedentários apresentaram níveis de estresse 30% superiores aos encontrados nos indivíduos treinados, ainda que o efeito da atividade física é agudo, melhorando os índices de estresse logo após o programa de treinamento, em 27% para a musculação, 23% para natação e voleibol e 19% para a dança. As modalidades natação, musculação, dança e voleibol foram eficientes para diminuição dos níveis de estresse e cada programa influenciou os resultados em diferentes domínios.

Palavras -chave: Estresse; Atividade Física; Sedentarismo.

ABSTRACT: The stress is a physiological tension that causes an unbalance in the organism. It shows in new situations which or the individual doesn't get to adapt or considered a risk. This event may have a negative or positive meaning. The practice of physical activity is demonstrating several benefits to healthy and reduction of the stress levels in various modalities. However, the comparison of different sports and the possible association with the improvement of stress is still rare in the literature. Objective: compare the stress levels between sedentary people and practitioners of physical activity in distinct modalities. The stress level was measured using a Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). The DERS results are presented in total value of stress and in different domains (Social Acceptance; Overload; Irritability; tension and fatigue; Energy and happiness; Fear and anxiety). For the study 160 individuals were recruited, who 20 of them for each studied modality and the group of sedentary people formed by two sedentary subgroups who never participated of physical activity programs and sedentary people who don't practice physical activity for more than five years. The active individuals answer the DERS in two specific moments: pre and post the practice of physical activities. The results indicated the sedentary individuals have showed a stress level 30% higher than trained individuals, even if the effect of physical activity is hard, improving the stress index after the training program, in 27% for bodybuilder, 23% for swimming and volleyball and 19% for dance. The modalities swimming, bodybuilder, dance and volleyball were efficient to decrease the stress levels and each program has influenced the results in different domains.

Key Words: Stress; Physical Activity; Sedentary.

Recebido: 10/01/2014
Aceito: 11/09/2014

Contato: Lucas Higa - lucashiga_karate@yahoo.com.br

Introdução

O termo estresse pode ser definido como um desequilíbrio significativo entre demandas físicas e psicológicas e a capacidade de resposta, sob condições onde o erro na busca destas demandas tem consequências importantes¹. O estresse é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou situação de importância. Este evento pode ter um sentido positivo ou negativo². Seria ele positivo em situações momentâneas, onde se torna necessária a liberação de hormônios como adrenalina, noradrenalina e testosterona. Porém, se a resposta gerar ativação fisiológica frequente pode precipitar um esgotamento dos recursos do sujeito com o aparecimento de transtornos psicofisiológicos diversos, por conta da liberação prolongada de cortisol³.

Diversas pesquisas demonstraram as implicações do estresse excessivo para a saúde física e mental do ser humano e para sua produtividade, sendo ele relacionado com a evolução de doenças crônicas, como a hipertensão, diabete, obesidade e aumento do risco de doenças cardiovasculares, metabólicas, gastrointestinais, distúrbios de crescimento, doenças reprodutivas, infecciosas, reumáticas, câncer e depressão^{4,5,6,7}.

Alguns autores observaram que a atividade física (AF) pode ser eficiente para a diminuição dos níveis de estresse^{8,9}, porém quando realizada de maneira competitiva ou profissional o nível de estresse entre os atletas tende a ser alto devido a diversas situações como a necessidade de uma melhor performance no treinamento e na competição, sempre em busca do melhor resultado^{10,11}.

Entretanto, o efeito da prática de diferentes modalidades esportivas em momentos distintos, a não prática em sedentários (SED) e a possível associação com a melhora do estresse ainda é escassa na literatura. Portanto, faz-se intrigante os seguintes questionamentos: O sujeito ativo é menos estressado do que o SED? Existe diferença dos níveis de estresse entre os praticantes de distintas modalidades? O nível de estresse está diretamente relacionado com da AF?

Com base nesses questionamentos este estudo tem por objetivos comparar os níveis de estresse entre SEDs e praticantes de programas de AF, analisar o nível de estresse nos momentos pré e pós AF e analisar diferentes domínios do estresse percebido.

Materiais e Métodos

Após a aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da UNIMES (UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS), protocolo 354.336, os indivíduos responderam o termo de consentimento livre e esclarecido. A amostra foi constituída por 160 indivíduos, divididos em oito grupos de 20 sujeitos, formados por sedentários ex praticantes de AFs (SEDEX), sedentários que nunca praticaram AF regular durante cinco anos (SEDCONT), praticantes de karatê, musculação, natação, jump, dança e voleibol praticantes a mais de um ano consecutivo de prática sistemática. A faixa etária que foi estudada é de jovens adultos, entre 18 e 40 anos. Foi aplicada uma anamnese abordando principalmente as vivências com AFs e um questionário de estresse percebido – QEP¹². Esse questionário permite uma pontuação total para o nível de estresse em uma escala que quanto mais próxima a um mais elevado será o nível de estresse e quanto mais próximo a zero será menos elevado. Essa escala também pode ser dividida em seis domínios, que são: Aceitação Social; Sobrecarga; Irritabilidade, tensão e fadiga; Energia e alegria; Medo e ansiedade; Realização e Satisfação Pessoal (Anexo 1). Os sujeitos ativos responderam ao QEP em dois momentos distintos, sendo pré e pós AF. Esses indivíduos responderam ao questionário após sua jornada de trabalho, antes e depois de praticar AF, por volta das 18h até às 21h. Para análise estatística, após a normalidade dos dados optou-se por utilizar o teste Anova One Way, utilizando o Post Hoc de Sheffé comparação entre os grupos e o Teste T de Student para a comparação entre os momentos pré e pós atividade física. O nível de significância foi aceito em $P \leq 0,05$.

