

Diferença no perfil antropométrico, dos estados de humor e do nível de atividade física de residentes na área rural e urbana de uma cidade do interior de Minas Gerais

Helena Pinto de Paiva GÊ¹, Ademir Vieira de Melo GARCIA², Rodrigo Vargas GONÇALVES², Henrique Rodrigues OLIVEIRA¹, Emerson Filipino COELHO³, Francine Caetano de ANDRADE⁴

1. Graduado em licenciatura em Educação Física e graduando em bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Minas (FAMINAS), Muriaé, MG.
2. Graduando em bacharelado em Educação Física pela FAMINAS, Muriaé, MG.
3. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ; professor adjunto na Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), Ouro Preto, MG.
4. Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, MG; professora na FAMINAS, Muriaé, MG.

Artigo protocolado em 05 ago. 2013 e aprovado em 10 out. 2013

RESUMO: Verificou-se a existência de diferença do perfil antropométrico, dos estados de humor e do nível de atividade física entre residentes da área rural e urbana da cidade de Mirai (MG). A análise apontou não haver diferenças.

Palavras-chave: perfil antropométrico, estados de humor, atividade física.

ABSTRACT: Difference in anthropometric profile, of mood states and physical activity

levels of residents in rural and urban areas of a interior city in Minas Gerais. We verified the existence of differences of anthropometric profile of mood states and level of physical activity among residents of rural and urban area of the city of Miraf (MG). The analysis found no differences.

Keywords: anthropometric profile, moods, physical activity.

RESUMEN: La diferencia en el perfil antropométrico, de los estados de ánimo y los niveles de actividad física de los residentes en las zonas rurales y urbanas de una ciudad del interior de Minas Gerais. Verificamos la existencia de diferencias de perfil antropométrico, de los estados de ánimo y nivel de actividad física entre los habitantes de la zona rural y urbana de la ciudad de Miraf (MG). El análisis no encontró diferencias.

Palabras clave: perfil antropométrico, estados de ánimo, actividad física.

Introdução

Sedentarismo é definido como a falta, ausência e/ou diminuição de atividades físicas ou esportivas diárias. Atualmente, especialistas da área a consideram como o mal do século, podendo causar diminuição das capacidades e habilidades motoras, em virtude do comodismo provocado pelo avanço tecnológico, fato que interfere diretamente na saúde do ser humano (ACSM, 2011).

Alguns autores vêm tentando construir um conceito mais dinâmico de saúde, que a considera apenas como ausência de doença, mas também como construção permanente de cada indivíduo e da coletividade, expressa na luta pela ampliação do uso das potencialidades de cada pessoa e da sociedade. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é “a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social”.

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1996) a saúde e qualidade de vida podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. Todo exercício físico, quando bem orientado,

provoca benefícios fisiológicos (ACSM, 2011), mas também pode provocar benefícios emocionais, melhorando os estados de humor, controle dos níveis de ansiedade, estresse e autoestima, além da redução dos estados depressivos (WERNECK et al., 2010).

Uma das variáveis psicológicas mais estudadas na área do exercício, a partir da década de 1970, foi o estado de humor, após a atividade física, avaliado pelo questionário do Perfil dos Estados de Humor – POMS (MCNAIR; LORR; DROPPLEMAN, 1971, citado por PELUSO; ANDRADE 2005). Embora ainda não exista definição consensual, os estados de humor podem ser entendidos como um estado psicológico composto por sentimentos positivos e negativos que, quando mensurados pelo POMS, podem variar em intensidade e duração, sendo um indicador do bem-estar psicológico (WERNECK et al., 2006).

Usualmente, residentes da área rural estão relacionadas com estilo de vida mais vigoroso quando comparados com residentes da zona urbana (RODRIGUES; BEZERRA; SARAIVA, 2005). Além disso, indivíduos da área urbana geralmente apresentam condições socioeconômicas melhores, tendo maior facilidade de acesso a meios eletrônicos tecnológicos como computadores, internet, videogame. Em virtude disto, acredita-se que os indivíduos residentes em áreas rurais têm estilo de vida mais ativo (SILVA; COELHO; MANSUR, 2008).

Nesse sentido, o presente estudo verificou se há diferença no perfil antropométrico, nos estados de humor e no nível de atividades físicas entre residentes da área rural e urbana da cidade Mirai (MG). Por se tratar de uma cidade pequena do interior, Mirai apresenta uma peculiaridade: muitos indivíduos que moram na zona rural trabalham na zona urbana e vice-versa.

I – Metodologia

O presente estudo se caracteriza como pesquisa descritiva (THOMAS; NELSON, 2002). O grupo amostral foi composto por indivíduos de ambos os sexos, residentes na cidade de Mirai (MG) há pelo menos 10 anos. A amostra foi constituída por 40 indivíduos da zona rural com idade média de $16,1 \pm 0,7$ anos, $61,6 \pm 9,1$ Kg e $169,8 \pm 0,08$ cm; e 40 da zona urbana, com idade média de $15,8 \pm 0,8$ anos, $61,3 \pm 11,4$ Kg e $167,4 \pm 0,08$ cm.

O estudo foi realizado atendendo às Normas para Realização de Pesquisa em Seres Humanos, Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996, após liberação do CEP da FAMINAS com nº de registro 120502/0036.

Para a coleta de dados os indivíduos realizam os seguintes procedimentos: assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE);

questionário de avaliação (POMS); avaliação física; e Questionário de Atividade Física Habitual.

