

EFEITOS DO MÉTODO ISOSTRETCHING E DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA QUALIDADE DO SONO E SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

Fabiani Solis Peres¹, Gabriela Costa Alves², Bráulio Henrique M. Branco³, Rute Grossi-Milani⁴

¹Mestranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. fabisolisperes@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá/PR. Universidade Cesumar – UNICESUMAR. Programa Voluntário de Iniciação Científica (PVIC/UniCesumar). psi.gabrielacosta@hotmail.com

³Docente, Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisador e Bolsista Produtividade em Pesquisa do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI. braulio.branco@unicesumar.edu.br

⁴Orientadora, Docente, Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde e Tecnologias Limpas, UNICESUMAR. Pesquisadora e Bolsista Produtividade em Pesquisa do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI. rute.milani@unicesumar.edu.br

RESUMO

O objetivo deste estudo é verificar os efeitos dos exercícios posturais do método isostretching e educação em saúde na qualidade do sono e saúde mental dos jovens. O estudo será composto por jovens que apresentarem nível de ansiedade acima de cinco, avaliados pelo GAD-7 Transtorno de Ansiedade Generalizada. Em seguida serão aplicados os seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico, Questionário Complementar de Ansiedade e o Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI). Serão compostos dois grupos: Grupo de Exercício Postural (GE) em que serão aplicados exercícios posturais do método isostretching e o Grupo de Educação em Saúde (GES) em que serão realizadas rodas de conversas semanais sobre saúde mental, alongamento e atividade física. O questionário GAD-7, PSQI e Questionário Complementar de Ansiedade serão aplicados pré e pós intervenção. Será empregada uma análise de variância de dois caminhos com medidas repetidas (ANOVA two-way) utilizando o teste de Benferroni caso seja detectada diferença significativa ($p < 0,05$). Espera-se que os participantes tenham melhora na saúde mental e qualidade do sono após a intervenção, promovendo saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Consciência postural; Distúrbios do sono; Informações em Saúde.

1 INTRODUÇÃO

Em 2001 a OMS no Relatório Mundial de Saúde destacou que a saúde mental negligenciada por muito tempo é crucial para o bem-estar geral dos indivíduos e sociedades, e que relacionadas à saúde mental, a saúde física e a social são fios entrelaçados. À medida em que cresce a compreensão desse relacionamento torna-se mais evidente que a saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos (OMS, 2001).

Como toda desordem emocional há consequências para saúde como um todo, quando se trata de ansiedade não é diferente, Niles e Aoife (2019) exibiram em estudo realizado com adultos mais velhos nos EUA que a ansiedade e depressão são tão fortemente preditivas de saúde física ruim quanto a obesidade e tabagismo. Ainda sobre as consequências da ansiedade, uma revisão narrativa com propósito de investigar as relações entre dor aguda, ansiedade e depressão concluiu que a ansiedade leva ao aumento da gravidade da dor percebida e a diminuição da tolerância a dor (MICHAELIDES; PANAGIOTIS, 2019).

A qualidade do sono em pessoas que apresentam sintomas de ansiedade também é prejudicada, e o estudo de Al-Khani *et al.* (2019) observou uma prevalência de sono ruim em 63,2% dos estudantes inativos e que a qualidade do sono esteve significativamente associada à depressão, ansiedade e estresse.

Estudos têm explorado a atividade física como ferramenta para amenizar os sintomas de ansiedade, depressão e seus benefícios na melhora da qualidade do sono. Dentre algumas dessas pesquisas se constatou que a frequência da atividade física foi

correlacionada positivamente com o bem-estar e negativamente com os sintomas de ansiedade e depressão (McMAHON *et al.*, 2017). Já em relação à qualidade do sono um estudo apontou que a baixa qualidade do sono esteve associada à atividade física insuficiente em jovens adultos (STEFAN *et al.*, 2018). Neste contexto pode-se incluir exercícios posturais, como o método isostretching, que estimula o despertar de uma melhor consciência corporal pelo despertar da imagem mental e o conhecimento do seu corpo, pela correção dos exercícios. A mobilidade é despertada pelos alongamentos musculares, o movimento da bacia e do diafragma e a tonicidade e força pelo autocrescimento e as contrações isométricas. (REDONDO, 2017).

