

Relação entre a Atividade Física de Pacientes com Transtorno do Pânico e A Severidade de Sintomas de Ansiedade



Flávia M. Vedana, Cristiano T. Belem da Silva, Marianna Costa, Wagner A. Potter, Bruna B. Carneiro, Felipe Schuch, Rafaela Behs, Antônio M. Vargas, Ana Maria F. L. P. de Souza, Suzielle M. Flores, Gisele Gus Manfro.

Introdução: os Transtornos de Ansiedade (TA) estão entre os transtornos psiquiátricos mais prevalentes ao longo da vida na população em geral. O Transtorno do Pânico (TP), classificado pelo DSM-IV-TR entre os TA, apresenta um curso crônico em mais de 50% dos pacientes, estando associado a uma qualidade de vida reduzida e funcionamento social prejudicado. Por outro lado, a atividade física (AF) é associada com uma série de benefícios e a sua ausência pode ter efeitos negativos na saúde e bem estar geral, aumentando o risco para doença coronariana, diabetes, obesidade e hipertensão. AF também está relacionada com o desenvolvimento de transtornos mentais: estudos clínicos e epidemiológicos mostraram a associação entre AF e sintomas de depressão e ansiedade. Outros estudos mostraram que AF está associada com a redução de sintomas de ansiedade, sendo inclusive recomendada como forma de tratamento associado às medidas farmacológicas e Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

Objetivos: relacionar a atividade física de um grupo de pacientes com TP e a severidade de sintomas de ansiedade.

Metodologia: estudo transversal, com participantes provenientes de uma coorte de pacientes em tratamento (TCC-G) para TP, com início em 1998, no ambulatório de TA do HCPA. Todos os pacientes foram reavaliados através do Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI), por psiquiatra treinado.

Para avaliação da severidade dos sintomas de ansiedade, foi utilizada a escala Hamilton para Ansiedade (HAM-A), também aplicada por psiquiatra treinado. A AF foi avaliada através do Questionário Internacional de Atividade Física - Versão Curta, auto-aplicável. Foi realizada análise de variância, com posterior análise post-hoc (análise de Bonferroni); realizadas no programa SPSS, versão 18 e o nível de significância aceito foi 0.05.

Resultado: Foram incluídos 63 indivíduos no estudo (media de idade=45,5 ±6,36, 26,9% homens).

Análise descritiva						
Escala	AF Leve (N=27)		AF Moderada (N=27)		AF Vigorosa (N=9)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
HAM-A	27.22	13.76	19.40	9.53	12.77	8.07

A análise de variância indicou diferença entre os grupos ($F=6,456$; $p<0,003$). A correção de Bonferroni indicou que a diferença estatisticamente significativa estava entre o grupo que realizava AF leve e os demais (AF leve vs. AF moderada; $p<0.044$ e AF leve vs. AF vigorosa; $p<0.005$).

Conclusão: De acordo com os nossos resultados, a AF tem relação estatisticamente significativa com severidade dos sintomas de ansiedade.