UNISO CIÊNCIA

NOTA MÁXIMA NO MEC 5

CONHECIMENTO A SERVIÇO DA COMUNIDADE • EDIÇÃO Nº 16 • ISSN: 2595-0916 • 25/07/2021

ESTUDO RELACIONA ATIVIDADES FÍSICAS À DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE NA PANDEMIA

Foto: Giulia Camargo

• PÁG 06 •

CUIDAR DE QUEM CUIDA:
AGENTES DAS DELEGACIAS DA MULHER PRECISAM DE APOIO

• PÁG 02 •

JUSTIÇA RESTAURATIVA É TENDÊNCIA
NO DIREITO E TEMA DE TCC NA UNISO

• PÁG 04 •

EDITORIAL

Nesta edição, registramos a dupla contribuição de graduandos para a divulgação científica com três reportagens que nasceram de Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) desenvolvidos na Universidade e que são assinadas por alunos ligados à FOCS, a Agência Experimental de Jornalismo da Uniso, sob a coordenação dos professores Evenize Batista e Guilherme Profeta.

É a segunda vez que os estudantes da FOCS têm oportunidade de produzir conteúdo para o Uniso Ciência, desta vez, trazendo informação sobre a necessidade de apoio psicológico às profissionais que realizam acolhimento às vítimas de violência, a partir de um estudo realizado na Delegacia de Defesa da Mulher de Votorantim; a aplicação da Justiça Restaurativa como alternativa para a resolução de conflitos, de forma a evitar o encaminhamento judicial; e, por fim, os benefícios da atividade física para a redução da ansiedade em meio à pandemia de Covid-19. **Desejamos uma ótima leitura!**

Prof. Dr. Rogério Augusto Profeta
Reitor
Prof. Dr. Fernando de Sá Del Fiol
Pró-Reitor de Graduação e Assuntos Estudantis
Prof. Dr. José Martins de Oliveira Júnior
Pró-Reitor de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Inovação

EXPEDIENTE

Uniso Ciência é uma publicação da Universidade de Sorocaba.

Reitoria: Prof. Dr. Rogério Augusto Profeta (Reitor), Prof. Dr. Fernando de Sá Del Fiol (Pró-Reitor de Graduação e Assuntos Estudantis) e Prof. Dr. José Martins de Oliveira Júnior (Pró-Reitor de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Inovação).
Coordenação: Assessoria de Comunicação Social (Assecoms) / Jornalista responsável: Mônica Cristina Ribeiro Gomes (MTB 27.877).
Equipe: FOCS, Agência Experimental de Jornalismo da Uniso (sob a orientação do Prof. Dr. Guilherme Profeta), com reportagens de Ana Laura Gonzalez, Anna Júlia Savioli, Bruna Deroldo, Caroliny Fernandes, Giovana Becegato, Giovanna Abbate, Giulia Camargo, Isabeli Arrais, Joyce Rosa, Kallyohana Momesso, Nicole Annunciato, Rodrigo Andrade, Talissa Medeiros, Thaís Pacífico, Verônica Ferreira, Daniele da Silva Coimbra (Diagramação), Paula Rafael Gonzalez Valelongo (Revisão).
Conselho Editorial: Prof. Dr. Adilson Aparecido Spim, Profa. Dra. Denise Lemos Gomes, Prof. Me. Edgar Robles Tardelli, Profa. Ma. Mônica Cristina Ribeiro Gomes e Prof. Dr. Nobel Penteado de Freitas.
Informações: ciencia@uniso.br
(15) 2101.7006/7081 | uniso.br

PSICÓLOGAS E AGENTES
DAS DELEGACIAS DA MULHER PRECISAM DE APOIO

Mara Bini coletou dados para a sua pesquisa na Delegacia de Defesa da Mulher de Votorantim

REPORTAGEM: Ana Laura Gonzalez, Joyce Rosa, Thaís Pacífico e Verônica Ferreira
FOTO: Joyce Rosa

