

**SAÚDE MENTAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
DE ALUNOS DE UMA ESCOLA DE EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL DO MUNICÍPIO DE ITATIRA-CE**

**MENTAL HEALTH AND LEVEL OF FISCAL ACTI-
VITY OF STUDENTS OF A SCHOOL OF PROFES-
SIONAL EDUCATION IN THE ITATIRA CITY**

Pedro Henrique de Sousa¹

Antonia Geissi Kelli Alves de Lima²

Leandro Carlos Oliveira Sales³

Antonio Eliano Paiva Gomes⁴

Francisca Nimara Inácio da Cruz de Sousa⁵

Resumo: O presente trabalho município de Itatira-CE. Trata-se tem como objetivo geral verificar de um estudo de campo, descri- a saúde mental e o nível de ativi- tivo e de abordagem quantita- dade física de alunos de uma es- tiva. Os dados foram coletados cola de educação profissional do mediante a aplicação de 2 (dois)

1 Universidade de Trás-os-Montes de Alto Douro- UTAD e professor da SEDUC CE

2 Discente escola João Jackson Lobo Guerra

3 Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF e Professor da SEDUC CE

4 Universidade Estadual Vale do Acaraú e professor da SEDUC CE

5 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará- IFCE



questionários em formato de formulário eletrônico, no caso, a Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21) e o Questionário de Atividade física para adolescentes (QAFA). Participaram do presente estudo 84 alunos (39 do gênero masculino e 45 do gênero feminino). Quanto ao nível de atividade física, observou-se que 39,3% dos alunos eram inativos e 60,7% ativos. Nas questões de saúde mental, verificou-se que, os níveis de estresse indicaram: normal 26%; leve 32%; moderado 19%; severo 16% e 7% extremamente severo. No que tange os níveis de ansiedade: normal 29%; leve 5%; moderado 17%; severo 7%; extremamente severo 42%. Já nos níveis de depressão: normal 26%; 11% leve; 24% moderado; severo 18%; 21% extremamente severo. Dessa forma, quanto à saúde mental, faz-se necessário a

continuação de intervenções que venham a contribuir com a diminuição desses fatores entre o público pesquisado.

Palavras-chaves: Saúde Mental; Atividade Física; Educação Profissional.

Abstract: The present work has as general objective to verify the mental health and the level of physical activity of the students of a professional education school in the city of Itatira-CE. This is a field study, descriptive and with a quantitative approach. Data were collected through the application of 2 (two) commands in an electronic form, in this case, the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (QAFA). A total of 84 students (39 male and 45 female) participated in this



study. As for the level of physical activity, it was observed that 39.3% of students were inactive and 60.7% were active. In terms of mental health, it was tolerated that stress levels indicated: normal 26%; level 32%; moderate 19%; 16% severe and 7% extremely severe. With regard to anxiety levels: normal 29%; level 5%; moderate 17%; severe 7%; extremely severe 42%. As for depression levels: normal 26%; 11% level; 24% moderate; severe 18%; 21% extremely severe. Thus, regarding mental health, it is necessary to continue interventions that may contribute to the reduction of these factors among the researched public.

Keywords: Mental health; Physical activity; Professional education.

JUSTIFICATIVA E CON-

TEXTUALIZAÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2002), saúde mental possui um conceito amplo e não é considerada apenas a ausência de transtornos mentais, envolvendo a administração particular da vida de cada sujeito, suas variadas emoções, considerando o que é real e importante para si. De acordo com a Organização das Nações Unidas (2008), os adolescentes encontram-se na faixa etária de 10 a 19 anos, e na etapa da vida em que se encontram, vivem experiências conflituosas que podem levar ao comprometimento de sua saúde mental.

Na adolescência, se problemas de saúde mental não forem identificados e tratados, no futuro podem ser desencadeadas uma série de complicações, como pequena realização profissional,



saúde precária, poucos cuidados individuais, utilização de drogas, mortalidade prematura, práticas agressivas (BRASIL, 2010).

