

Atividade física e Sintomatologia depressiva em Estudantes do Ensino Superior

Correia T¹, Afonso L²

¹ – Professora/Investigadora – Instituto Politécnico de Bragança. ESSa. CIDESD
² – Nutricionista - Unidade Local de Saúde do Nordeste



OBJETIVO

Analisar a associação entre prática de atividade física e sintomatologia depressiva em jovens que frequentam o Ensino Superior.

MATERIAL E MÉTODOS

Estudo transversal numa amostra de 394 alunos do Ensino Superior no ano lectivo de 2010/2011. Foi aplicado um questionário de qualidade de vida e saúde, com a escala de CES-D e recolha de dados sobre hábitos de atividade física.

A análise estatística foi efectuada com recurso ao programa SPSS versão 17.0, realizou-se uma análise descritiva das variáveis em estudo e o cálculo de Odds Ratio com intervalo de confiança de 95%.

RESULTADOS

Desta amostra a maioria é do sexo feminino (87,8%), frequenta o 1.º ano de licenciatura (38,1%), e apresenta um estado nutricional adequado (79,6%) (Tabela 1). Verifica-se que a prática de actividade física não é um hábito muito presente no quotidiano desta população, sendo que apenas 27,4% o fazem regularmente (Gráfico 1).

Relativamente à sintomatologia depressiva a amostra está em risco elevado de ter um diagnóstico de quadro depressivo, sendo mais prevalente nos 2 primeiros anos do curso (Tabela 2).

Os sintomas que têm uma frequência mais elevada relacionam-se com perturbações do sono (31,3%) e pouca confiança no futuro (38,2%).

Dos estudantes em risco de terem depressão, quer a prevalência quer a probabilidade de desenvolver esta patologia, é ligeiramente superior nos que não praticam atividade física em comparação com os que o fazem (Tabela 2).

São os estudantes do sexo feminino a representar 95,2% da totalidade de estudantes com probabilidade de ter um quadro depressivo (Gráfico 2).

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Género		Estado Nutricional				Ano de Curso		
Feminino N(%)	Masculino N (%)	Baixo Peso N(%)	Eutrófico N (%)	Pré-obesidade N (%)	Obesidade N (%)	1.º N (%)	2.º N (%)	3.º N (%)
346 (87,8)	48 (12,2)	22 (5,7)	308 (79,6)	45 (11,6)	12 (3,1)	150 (38,1)	102 (25,9)	142 (36,0)