"Ele era legal, no início. Era engraçado e todo mundo gostava dele, até que as atitudes abusivas começaram: ele não queria que eu tivesse amigos homens, não queria me deixar usar roupas justas ou curtas, e começou a brigar por tudo. Se eu chegasse um pouco mais tarde do trabalho, era motivo para dizer que eu estava 'aprontando'. Terminamos diversas vezes e, em todas, eu me sentia culpada. Mesmo tendo sido traída, eu sempre voltava atrás. Na última vez, em 2017, eu já tinha depressão e já havia afastado todos os meus amigos. Então o abuso ficou diferente: ele começou a me xingar e a dar tapas em meu rosto; pelo menos uma vez na semana eu apanhava. Eram chutes, murros, empurrões, enforcamentos... Eu estava definhando, tanto que tentei me matar duas vezes. Minha mãe, coitada, não sabia de nada; eu era do tipo que sofria calada. Numa ocasião, eu desmaiei. Ele me levantou para me levar para casa e, quando chegou, pediu milhões de desculpas. Para não piorar a situação, eu disse que ele estava perdoado. Quando fui tomar banho, eu estava toda roxa, cheia de mordidas e de marcas de dedos. Ele fez o que quis comigo."

O relato acima, apesar de chocante, é real. Não só na vida de M., 23 anos — uma vítima de **VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER** cuja identidade foi preservada —, mas na de milhares de outras mulheres que, em algum momento, já sofreram abusos semelhantes. Para essas mulheres, falar sobre a violência pode ser terapêutico. É por isso que algumas Delegacias de Defesa da Mulher (DDMs) oferecem plantão psicológico. Na DDM de Votorantim, por meio de uma parceria com a Universidade de Sorocaba (Uniso), o serviço é oferecido por uma equipe de estagiárias do curso de Psicologia.

Se ler tal relato nas páginas de um jornal pode ser bastante angustiante, imagine então ouvir histórias como essa, várias e várias horas por dias. Mesmo para psicólogos, já formados ou em formação, há um preço a se pagar: estresse, muitas vezes, e a necessidade de criar mecanismos de defesa. Para a professora doutora Andressa Melina Becker da Silva, do curso de Psicologia, existe, por parte de muita gente, uma crença de que os psicólogos são "super-heróis" imunes a qualquer questão relativa à saúde mental, quando, na verdade, eles também precisam de apoio, como qualquer outra pessoa. "Definitivamente", ela diz, "é preciso que o super-herói deixe a capa no cabide."

Foi disso que tratou, em seu trabalho de conclusão de curso, a estudante de Psicologia Mara Bini. A pesquisa culminou no artigo "Percepções sobre o Plantão Psicológico em uma Delegacia de Defesa da Mulher", apresentado em 2020. O estudo evidencia que as responsáveis pelo acolhimento às vítimas de violência contra a mulher também precisam de apoio psicológico. Para chegar a essa conclusão, Bini entrevistou a equipe responsável pelo plantão psicológico na DDM de Votorantim, que, na época da coleta dos dados, era composta por 16 estagiárias de Psicologia, além de uma delegada, duas escrivãs e quatro estagiárias de Direito, totalizando 23 mulheres entre 19 e 56 anos.

As perguntas foram elaboradas com a intenção de avaliar as percepções que as participantes tinham em relação à violência contra a mulher e aos impactos em suas vidas pessoais — descobriu-se, inclusive, que quase 70% das entrevistadas já havia, em algum momento, sofrido algum tipo de violência (um número alarmante por si só). As respostas foram então analisadas com o apoio de um *software* de análise textual chamado Iramuteq, que ajuda pesquisadores a identificar padrões em conjuntos de textos. Por meio da análise lexical das respostas, foi possível chegar à conclusão de que os atendimentos desencadeiam desgastes físicos e emocionais nas ouvintes.