Para as pessoas que apresentam casos mais graves de saúde mental o tratamento é feito à base de psicoterapia ou farmacologia. Os pacientes são submetidos a sessões de terapia cognitiva, e/ou ao uso de medicamentos ansiolíticos, mio relaxantes, antidepressivos etc. Os resultados são positivos, mas existem os efeitos colaterais como por exemplo, ganho de peso corporal, dependência, prejuízos cognitivos, dentre outros (ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2007).

São muitas as questões que levam os indivíduos a desenvolverem problemas relacionados a saúde mental. No mundo, 322 milhões de pessoas vivem com depressão e enormes são às consequências desse distúr-

bio para a saúde, sendo este um dos maiores contribuintes para o suicídio, chegando a 800 mil por ano (OMS, 2017). No Brasil 11,5 milhões de pessoas sofrem com esse problema, 5,8% da população brasileira (SANTOS, 2017).

Atualmente, vários estudos mostram a importância da prática de atividade física como prevenção, e como forma de amenizar os principais problemas que alteram a saúde mental. Godinho et al. (2016) ressaltam que a prática regular de exercícios físicos proporciona ao indivíduo, uma melhor qualidade de vida, tanto no estado físico, quanto psicológico e social. E sua grande vantagem sobre o tratamento medicamentoso, é por não apresentar efeitos colaterais indesejáveis, e por ser uma atividade realizada de forma ativa, o indivíduo se compromete mais na sua realização (OLIVEIRA et al., 2016).



O interesse em pesquisar esse assunto justifica-se de forma pessoal pelo fato do professor orientador e os alunos executores do presente projeto identificarem de maneira empírica, apenas com base em observações uma constância de discentes com problemas, por exemplo, crises de ansiedade. Assim, a justificativa social para a realização do estudo está no fato de que a partir do conhecimento da sociedade sobre o tema, as pessoas e, em especial a comunidade escolar poderá passar a perceber melhor o assunto, podendo então ter maiores informações sobre saúde mental e sua relação com a atividade física quanto aos possíveis benefícios de sua prática constante, porque o assunto em estudo trata-se de uma questão de saúde pública.

Segundo pesquisas realizadas nas bases de dados PubMed, Scielo, Biblioteca Virtual

em Saúde (BVS) e nos portais Google Acadêmico e Periódicos da Capes, estudos envolvendo saúde mental e nível de atividade física em adolescentes do ensino médio profissional são escassos, principalmente, em cidades do interior, necessitando-se de mais estudos que venham a contribuir com informações sobre o tema, sendo essa também uma justificativa científica para a realização dessa pesquisa. Nesse contexto, a seguinte pergunta se coloca no presente trabalho: Como se encontra a saúde mental e o nível de atividade física de alunos de uma escola de educação profissional do município de Itatira-CE?

OBJETIVO GERAL

- Verificar a saúde mental e o nível de atividade física de alunos de uma escola de educação profissional do município de



Itatira-CE.

et al., 2007).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o nível de estresse, ansiedade e depressão dos discentes;
- Identificar o nível de atividade física dos discentes.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Diversos fatores são considerados de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, destacando-se violência doméstica, abusos sexuais, violência no ambiente escolar, violência na comunidade em que se vive, pobreza, baixo nível de escolarização, doenças psiquiátricas, exposição a situações que favoreçam angústia psicológica, catástrofes naturais, dentre outras (BRASIL, 2010; BENETTI

Dessa forma, problemas de saúde mental em adolescentes são também considerados problemas de saúde pública, e muitas ações devem ser desenvolvidas a fim de evitar a progressão dos diversos fatores de risco enfrentados por esse público, reduzindo seu desenvolvimento. Estudos realizados informam que adolescentes que tem suas necessidades de saúde mental reconhecidas, conseqüentemente, apresentam uma adaptação social positiva, um melhor desempenho no âmbito escolar, e uma probabilidade maior de tornarem-se adultos mais produtivos (CASTRO, 2009; FISHER et al., 2011).

