

Medicina

DEPENDÊNCIA DE EXERCÍCIO E INDICADORES DE SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO CORRELACIONAL

Fabricio Meireles de Freitas - 4º módulo de Medicina, Universidade Federal de Lavras, Bolsista PIBIC/UFLA, fabricio.freitas1@estudante.ufla.br

Jakeline Oliveira Almeida - Mestranda em Ciências da Saúde, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, almeida.jakeline@ufvjm.edu.br

Eric Francelino Andrade - Professor do Departamento de Medicina, Universidade Federal de Lavras, eric.andrade@ufla.br - Coorientador

Débora Ribeiro Orlando - Professora do Departamento de Medicina, Universidade Federal de Lavras, debora.orlando@ufla.br – Orientadora - Orientador(a)

Resumo

Introdução: A pressão social pelo corpo “perfeito”, intensificada pelas redes sociais, gera comparações e insatisfação com a autoimagem. Nessa dinâmica, o exercício físico, embora benéfico, pode tornar-se compulsivo, caracterizando a dependência desta prática, que pode ser associada a estresse, ansiedade e depressão. Desta forma, entender essa relação é essencial para mapear riscos, orientar intervenções e promover equilíbrio entre prática saudável e saúde mental, sobretudo em uma sociedade onde estética e desempenho moldam autoestima e aceitação social. **Objetivos:** Investigar a relação entre dependência de exercício e sintomas psicológicos (ansiedade, depressão e estresse) e identificar quais dimensões da dependência se associam mais ao sofrimento psíquico. **Metodologia:** Participaram do estudo 121 estudantes universitários (entre 18 e 66 anos), dos quais 83 eram mulheres e 38 homens. Os participantes responderam um formulário online que coletava informações sociodemográficas, bem como os instrumentos: Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e Escala de Dependência de Exercício (EDS-21). Após a coleta os dados foram tabulados e classificados de acordo com as diretrizes dos respectivos instrumentos. Foram conduzidas análises de estatística descritiva, bem como correlação de Spearman ($p < 0,05$). A comparação entre sexos foi feita pelo teste t de Student para amostras independentes, considerando diferenças significativas quando $p < 0,05$. **Resultados:** Maiores escores de ansiedade foram observados no sexo feminino ($p < 0,05$), sem diferenças significativas entre as demais variáveis ($p > 0,05$). As correlações entre os escores do DASS-21 foram fortes e positivas entre as variáveis: depressão–estresse ($r = 0,638$), depressão–ansiedade ($r = 0,636$) e estresse–ansiedade ($r = 0,702$). No EDS-21, destacaram-se correlações fortes a moderadas entre efeito, falta de controle, abstinência, tolerância, continuidade, redução de atividades e tempo, sendo particularmente elevada entre continuidade e redução de atividades ($r = 0,731$). As correlações cruzadas entre DASS-21 e EDS-21 foram fracas, porém positivas, para estresse–efeito ($r = 0,268$) e ansiedade–tolerância ($r = 0,278$), com baixo impacto nos demais cruzamentos. **Conclusão:** Mulheres apresentam maiores escores de ansiedade que homens. Há associação entre dependência de exercício e sintomas psicológicos, embora de baixa magnitude direta. A ansiedade elevada no sexo feminino sugere maior vulnerabilidade nesse grupo.

Palavras-Chave: saúde mental, exercício compulsivo, dependência de exercício.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: https://www.youtube.com/watch?v=GZb0dfYAq2U&ab_channel=FabricioMeireles