Uma estagiária anônima conta, por exemplo, que, sentindo a necessidade de desabafar, muitas vezes ela chegava em casa e compartilhava os relatos que ouvia com seu marido, que por isso não gostava que ela trabalhasse na delegacia. Outra relata crises de choro e dores no estômago após os atendimentos. Houve também uma estagiária que relatou não se sentir abalada durante o atendimento em si, mas que, ao chegar em casa, percebia-se preocupada e se perguntando se a mulher atendida estava bem.

"Muitas delas levam os conteúdos para casa, então é fundamental ter um trabalho de saúde mental dentro das delegacias, para efetivamente cuidar das mulheres que cuidam, por conta da identificação e da projeção que acontecem ali. De alguma forma, por mais que se tente ser profissional, esse estresse é levado para dentro de casa e para as relações que essas mulheres têm", destaca Bini.

Segundo a pesquisadora, um dos efeitos desse tipo de prática, que faz parte do trabalho dos psicólogos, é o desenvolvimento de um escudo emocional: uma espécie de "couraça" que se cria para ser capaz de manter um distanciamento dos casos e não se envolver emocionalmente de forma danosa. O atendimento psicológico certamente pode ajudar a lidar melhor com essas questões, o que significa que se faz necessária uma rede de apoio não só para as usuárias atendidas pelo serviço de plantão psicológico, mas também para as agentes da delegacia, e mesmo para as psicólogas.

No caso das profissionais da Uniso, Silva explica que essa função é cumprida durante a supervisão dos estágios: "Muitas vezes as estudantes não têm recursos financeiros para buscar terapia e esse é um ponto bastante importante, então, indiretamente, a supervisão acaba cumprindo uma dupla função na Universidade. Isso faz muita diferença no suporte emocional para essas alunas e, como a supervisão é conduzida em grupo, cria-se essa rede de apoio."

PARA SABER MAIS: VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

A violência contra a mulher, como consta no levantamento histórico presente na pesquisa de Bini, é um fenômeno sistêmico de longa data, respaldado por uma cultura de misoginia e por um sistema patriarcal, tradicionalmente centrado no poder masculino. Esses conceitos foram questionados pelos movimentos feministas, já no século XIX, quando as mulheres passaram a reivindicar direitos em variadas frentes, uma luta que se estende até hoje. Das transformações sociais que ocorreram durante todo esse período, incluem-se o direito ao voto, ao divórcio e ao acesso à educação superior, entre outras vitórias.

No Brasil, quando o assunto é violência contra a mulher, uma das conquistas mais emblemáticas é a Lei Maria da Penha, em homenagem à farmacêutica de mesmo nome, que, desde 1983, lutava bravamente para ver seu agressor condenado, tendo seu caso resolvido apenas em 2002. A lei foi sancionada em 7 de agosto de 2006 e tem como objetivo proteger a mulher da violência doméstica e familiar.

Apesar de ser uma vitória para as mulheres, a violência de gênero ainda é uma realidade, e uma forma de diminuir esse crime é as DEAMs, estabelecidas pela primeira vez na cidade de São Paulo em 1985. Hoje, elas estão distribuídas por todo o território brasileiro, somando cerca de 400 delegacias ao todo. Nessas delegacias são prestados os serviços de prevenção, proteção e investigação dos crimes que envolvem violência doméstica e sexual contra mulheres. É, portanto, um espaço de atendimento e acolhimento.

JUSTIÇA RESTAURATIVA:
TENDÊNCIA NO DIREITO E TEMA DE TCC

REPORTAGEM: Kallyohana Momesso, Giovana Becegato, Giovana Abbate, Nicole Annunciato, Rodrigo Andrade e Talissa Medeiros
ILUSTRAÇÃO: jozefmicic (Adobe Stock)