Atualmente, a população está vivenciando, porém, de forma mais leve que no início um cenário de pandemia da (COVID-19), a qual se caracteriza como um problema de saúde



pública que tem atingido praticamente todo o planeta. Com os casos por COVID-19, a população sofria uma crescente pressão psicológica. A pressão psicológica crescente, isolamento social, mudanças de rotinas e um bombardeio irregular de informações estava causando problemas de saúde mental na população em geral, como por exemplo, estresse, ansiedade, depressão, medo, insônia, raiva e negação (TORALES et al., 2020). Tais situações decorrentes da pandemia também podem ter contribuído para o desenvolvimento de problemas mentais nos alunos de ensino médio pesquisados.

Nesse contexto, é crescente o número de estudos que tem evidenciado os benefícios da prática regular de atividade física para a manutenção da saúde, isto é, ela tem sido relacionada a uma gama de fatores que envol-

ve o bem-estar (OMS, 2005). A atividade física regular também traz benefícios além de físicos, psicológicos e sociais, podendo ser utilizada como uma forma de tratamento não-farmacológico em distúrbios psicológicos. Por um outro olhar, a inatividade física associada a um estilo de vida sedentário, contribui para a evolução ou agravamento de doenças do coração ou alterações metabólicas (MARON, 2000). No ranking de risco de mortalidade o sedentarismo ocupa o segundo lugar.

Dentre os problemas de saúde mental, a depressão vem se tornando uma realidade comum em toda a sociedade, sendo considerada o “mal do século”, onde para Franco, Costa e Leão (2016) as estatísticas alertam que vivemos em uma epidemia de depressão, Gonçalves et al. (2018) complementam que a depressão



chega a limitar o funcionamento físico, pessoal e social, sendo uma das principais causas de incapacitação no mundo. Cordeiro (2013) enfatiza que a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão, de maneira geral melhorando o estado de humor, qualidade do sono, apetite e a autoestima, com efeitos benéficos tanto na saúde física como psicológica.

Na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, foi realizada uma pesquisa com 135 adolescentes, os resultados indicaram uma alta prevalência de sintomatologia depressiva nos adolescentes em situação de vulnerabilidade social, com destaque para os meninos (BARBOSA et al., 2016).

Em pesquisa conduzida por Sousa; Cruz (2021) objetivando verificar a relação entre sintomas depressivos e nível de

atividade física de adolescentes do ensino médio técnico em uma instituição do sertão central do Ceará, os resultados indicaram que todos os adolescentes participantes do estudo apresentaram sintomas depressivos e, em relação ao nível de atividade física, os dados informaram que 44,3% dos estudantes eram ativos e 55,7% classificaram-se como inativos.

METODOLOGIA

O presente projeto trata-se de um estudo de campo, descritivo e de abordagem quantitativa na busca de verificar a saúde mental e o nível de atividade física de alunos de uma escola de educação profissional do município de Itatira-CE. Participarão da pesquisa todos os alunos que desejarem, por livre consentimento colaborar.



Os dados serão coletados mediante a aplicação de 2 (dois) questionários em formato de formulário eletrônico elaborado na ferramenta Google Forms aos alunos participantes do presente estudo, respectivamente:

1) Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21): Esse questionário foi validado para a população brasileira por Vignolia; Tucci (2014) e contém 21 itens. A DASS-21 consiste em uma escala de autoavaliação capaz de mensurar e distinguir a depressão, ansiedade e estresse. É um instrumento psicométrico que permite rastrear essas afeti-vidades com intuito de fornecer indícios para o planejamento de prevenção ou de futuras inter-venções (MARTINS et al., 2019). A DASS-21 é dividida em três subescalas, itens de; depressão 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; ansiedade 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20 e estresse; 1,

6, 8, 11, 12, 14, 18. Para cada item varia uma escala de zero a três pontos, 0 – não se aplicou de maneira alguma, 1 – aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo, 2 – aplicou-se em grau considerável, ou por boa parte do tempo e 3 – aplicou-se muito, ou na maior parte do tempo. Quanto maior a pontuação maiores são os sintomas de depressão, ansiedade e estresse (MARTINS et al., 2019).