Gráfico 1 – Distribuição da amostra quanto à prática de Atividade física

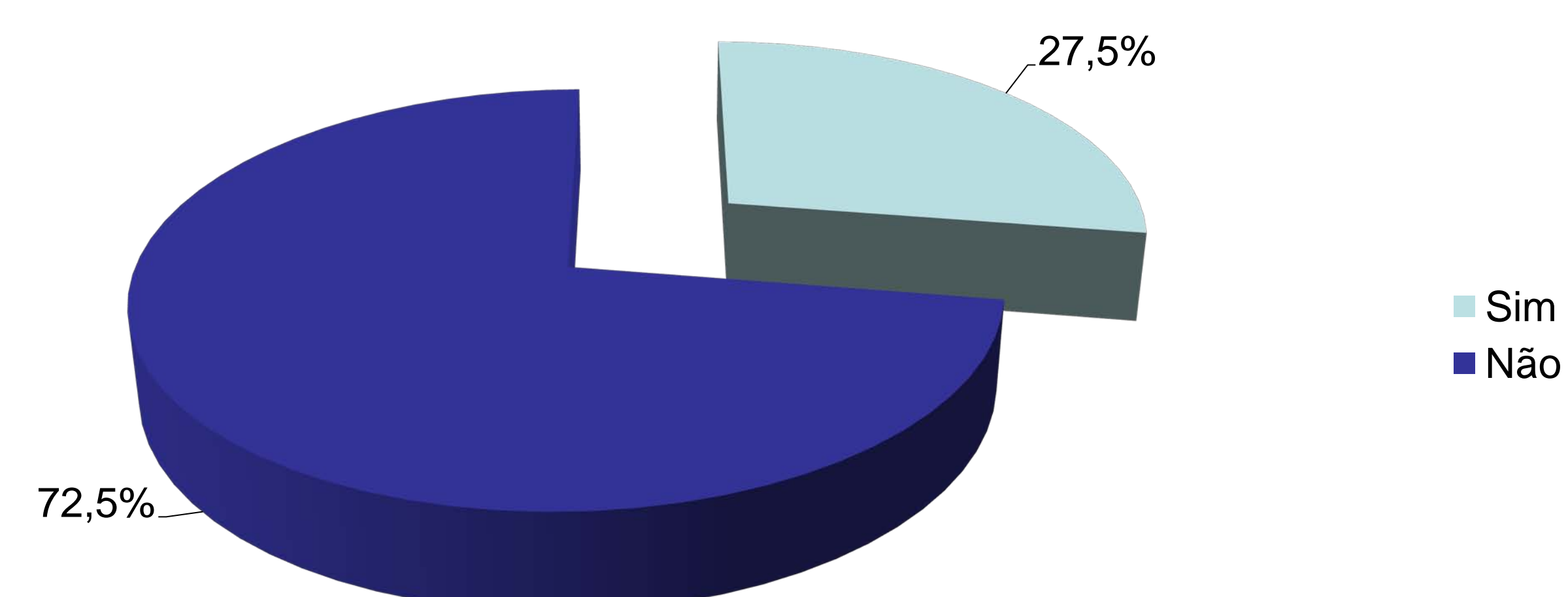
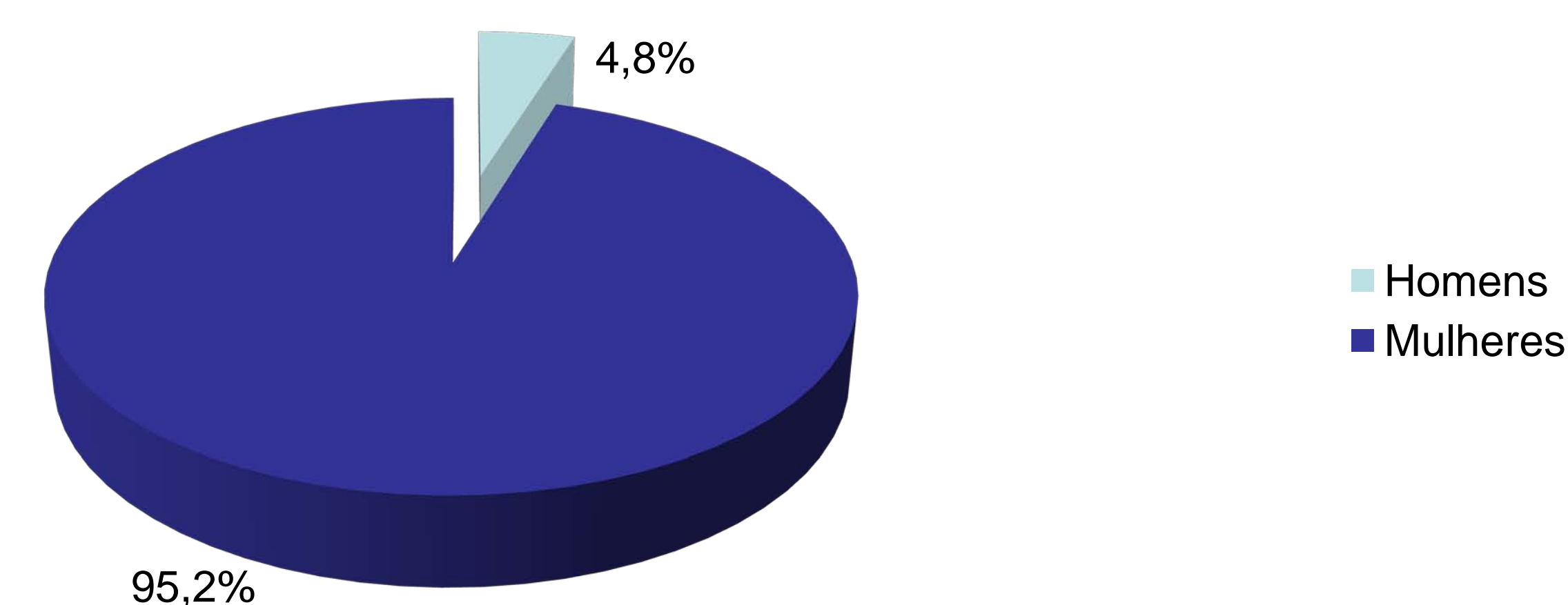


Tabela 2 – Distribuição da amostra quanto ao risco de depressão e prática de Atividade física

Actividade Física	Risco de depressão		OR (IC 95%)	p
	Não N (%)	Sim N (%)		
Não	172 (60,6)	112 (39,4)	1†	
Sim	73 (67,6)	35 (32,4)	0,736 (0,461 -1,176)	0,200

1† – Classe de referência

Gráfico 2 – Distribuição dos participantes com risco de depressão por Sexo



CONCLUSÕES

A sintomatologia depressiva é condição que existe de forma transversal na população estudantil universitária, no entanto jovens do sexo feminino e sem prática regular de atividade física são mais atingidas por esta circunstância.

BIBLIOGRAFIA

- Fontaine CJ, Ligouri GA, Mozumdar A, Schuna JM. Physical activity and screen time sedentary behavior in college students. Int J Exerc Sci. 2011; 4(2): 102-11
- Taliaferro LA, Rienzo BA, Pigg RM, Miller MD, Dood VJ. Associations between physical activity and reduce rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. J Am Coll Health. 2009 Jan-Feb; 57 (4): 427-36 2