O conceito de justiça é, sem dúvidas, um pilar fundamental para as sociedades democráticas. Porém, o significado atribuído ao termo — que é uma construção social, e não um conceito imutável — varia de acordo com o local, a época e a perspectiva: pode significar, por exemplo, a "virtude de dar a cada um aquilo que é seu", ou a "faculdade de julgar segundo o direito e melhor consciência". Segundo o professor doutor Vidal Dias da Mota Junior, que leciona Filosofia ao curso de Direito da Universidade de Sorocaba (Uniso), vários são os conceitos de justiça, sendo que a acepção encontrada em Aristóteles — de que justiça é dar aos indivíduos aquilo que lhes é devido — é análoga aos significados que podem ser encontrados em dicionários contemporâneos da língua portuguesa (como o Aurélio, de onde vêm os trechos selecionados neste parágrafo). Mas, se justiça é *dar aos indivíduos aquilo que cada um merece*, como julgar, de fato, o que é devido a cada um em cada caso específico, garantindo o melhor resultado possível para os envolvidos e para toda a sociedade? Diferentes sociedades, afinal, podem ter respostas diferentes para essa pergunta.

Tome-se o caso do Brasil: a professora mestra Vanessa Gurgel Gonzales Correa, que leciona História do Direito na Uniso, explica que o sistema legal brasileiro tem como base o direito romano, enraizado na noção (positivista) de que a lei, pronta e independentemente da situação, deve ser aplicada da mesma forma para todos os indivíduos. "Em outros países, contudo", ela comenta, "o tratamento é diferente. É o caso da Inglaterra. Não dá para dizer que a cultura é igual em todo lugar, então existem diferenças, também, nos sistemas legais."

Essas foram questões que motivaram a advogada Priscila de Miranda Nascimento, na época ainda estudante de Direito na Uniso, a se aprofundar numa abordagem alternativa para o padrão brasileiro de justiça, a justiça restaurativa. O artigo resultante foi apresentado como seu trabalho de conclusão de curso, defendido em 2019 sob o título "Justiça Restaurativa no Brasil: Novos caminhos para a resolução de conflitos e a desjudicialização". Na pesquisa, ela reuniu informações sobre a chamada justiça restaurativa, um conjunto de técnicas de resolução de conflitos que evitam o encaminhamento de novos processos judiciais. Em outras palavras, a justiça restaurativa é uma maneira diferente de compreender, viver e aplicar o direito penal, de modo a mediar uma solução entre ofensor e vítima sem precisar passar por todo o processo judicial (por vezes demorado e oneroso). Segundo o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), esse processo se dá a partir do diálogo mediado entre ofensores e vítimas, que deve ser conduzido com criatividade e sensibilidade.

O termo começou a ser utilizado no Brasil em 2002. Atualmente, inclusive, ele já está compreendido na grade curricular do curso de Direito da Uniso. Por se tratar de algo relativamente novo, que muita gente ainda desconhece, o assunto despertou o interesse em Nascimento. "Penso que devemos estudar outras formas de resolução de conflitos", opina ela. "Devemos ter a mente aberta para quebrar paradigmas e propor novas soluções para os problemas da sociedade." Ela defende, também, que inserir um infrator no sistema carcerário não é sempre a melhor forma de garantir os melhores resultados para a sociedade em longo prazo.

A JUSTIÇA RESTAURATIVA NA PRÁTICA

Quando um delito acontece (geralmente delitos de menor potencial ofensivo), a abertura de um processo judicial é substituída por um círculo de conversa entre as pessoas envolvidas, que têm a oportunidade de compartilhar como se sentem e, no caso dos ofensores, o porquê de terem cometido o ato. Procura-se, assim, uma forma de resolver o problema satisfazendo todos os envolvidos. "Às vezes é possível resolver a situação dialogando e colocando as pessoas frente a frente para que um entenda a razão do outro", diz Nascimento. O círculo é mediado por alguém que já tenha feito o curso de aplicação da justiça restaurativa, que, segundo a advogada, compreende um amplo leque de profissionais da área, incluindo, por exemplo, funcionários do conselho tutelar, do fórum e das polícias civil e militar.