2) Questionário de Atividade física para adolescentes (QAFA): Tal questionário contém 25 itens com uma lista de diversas atividades físicas, onde para cada uma delas, o adolescente deve informar quantos dias por semana e quanto tempo por dia, em média, praticou a referida atividade na semana passada. Caso o participante tenha praticado alguma atividade física que não esteja listada no questionário deverá escrevê-la no espaço reser-



vado no final da lista (FARIAS JÚNIOR et al., 2012).

Para a determinação do Nível de atividade física será considerado o somatório do tempo gasto em cada uma das atividades físicas pelas respectivas frequências na prática. Serão considerados suficientemente ativos aqueles adolescentes que praticarem atividade física igual ou superior a 300 minutos por semana, em contrapartida os que não atingirem esse limite serão considerados insuficientemente ativos.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados indicaram que participaram do presente estudo 84 alunos (39 do gênero masculino e 45 do gênero feminino). Quanto ao nível de atividade física, observou-se que 33

(39,3%) dos alunos eram inativos e 51 (60,7%) ativos.

Nas questões de saúde mental, verificou-se que dos 84 alunos, os níveis de estresse indicaram: normal 26%; leve 32%; moderado 19%; severo 16% e 7% extremamente severo. No que tange os níveis de ansiedade os resultados indicaram: normal 29%; leve 5%; moderado 17%; severo 7%; extremamente severo 42%. Já nos níveis de depressão temos: normal 26%; 11% leve; 24% moderado; severo 18%; 21% extremamente severo, como pode ser observado na tabela 1.



Tabela 1 – Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21).

Variáveis	Amostra total	
	n	%
Estresse		
Normal	21	26
Extremamente Severo	6	7
Severo	13	16
Moderado	16	19
Leve	26	32
Ansiedade		
Normal	24	29
Extremamente Severo	34	42
Severo	6	7
Moderado	14	17
Leve	4	5
Depressão		
Normal	21	26
Extremamente Severo	17	21
Severo	15	18
Moderado	20	24
Leve	9	11

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Dessa forma, os resultados indicaram que a maior parte dos estudantes pesquisados são ativos, porém, apesar desse resultado, apresentam resultados significativos de estresse, ansiedade e depressão, com destaque para a

ansiedade que ocupa dos níveis leve a extremamente severo 71%. Uma maneira de prevenir, amenizar ou até tratar esses problemas emocionais é por meio da prática de atividades físicas pois, durante tal prática, o organismo libera



uma grande carga de endorfina e dopamina que causa uma sensação de relaxamento e equilíbrio psicossocial ajudando na melhoria das reações diante dos desafios externos (CHEIK et al., 2003). A atividade física quando praticada de forma regular, pode trazer benefícios significativos não só fisicamente, mas também nos campos sociais e psicológicos (MELO et al., 2018).

Em estudo realizado com 81 estudantes que buscaram auxílio junto ao Núcleo de Assistência Psicológica e Pseudoe-ducacional e de Pesquisa de uma Universidade Pública do Oeste Paulista, investigaram-se as principais queixas psicológicas informadas por três grupos de sujeitos: acadêmicos que praticam exercício físico, que não praticam e acadêmicos que abandonaram a prática. Contatou-se que 66 estudantes relataram queixas como:

tristeza, pessimismo, perda de prazer e interesse, sentimento de culpa e entre outros que sugerem a presença de humor deprimido, verificou-se que queixas dessa natureza foi menor em acadêmicos que praticam exercício físico em comparação aos que não praticam e que abandonaram a prática (RONDINA et al., 2017).