Como instrumento de avaliação foi utilizado o Perfil dos Estados de Humor (POMS) (MCNAIR; LORR; DROPPLEMAN, 1971) com o objetivo de relatar o estado de humor dos residentes da zona rural e urbana. O questionário quantifica o estado psicológico por intermédio de seis escalas – tensão/ansiedade, depressão, raiva, confusão mental, vigor e fadiga. Este instrumento contém 65 itens, que são respondidos por meio da escala de Likert de 5 pontos: 0 corresponde a “nada”, 1 a “um pouco”, 2 a “mais ou menos”, 3 a “bastante”, e 4 a “extremamente”. O questionário foi respondido sob a orientação “como você vem se sentindo no último mês”, objetivando observar a variação dos estados de humor imediatamente após a atividade.

Todos foram submetidos a testes antropométricos, sendo coletadas as variáveis peso corporal em kg – utilizando uma balança Geom, modelo HD-2006 A2 – e a altura em centímetros – utilizando um Estadiômetro WISO, séries 12. Os indivíduos realizaram os testes no mesmo horário e local para evitar variações circadianas.

Com o objetivo de avaliar o nível de atividade física dos alunos da zona rural e urbana, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) forma curta e com auto aplicação, proposto pela OMS (1998). Para verificação do nível de atividade física, o questionário apresenta perguntas relacionadas à atividade física no trabalho; atividade física como meio de transporte; atividade física em casa: trabalho, tarefas domésticas e cuidar da família; atividades físicas de recreação, esporte, exercício e de lazer e o tempo gasto sentado.

A estatística descritiva é apresentada como média \pm desvio-padrão. Os pressupostos paramétricos de normalidade e igualdade de variância foram validados pelo Teste de Komolgorov-Smirnov e pelo teste de Levene, respectivamente. Para testar a associação entre local de moradia e nível de atividade física (IPAQ), utilizou-se a análise de variância ANOVA one-way com post-hoc de Tukey, quando necessário. Para testar a diferença no perfil de humor e perfil antropométrico entre os residentes na zona urbana versus rural, utilizou-se o teste t de Student para amostras independentes. Todas as análises foram feitas utilizando o software Statistica versão 8.0, considerando-se um nível de significância de 5%.

II – Resultados e discussão

Ao realizar o teste de variância, não foram encontradas diferenças significantes entre os grupos residentes nas zonas rural e urbana em relação

TABELA 1 Características da amostra (N = 80)

Característica	Mínimo	Máximo	Média desvio-padrão
Idade (anos)	15	17	16,0 0,8
Peso (Kg)	43,0	95,3	61,4 10,3
Altura (m)	1,52	1,88	1,68 0,08
IMC (Kg/m ²)	16,5	34,9	21,7 3,2
IPAQ	N	%	
Sedentário	10	12,5	
Insuficiente ativo	20	25,0	
Ativo	32	40,0	
Muito ativo	18	22,5	

ao nível de atividade física ($p=0,34$), ou seja, os grupos são similares. No entanto, pode-se observar maior quantidade de indivíduos sedentários na zona rural e muito ativos na zona urbana. Estes dados vão de encontro às afirmações de Rodrigues et al. (2005) e Silva et al. (2008) que citam, em seus estudos, que residentes da área rural estão relacionados com estilo de vida mais vigoroso quando comparadas com residentes da zona urbana. Este fato pode ser explicado pela peculiaridade já citada da cidade pesquisada: muitos indivíduos que moram na zona rural trabalham na zona urbana e vice-versa.

Não houve diferenças estatisticamente significantes no perfil de humor entre os residentes na zona urbana e rural em nenhuma das escalas do questionário ($p>0,05$). Percebeu-se, também, que os níveis de vigor estão elevados nos dois grupos, enquanto os níveis de fadiga encontram-se baixos. Os dados permitiram observar que os indivíduos analisados apresentaram um gráfico ideal de fatores transitórios de humor segundo os estudos de ROHLFS et al. (2004), WERNECK et al. (2006) e FREITAS et al. (2009). Os autores citam que o fator vigor deve ficar acima do percentil 50, enquanto os demais ficam abaixo deste. No entanto, o presente estudo não fez observações individuais, fato que é recomendado pelo POMS, o que se constitui em limitação. Sugere-se que tal análise seja repetida com resultados individuais acerca do POMS para verificar possíveis diferenças.

Não foram encontradas diferenças significantes entre os perfis antropométricos dos residentes nas zonas rural e urbana ($p>0,05$) em nenhuma das variáveis analisadas, ou seja, os indivíduos eram semelhantes em relação ao peso e altura nos dois grupos analisados, o que reforça os resultados encontrados.

III – Considerações finais

Conclui-se que não houve diferença entre os níveis de atividade física, estado de humor e composição corporal dos residentes da zona rural e urbana da cidade pesquisada.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, jul. 2011.

FREITAS, D. S.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e

do overtraining. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 11, n. 4, p. 457-465, 2009.

MCNAIR, D. M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F. **Profile of mood states manual**. San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1971.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO). 1998; 2009. Disponível em: <<http://www.who.int/en/>>. Acesso em: ago. 2012.

PELUSO, M. A. M; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**, São Paulo, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005.

RODRIGES, Luís P.; BEZERRA, Pedro; SARAIVA, Linda. Influência do meio (urbano e rural) no padrão de aptidão física de rapazes de Viana do Castelo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Portugal, Porto, v. 5, n. 1, p. 77-84, 2005.

ROHLFS, I. C. P. M. et al. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina e do Esporte**, Niterói, v. 10, n. 2, p. 111-116, mar./abr. 2004.

WERNECK, F. C.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. S. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**, São Paulo, v. 0, p. 22-54, 2006.

WERNECK, F. C.; BARA FILHO, M. G.; COELHO, E. F.; RIBEIRO, L. S. Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, RS, v. 15, n. 4, p. 211-217, 2010.