Resultados

Tabela 1. Níveis de estresse entre praticantes de AF nos momentos pré e pós treinamento e SEDs

SED	AF Pré	AF Pós
0,43±0,17	0,39±0,16	0,33*◊±0,15

*indica diferença entre SED e praticante de atividade física pós; ◊ indica diferença entre praticante de atividade física nos momentos pré e pós.

Tabela 2. Níveis de estresse comparando os momentos pré e pós de prática de modalidades esportivas e SEDs

Grupos	Pré	Pós
Musculação	0,47±0,17	0,37±0,18*◊
Karate	0,39±0,17	0,34±0,16◊
Jump	0,35±0,13◊	0,31±0,10◊
Natação	0,37±0,12	0,30±0,13*◊
Dança	0,38±0,17	0,32±0,17*◊
Voleibol	0,37±0,15	0,30±0,13*◊#
Sed Ex	0,39±0,13	
Sed Cont	0,46±0,20	

*indica diferença entre os momentos pré e pós treinamento; ◊ indica diferença entre o praticante de atividade física e os SEDcont; # indica que houve diferença significativa entre o praticante de atividade física e os SEDex.

Tabela 3. Níveis de estresse pré e pós treinamento em diferentes domínios

Domínios	Musculação	Natação	Dança	Voleibol
Total Pré	0,47±0,17	0,37±0,12	0,38±0,17	0,37±0,15
Total Pós	0,37±0,18*	0,30±0,13*	0,32±0,17*	0,30±0,13*
Aceitação social Pré	0,32±0,21	0,26±0,21	0,28±0,18	0,24±0,13
Aceitação social Pós	0,25±0,20	0,21±0,13	0,22 ±0,19*	0,19±0,12
Sobrecarga Pré	0,69±0,24	0,60±0,25	0,48 ±0,23	0,54±0,21
Sobrecarga Pós	0,51±0,27*	0,49±0,29*	0,43±0,21	0,46±0,28
Irritabilidade, tensão e fadiga Pré	0,52±0,19	0,37±0,14	0,41±0,19	0,42±0,20
Irritabilidade tensão e fadiga Pós	0,44±0,22	0,29±0,16*	0,35±0,18	0,35±0,15
Energia e alegria Pré	0,54±0,20	0,43 ±0,18	0,46 ±0,19	0,34 ±0,15
Energia e alegria Pós	0,44±0,21	0,36 ±0,12	0,39 ±0,22	0,31 ±0,13
Medo e ansiedade Pré	0,39±0,27	0,23 ±0,20	0,32 ±0,25	0,21 ±0,12
Medo e ansiedade Pós	0,26±0,21*	0,30 ±0,18	0,23 ±0,22*	0,21 ±0,10
Realização e satisfação Pré	0,24±0,10	0,22 ±0,07	±0,22*	0,15 ±0,11
Realização e satisfação Pós	0,19±0,08*	0,19 ±0,07	0,26 ±0,13	0,15 ±0,09
			0,22 ±0,13	

* indica diferença entre os momentos pré e pós treinamento

Discussão

Os resultados demonstraram que houve diferenças significativas entre o grupo SED e AF pós, bem como nos momentos pré e pós AF, para a comparação entre grupo SED e AF pre não foi possível observar diferenças

significantes. Os indivíduos pós AF para todas as modalidades apresentaram resultados significantes de um menor índice de estresse em comparação aos SEDcont.

Os mecanismos de diminuição dos níveis de estresse ainda são controversos na literatura acadêmica,

alguns autores defendem que o bem estar após uma sessão de exercício, está diretamente ligado a um aumento um maior fluxo sanguíneo cerebral, que promoveriam efeitos positivos, entretanto, essas hipóteses ainda não são totalmente confirmadas¹³. Já em aspectos psicológicos, a maior interação do indivíduo, um maior auto controle e ainda superação durante o treinamento poderiam explicar a diminuição do estresse¹⁴.

Alguns autores descrevem os benefícios da AF para a diminuição dos níveis de estresse, como no trabalho de Nunomura; Teixeira; Caruso (2004)¹⁵ que mostraram que a AF diminuiu o nível de estresse e aumentou a qualidade de vida sem alterar as características de personalidade de SEDs após ingressaram na AF. Os resultados encontrados corroboram com pesquisas a respeito do estresse entre SEDs e ativos e notadamente o nível de estresse entre os SEDs é mais elevado comparado com os ativos, em diferentes profissões como bancários, policiais militares e inclusive estudantes adolescentes^{8,16,17,9}.