Um exemplo emblemático da justiça restaurativa funcionando na prática é um caso ocorrido em Caxias do Sul (RS) e apresentado na TV Justiça em fevereiro de 2014, que Nascimento cita em seu artigo: nessa ocasião, quatro pessoas, incluindo adolescentes, assaltaram um restaurante para roubar um malote de R$ 15.000. Dois envolvidos eram funcionários do estabelecimento, que só foram presos alguns meses após o crime. Durante esse tempo, o valor roubado foi gasto em roupas e calçados de grife, correntes de ouro e festas. O juiz regional da Infância e da Juventude de Caxias do Sul, Leoberto Brancher, que cuidou do caso na época, convidou todos os envolvidos para uma experiência baseada na justiça restaurativa: ele reuniu os adolescentes, seus pais e a vítima para uma conversa sobre o crime, com a presença de uma facilitadora. Os jovens se mostraram dispostos a devolver o dinheiro e o juiz então lhes concedeu a liberdade assistida, combinando a devolução do valor roubado de forma parcelada. O magistrado também exigiu que o pagamento fosse feito mensalmente no local do assalto. Após esse acordo, sabe-se que um dos jovens envolvidos no assalto começou a trabalhar.

No estado de São Paulo — que compreende a Região Metropolitana de Sorocaba — foi desenvolvida a metodologia dos polos irradiadores, as instâncias que recebem as propostas locais de resolução de conflitos. Hoje, muitos desses polos têm parcerias para que os processos circulares possam ocorrer em colégios da rede pública, de modo a solucionar casos de intrigas, lesões corporais, ofensas e danos patrimoniais que por ventura venham a acontecer nas premissas. Um exemplo igualmente emblemático aconteceu no município de Tatuí, em 2014, num desses polos, quando jovens que haviam sido flagrados pichando muros de forma ilegal foram convidados a contribuir para o planejamento do desenvolvimento artístico da cidade. Conforme narra Nascimento, com a participação da comunidade, os jovens que concordaram em participar desse processo puderam compreender seus erros e, ao mesmo tempo, a partir de seus relatos, foi possível constatar a escassez de espaços disponíveis para que os munícipes se expressassem por meio do grafite como arte. Assim, o Conselho Municipal da Cultura, auxiliado pelos jovens infratores, pôs em prática um projeto para identificar pontos adequados à prática artística no município.

Foto: arquivo pessoal

Priscila de Miranda Nascimento

No Brasil, os métodos da justiça restaurativa vêm sendo adotados desde 2005, seguindo os moldes das Nações Unidas e, atualmente, há sedes que implementam esse sistema espalhadas por todo o país. No estado do Ceará, por exemplo, segundo o site da Defensoria Pública, o Centro de Justiça Restaurativa (CJR) do estado intermediou acordos em 83% dos casos entre abril e dezembro de 2018, estimando que, em comparação a outras práticas, a justiça restaurativa reduziu o nível de reincidência em 14%. Segundo Nascimento, apesar de no país esse método ainda ser aplicado apenas em crimes de menor potencial ofensivo (como brigas de vizinhos e danos ao patrimônio), existe a possibilidade de os mesmos métodos serem aplicados em casos mais graves, a exemplo do que acontece em **OUTROS PAÍSES**.

"Nos últimos anos, como uma alternativa para a pacificação social e para a redução dos litígios distribuídos perante o Poder Judiciário, o CNJ vem incentivando a utilização de mecanismos consensuais para a solução de conflitos (tais como a conciliação, a mediação e a arbitragem). Infelizmente, contudo, a justiça restaurativa é uma modalidade de solução de conflitos ainda pouco utilizada no Brasil, quando comparada às outras formas, mas esse tipo de iniciativa tem se multiplicado, de modo que o seu crescimento é uma tendência", conclui o professor doutor Fernando Silveira Melo Plentz de Miranda, orientador da pesquisa de Nascimento e coordenador do curso de Direito da Uniso.