Nesse aspecto, pretende-se continuar com medidas para contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos alunos, por exemplo:

1) A continuação de palestras com psicólogos, abordando-se a saúde mental. Até o presente momento, foram abordadas em palestras os seguintes temas:

-Sentido da vida e o vazio existencial

-Setembro amarelo

-Escolhas assertivas

2) A oferta de práticas das seguintes modalidades es-



portivas aos alunos:

- Futsal
- Voleibol
- Basquetebol
- Handebol
- Badminton
- Tênis de mesa
- Xadrez

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As análises empregadas no estudo indicam um impacto psicológico negativo, principalmente no quesito ansiedade com os itens severo e extremamente severo somados com um resultado de 49% e depressão com 39%. Quanto à prática de atividade física, os estudantes classificaram-se em sua grande maioria ativos (60,7%), apesar desse resultado, apresentaram níveis significativos de estresse, ansiedade e depressão, necessitando-se de intervenções que venham a contribuir

com a diminuição desses fatores entre o público pesquisado.

REFERÊNCIAS

Brasil Ministério da Justiça; Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. Prevenção ao uso indevido de drogas: capacitação para conselheiros e lideranças comunitárias. 3ª ed. Brasília: SENAD; 2010.

BARBOSA, D. G. et al. Sintomas depressivos em adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Cadernos Saúde Coletiva, [s.l.], v. 24, n. 2, p.221-227, 23 jun. 2016.

BENETTI, S.P.C et al. Adolescência e saúde mental: revisão de artigos brasileiros publicados em periódicos nacionais. Cad Saúde Pública. 2007;23(6):1273-82.



BARBOSA, D. G. et al. Sintomas depressivos em adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Cadernos Saúde Coletiva*, [s.l.], v. 24, n. 2, p.221-227, 23 jun. 2016.

CORDEIRO, D. Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida. 2013. 75 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Atividade Física em Populações Especiais, Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior, 2013.

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília v. 11 n. 3 p. 45-52, jul./set. 2003.

FRANCO, S. M.; COSTA, F. Z. N.; LEÃO, A. L. M. S. Depressão: Mal do século ou demanda do século?. *Revista de Estudos Organizacionais e Sociedade*, Belo Horizonte, v. 3, n. 6, p.325-373, abr. 2016.

GODINHO, W.D.N. et al. Percepção dos praticantes de exercício físico sobre a relação entre a prática regular do exercício e a diminuição do grau de depressão. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, Várzea Paulista, v.15, n.4, p.149-156, 2016. ISSN; 1981-4313

GONÇALVES, A. M. C. et al. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, [s.l.], v. 67, n. 2, p.101-109, jun. 2018. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em:



<<http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000192>>.

MARON, B. J. O paradoxo do exercício. *New England Journal of Medicine*, v. 343, n. 19, pág. 1409-1411, 2000.

MARTINS, B. G. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 32-41, 2019.

MELO, C. C.; BOLETINI, T. L.; BICALHO, C. C. F.; COSTA, V. T.; NOCE, F. Efeitos da prática de musculação nos estados de humor de jovens aprendizes. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, Brasília, v. 8, n. 1, maio 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Envelheci-

mento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Relatório Mundial da Saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança [Internet]. Brasília: Direção Geral de Saúde; 2002 [citado 2012 maio 20]. Disponível em: http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf

RONDINA, et al. Queixas psicológicas e prática de atividade física: um estudo com universitários em um núcleo de assistência psicológica. *Revista Eletrônica da FAINOR*, v.10, n.3, p. 305-323, set./dez. 2017.

SOUSA, D. A.; CRUZ, F. N. I. Relação entre sintomas depressivos e nível de atividade física de adolescentes do ensino médio técnico do IFCE campus Canin-



dé. Revista Kinesis, Santa Maria,
v. 39, p.01-13, 2021.

TORALEs, J. et al., The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. International Journal of Social Psychiatry, mar. 2020.

UNITED NATIONS; Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Prospects: the 2008 revision [Internet]. New York; 2009[cited 2012 May 20]. Available from: http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2008/wpp2008_highlights.pdf

VIGNOLIA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. Journal of Affective Disorders. p. 104-109. 2014.