De todas as modalidades estudadas a musculação se destacou melhorando os níveis de estresse de forma mais eficiente, em seguida, a natação e o voleibol obtiveram melhoras significantes, da mesma forma que a modalidade dança apresentou melhora significativa dos níveis de estresse. Já as modalidades karatê e jump não foi possível observar melhoras significantes pré e pós AF.

Foi possível observar que em cada modalidade houve melhora dos níveis de estresse em diferentes domínios do estresse percebido, entretanto, as causas dessas melhoras em níveis diferenciados ainda não são claramente esclarecidos. Pode-se perceber no presente estudo que a modalidade musculação melhorou em sobrecarga, medo e ansiedade, realização e satisfação pessoal. A natação melhorou a sobrecarga, irritabilidade, tensão e fadiga. A dança melhorou a aceitação social, medo e ansiedade. Já o voleibol, embora tenha demonstrado diferença significativa entre os momentos pré e pós, não evidenciou melhora em um domínio específico, demonstrando que esta melhora foi bem distribuída. Apesar de cada programa estudado ter evidenciado melhoras em diferentes domínios, o mesmo,

corroborar com estudos que demonstram que a atividade física melhora a qualidade de vida^{18,19,20,21,22,23}.

Uma limitação do estudo foi não ter encontrado os reais motivos para a diminuição dos níveis de estresse em diferentes domínios nas modalidades estudadas. Mais estudos devem ser realizados tentando demonstrar essas variações nas melhoras dos diferentes índices de estresse em diferentes modalidades.

Conclusões

Por meio dos resultados obtidos concluímos que a AF foi eficiente para a diminuição dos níveis de estresse. O efeito da prática de AF para diminuição do nível de estresse é agudo, pois a diferença significativa com o SED só é evidenciada após o treinamento, portanto, identificamos a eficácia do plano de treinamento de uma modalidade esportiva para a melhora da qualidade de vida do indivíduo.

Quando comparada uma modalidade com a outra, identificamos divergências entre as mesmas, pois cada modalidade é composta por suas características. Através dessa divisão identificamos que cada modalidade atua em uma de forma diferente, enfatizando determinado aspecto.

Sendo assim, sugerem-se futuros os quais deverão se concentrar em investigações dos efeitos de diferentes programas de uma mesma modalidade esportiva.

Referências

1. McGrath JE. Social and psychological factors in stress: DTIC Document.1970.
2. Lipp ME. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.
3. Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira RdO. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. 2003;25(1):65-74.
4. Bauer ME. Estresse: como ele abala as defesas do corpo? *Ciência Hoje*. 2002:20-5.
5. Everly JGS, Lating JM. A clinical guide to the treatment of the human stress response: Springer; 2013.
6. Pessuto J, Carvalho Ed. Fatores de risco em indivíduos com hipertensão arterial. *Rev latino-am Enfermagem*. 1998;6(1):33-9.
7. Spielberger CD, Sarason IG. Stress and emotion: Anxiety, anger and curiosity: CRC Press; 2005.
8. Andrade A. Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários. Universidade Federal de Santa Catarina; 2012.
9. Rolim M, Matias TS, Lourenço da Cunha M, Andrade A. Estilo de vida de adolescentes ativos e sedentários. Comunicação apresentada sob a forma de poster, 6º fórum Internacional de Esportes, Brasil. 2007.
10. de Rose Junior D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Rev Bras Ciên e Mov Brasília v*. 2002;10(4):19-26.
11. Junior DDR, Deschamps S, Korsakas P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Rev paul Educ Fís*. São Paulo. 1999;13(2):217-29.
12. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004;26(1):41-54.
13. Dishman RK. Physical activity and public health: mental health. *Quest*. 1995; 47: 362-368;
14. Turner EE, Rejeski WJ, Brawley LR. Psychological benefits of physical activity are influenced by the social environment. *J Sport Exerc Psychol*. 1997; 19: 119-130.
15. Nunomura M.; Teixeira LAC.; Caruso MRF. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Rev Mack Educ Fís Esp*, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.
16. Nunomura M, Teixeira LAC, Caruso MRF. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: Uma comparação entre praticantes regulares e ingressantes sedentários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2012;4(3):17-26.
17. Portela A, Bughay Filho A. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física. *Lecturas: Educación física y deportes*. 2007(106):13.
18. Abrão ACP, Pedrão LJ. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2005;13(2):243-8.
19. Guedes OC, de Lucena Guedes RM. Avaliação do estresse de idosos praticantes de defesa pessoal. *Revista de Educação Física*. 2008.
20. Prazeres MV. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina; 2007.
21. Rezende EC, de Freitas JV, Lima PHP, Costa LA, Martins PAV, Rosa MP, et al. OS motivos reponsáveis pela adesão nos projetos de extensão em natação eo efeito da participação sobre a qualidade de vida dos participantes. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2012;11.
22. Santana SPdS, Corradini AM, Carneiro RH. A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais. *Anuário da produção de iniciação científica discente*. 2011;12(15):83-104.
23. Tamayo A, Campos A, Matos DR, Mendes GR, Santos J, Carvalho N. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estudos de psicologia*. 2001;6(2):157-65.