PARA SABER MAIS: A JUSTIÇA RESTAURATIVA AO REDOR DO MUNDO

Segundo o professor doutor Mark Umbreit, docente na Universidade de Minnesota e autoridade no assunto, numa entrevista publicada em 2019 pelo Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT), a justiça restaurativa está presente em mais de 60 países em todo o mundo. A forma mais conhecida é a mediação entre vítima e ofensor, muito utilizada na Europa e na América do Norte para resolver conflitos menores, como em escolas e outras comunidades. Em Taiwan, por exemplo, a justiça restaurativa está totalmente integrada ao sistema criminal; Roberto Bacellar, ex-presidente da Escola Nacional da Magistratura (ENM), menciona num texto publicado pela Associação dos Magistrados Brasileiros que, naquele país, a vítima pode inclusive escolher qual será a pena do acusado, ou até mesmo perdoá-lo, se assim desejar, caso o ofensor seja réu-primário. Correa conta que, em outros países, como a Nova Zelândia e o Canadá, a justiça restaurativa chega a incluir outras pessoas no processo de mediação, como familiares, amigos, diretores de escolas, professores e colegas de trabalho. Na Inglaterra, dados de 2012 disponíveis no portal ConJur apontam que 85% das vítimas que passaram pelo processo de justiça restaurativa saíram satisfeitas; inclusive, em 2013, foram destinadas £29 milhões (o que hoje seria equivalente a mais de R$200 milhões) à justiça restaurativa pelo Ministério da Justiça do país, sendo que o montante veio justamente das multas pagas pelos próprios ofensores.

ESTUDO RELACIONA ATIVIDADES FÍSICAS À DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Exercício com segurança: quem se manteve ativo fisicamente durante a pandemia apresentou menor nível de ansiedade

REPORTAGEM: Anna Júlia Savioli, Bruna Deroldo, Caroliny Fernandes, Giulia Camargo e Isabeli Arrais
FOTOS: Giulia Camargo

"É muito difícil aceitar que você tem um transtorno", assume a estudante universitária Gabriela Couto, 22, de Itapetininga, em relação à ansiedade que vem tratando desde os 19 anos. Depois de diagnosticada, foi na terapia e nas atividades físicas, em especial nos exercícios funcionais, que ela encontrou a saída para controlar as crises. "Minhas crises de ansiedade acontecem num nível intenso; são crises de pânico e eu até já fui hospitalizada. Sinto muita falta de ar e não consigo normalizar a respiração, começo a tremer e fico travada. Só consigo chorar. E como o choro vem acompanhado da falta de ar, é um choro doído, desesperador", ela conta. "Quando a crise passa, o que costuma demorar muito, eu continuo tremendo, com o coração acelerado, e tenho uma dor de cabeça intensa, tontura, enjôo. Muitas vezes chego até a vomitar. Já cheguei a ter crises de mais de vinte minutos, durante os quais a única coisa que eu conseguia fazer era tremer e chorar."

Relatos como os da estudante são mais comuns do que parecem e, não raro, as pessoas têm sintomas semelhantes, mas não os associam à ansiedade. Via de regra, a ansiedade pode ser caracterizada como uma preocupação intensa em relação às questões do futuro, sobre as quais não se tem controle, podendo provocar reações físicas nos indivíduos, mas ela se torna patológica quando resulta num nível extremo de comprometimento, impactando aspectos diversos da vida cotidiana. Sensação de falta de ar, coração acelerado e tremores são alguns dos sintomas mais comuns. Quando muito intensa e fora de controle, a ansiedade pode comprometer o andamento das atividades rotineiras, tornando-se um problema de saúde. E, para as pessoas que sofrem de ansiedade, a pandemia só intensificou o problema.

Desde que foi registrada pela primeira vez em Wuhan, na China, em 2019, a COVID-19 se espalhou pelo mundo, fazendo milhões de vítimas e virando de cabeça para baixo os nossos planos para o futuro. No Brasil, a média móvel de óbitos continua crescente. Neste cenário, a tendência natural é que as pessoas apresentem um grau mais elevado de ansiedade. Além disso, um fator que pode aumentar ainda mais a ansiedade neste período é o distanciamento social — uma medida que auxilia na prevenção da disseminação do vírus, mas que, ao fazer com que a população permaneça mais tempo em casa, também resulta num estilo de vida menos ativo.

