

ANSIEDADE-TRAÇO EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS DO SESC DE SANTA MARIA

GRASIELE DA SILVA DE OLIVEIRA¹

CATI RECKELBERG AZAMBUJA²

RESUMO

Ansiedade tem uma importante temática com definição de sensação de perigo iminente. Neste contexto é válido ressaltar que o aumento das incidências de distúrbios psicológicos em nossos dias possa ocorrer sem ter idade os processos científicos tem resultado que através da longevidade tem se agravado. Para serem alcançadas as observações em função destas exposições então foi proposto o seguinte problema: quais os níveis de ansiedade de idosos (velhos) praticantes de Atividade Física. Justifica-se está pesquisa pela relação de incidência de ansiedade em seus dois momentos sendo traço, em idoso devido á relação da ansiedade com patologias e como um dos sintomas da depressão. Concluí-se que a atividade física relacionada com o nível de ansiedade em velhos pode ter relevância nos resultados sendo que a maioria dos 20 avaliados no presente estudo demonstram traços de ansiedade moderada e elevada, mas que em decorrência da prática alguns demonstram ter os níveis de baixa ansiedade.

INTRODUÇÃO

Envelhecimento Humano é um Fenômeno fisiológico ocorre e se caracteriza por processos progressivos não sendo patológico, pois acontece ao natural em todos os seres vivos a ansiedade um problema de saúde publica. Esse fenômeno aumentou significativamente o consumo de ansiolíticos no mundo inteiro, pois a ansiedade é

¹Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: grasioliv@hotmail.com

²Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

diferente do estresse já que se mantém mesmo sem a presença do agente estressor. A tensão oriunda do estado de ansiedade pode gerar comportamento agressivo sem com isso se tratar de uma ansiedade patológica. Os sintomas mais comuns então são: boca seca, mãos ou pés úmidos, enjôos ou diarreia, aumento da frequência urinária, sudorese excessiva (SPIELBERG, 1972).

A Ansiedade traço é um motivo ou hábito disposição comportamental que predispõe um indivíduo a perceber uma ampla gama de comportamental da personalidade e ansiedade de estado manifesta-se num aumento do nível de ativação referem a três grupos de idosos: idosos jovens idosos velhos e idosos mais velhos. O termo idoso se refere a pessoas com 65 a 74 anos de idade, que são ativos cheios de vida e vigorosos (NERI, 2005). Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar quais os níveis de ansiedade dos idosos praticantes de atividades físicas.

METODOLOGIA

Participaram do estudo, velhos praticantes de atividades físicas na unidade SESC de Santa Maria, RS. A pesquisa teve caráter descritivo e quantitativo. O grupo de estudos foi composto de 20 indivíduos com idades até 80 anos, sendo 14 mulheres e 6 homens. Devido a característica do grupo pela prática de atividades físicas regulares, de ambos os sexos, pertencentes ao grupo de terceira idade Maturidade Ativa localizado no SESC na cidade de Santa Maria.

Os que participaram da pesquisa, responderam o inventário com perguntas e respostas fechadas do instrumento IDATE-TRAÇO. O IDATE é auto-aplicável, tanto individualmente, quanto em grupos, sendo composto por duas escalas distintas elaboradas para medir o estado e o traço de ansiedade. A escala que avalia o componente traço da ansiedade é composto por 20 questões que podem variar de 20 a 80 pontos. Esse inventário de auto-avaliação é o mais completo e o mais utilizado nos trabalhos que visam avaliar o nível de ansiedade, além de ser traduzido e validado no Brasil. A categorização do nível de ansiedade segue a seguinte classificação: ansiedade baixa (20-34 pontos), ansiedade moderada (35-49 pontos), ansiedade elevada (50-64 pontos) e ansiedade muito elevada (65-80 pontos) (IGNÁCIO, 2004; GATTI, 2005).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O inventário de auto-avaliação aplicado nos idosos para avaliação do estudo o nível de ansiedade em velhos praticantes de atividade física obteve os seguintes

resultados para o estudo. Todos os indivíduos do estudo ao serem questionados se consideram ser saldáveis ou doentes, todos se consideram saldáveis. Este dado nos demonstra que pelo nível de atividades físicas semanais os participantes do estudo, apesar do uso das medicações e algumas patologias inerentes à idade, levam uma vida com qualidade e saúde.

O nível de ansiedade-traço dos praticantes de atividades físicas do Grupo idosos do grupo Maturidade Ativa do SESC Santa Maria RS, encontra-se descrito na Tabela 1.

Tabela 1 – Ansiedade-Traço de praticantes de atividades físicas do Grupo Maturidade Ativa do SESC Santa Maria RS

Nível de Ansiedade-Traço	Frequência	Percentual
Baixa	5	25%
Moderada	8	35%
Elevada	9	40%
Muito Elevada	0	0%
TOTAL	20	100%

Legenda: Ansiedade baixa (20-34 pontos), ansiedade moderada (35-49 pontos), ansiedade elevada (50-64 pontos) e ansiedade muito elevada (65-80 pontos).

Ao aplicar o IDATE foi observado que cinco idosos manifestaram o nível de ansiedade baixa, sendo escala entre (20 a 34). Assim, 8 idosos manifestaram níveis de ansiedade moderada ,sendo escala de pontos entre (35 a 49) .Tendo como o nível de ansiedade elevada o estudo aplicado observou 7 idosos sendo o padrão de (50 a 64) na escala utilizada .Na soma de resultados foi observado que nenhum idoso alcançou pontuação de ansiedade muito elevada ,assim não obteve pontos entre (65 a 80).

De acordo com Monteiro (2009), observou-se que de 56 alunos de auto escola apenas 5 alunos ou 8,9% e apresentaram nível ansiedade baixa e 42 ou 75 % ansiedade e que o nível médio moderada e 9 ou 16,1% de ansiedade moderada e 0% de ansiedade muito elevada sendo os resultados relativos ao estudo em idosos.

CONCLUSÕES

Assim, concluímos que a atividade física relacionada com o nível de ansiedade em velhos pode ter relevância nos resultados sendo que a maioria dos 20 avaliados no presente estudo demonstram traços de ansiedade moderada e elevada, mas que em decorrência da prática alguns demonstram ter os níveis de baixa ansiedade sendo um

fator coadjuvante a medicação, e qualidade de vida sendo considerados pelos avaliados que se consideram idosos saudáveis.

REFERÊNCIAS

GATI, M. F. **A música como intervenção redutora da ansiedade do profissional de serviço de emergência: utopia ou realidade?** [dissertação]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem/USP; 2005.

IGNÁCIO, D. S. **Ansiedade e angioplastia coronária transluminal percutânea (ACTP): uma contribuição para a enfermagem.** [dissertação]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem/USP; 2004.

LOPPES, J. L.; NOGUEIRA-MARTINS, L. A.; GONÇALVES, M. A. B.; BARROS, A. L. B. L. Comparação do nível de ansiedade entre o banho de chuveiro e o de leito em pacientes com infarto agudo do miocárdio. **Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]**. mar-abr 2010;18(2):

NERI, A. L. (org). **Desenvolvimento e envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas.** Ed. Papyrus, Campinas, SP, 2001.