A importância de associações de alfabetização geral em saúde e problemas de sono com saúde mental foi demonstrada no estudo de Zhang *et al.* 2019, sugerindo que a baixa alfabetização geral em saúde e problemas do sono podem causar sintomas de ansiedade e sintomas depressivos de forma gradual, indicando que intervenções são necessárias para melhorar a alfabetização em saúde e qualidade do sono em jovens chineses do ensino fundamental e médio.

A importância desses estudos encontra-se de acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde, abordando temas e objetivos que são propostos por tal política, que abrange um dos temas prioritários visa à divulgação de práticas corporais e atividade física. Além disso, a PNPS apresenta como objetivo promover a melhoria das condições e dos modos de viver ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde (PNPS, 2014).

O futuro estudo tem como objetivo verificar os efeitos dos exercícios posturais do método isostretching e da educação em saúde na saúde mental e qualidade do sono dos jovens, identificando o nível de ansiedade e qualidade do sono e avaliando ações de educação em saúde, comparando os grupos de intervenção intragrupo e intergrupo.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo analítico quase experimental. A amostra será constituída por jovens de 18 a 24 anos. Serão aplicados os seguintes instrumentos: GAD-7 - Transtorno de Ansiedade Generalizada para avaliação da ansiedade, considerando o valor cinco para o ponto de corte; Questionário Complementar de Ansiedade; Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI), além de um questionário sociodemográfico.

Depois de selecionada a amostra, a mesma será dividida em dois grupos, sendo: Grupo de Exercício Postural (GE) onde serão aplicados exercícios posturais do método isostretching e o Grupo de Educação em Saúde, em que serão realizadas rodas de conversas, abordando assuntos relacionados aos seguintes temas: saúde mental/ansiedade e expectativas sobre o futuro, saúde mental/ansiedade e pressão pelo bom desempenho acadêmico e autocobrança, saúde mental/ansiedade, e tolerância à frustração e ansiedade e meios para reduzi-la, assim como orientações sobre alongamentos e atividade física e seu benefícios a saúde mental. Depois de finalizada a intervenção nos dois grupos será reaplicado o Questionário GAD-7, o Questionário Complementar de Ansiedade e o Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg para verificar o antes e depois para obtermos dados de comparação ao final do estudo.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se com o futuro estudo que os exercícios posturais do método isostretching e educação em saúde contribuam positivamente na saúde mental e na qualidade do sono dos estudantes, promovendo saúde física e mental para os jovens.

REFERÊNCIAS

- AL-KHANI, A. M. *et al.* A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. **BMC Research Notes**, v. 12, 2019.
- McMAHON, E. M. *et al.* Pshysical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 26, p. 111-122, 2017.
- MICHAELIDES, A.; PANAGIOTIS, Z. Depression, anxiety and acute pain: links and management challenges. **Postgraduate medicine**, v. 131, p.438-444, 2019.
- NILES, A. N.; AOIFE, O. Comparing anxiety and depression to obesity and smoking as predictors of major medical illnesses and somatic symptoms. **Health psychology: official Journal of the Division of Health Psychology**, American Psychological Association, v. 38, 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, **Relatório mundial de saúde**, 2001. Disponível em <https://www.who.int/whr/2001/en/>. Acessado em: jun. 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)**, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_pnaps.pdf. Acessado em: jun. 2020.
- REDONDO, B. **Isostretching**: a ginástica da coluna. 1. ed. São Paulo, 2001.
- REDONDO, B. **Isostreching**: método de correção postural. 4. ed. São Paulo, 2017.
- STEFAN, L. *et al.* Associations between sleep quality and its domains and insufficient physical activity in a large sample of croatian young adults: a cross-sectional study. **BMJ Open**, v. 8, 2018.
- ZHANG, S-C. *et al.* Association of health literacy and sleep problems with mental health of Chinese students in combined junior and senior high school. **PLoS One**, v. 14, n. 6, 2019.