O artigo "Níveis de ansiedade entre indivíduos fisicamente ativos e sedentários na pandemia COVID-19", de autoria de Marcela de Abreu Antunes Armada, estudante de Educação Física da Universidade de Sorocaba (Uniso), teve como objetivo verificar os vínculos entre a prática de atividades físicas e a ansiedade causada pelas restrições decorrentes da pandemia. A pesquisa, apresentada em 2020, foi desenvolvida como trabalho de conclusão de curso e resultou na confirmação da hipótese de que as pessoas que se mantiveram ativas fisicamente apresentaram um menor nível de ansiedade do que aquelas que se mantiveram sedentárias durante a pandemia.

Armada conta que, durante a pandemia, ela observou, em variadas ocasiões, a dificuldade que as pessoas encontraram para praticar atividades físicas. "Ao mesmo tempo em que era fácil para mim, porque eu gosto de praticar exercícios, eu ouvia afirmações como 'eu não consigo e 'eu fico muito tempo parado'. O nível de atividade diminuiu muito nesse período", ela diz. Além disso, o propósito de analisar a correlação entre os níveis de atividade física e ansiedade durante o período de pandemia partiu de uma percepção pessoal, pois, ao praticar exercícios, ela se percebia mais disposta e, ao mesmo tempo, menos ansiosa. Além disso, a estudante já havia participado do Grupo de Estudo e Pesquisa em Psicologia do Exercício, Esporte e Saúde (GEPPEES) da Universidade de Sorocaba, o que despertou seu interesse em aprofundar os conhecimentos nessa área.

Para a análise, foram definidas três questões de pesquisa, respondidas por meio de um formulário *online*. Foram computadas as respostas de 268 indivíduos, de ambos os sexos, entre 18 e 75 anos de idade. As perguntas incluíram dados sociodemográficos e questões do Questionário Internacional de Atividade Física (**IPAQ**, na sigla em inglês), com o intuito de avaliar o nível de atividade física dos participantes. A última etapa consistiu em registrar o nível de ansiedade dos respondentes, por meio do Inventário de Ansiedade de Beck, método que verifica a ocorrência dos sintomas físicos consequentemente associados à ansiedade.

PARA SABER MAIS: O QUE É O IPAQ?

O IPAQ *(International Physical Activity Questionnaire)* é um questionário internacional proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1998 e validado no Brasil por meio de estudos realizados pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS). A ferramenta tem como objetivo ser um instrumento mundial para avaliar o nível de atividade física dos indivíduos. O questionário pode ser aplicado em duas versões, a longa, com 27 questões, e a curta, com oito questões (a partir das quais foram extraídas as questões do questionário de Armada). Composto por quatro seções, o questionário busca identificar quanto tempo o entrevistado tem dedicado a atividades de caminhada para fins de deslocamento, a atividades moderadas, a atividades vigorosas e à inatividade. Após a tabulação e a avaliação dos dados, os participantes são classificados em: sedentário, insuficientemente ativo A, insuficientemente ativo B e ativo.

MOVIMENTAR O CORPO E A MENTE

"Normalmente, a pessoa que tem um nível de ansiedade mais alto tem a necessidade de fazer planejamentos e de querer controlar situações futuras. E aí surge a pandemia, acabando com os planos, de forma que não é mais possível se organizar dessa forma. Então, essa foi uma situação que impactou fortemente a vida dessas pessoas", diz a professora doutora Andressa Melina Becker da Silva, orientadora da pesquisa de Armada. Para a docente, que é da área da Psicologia e também da Educação Física, a prática de exercícios físicos pode ajudar o indivíduo a lidar com alguns dos

sintomas da ansiedade, ao propiciar que a pessoa se conecte com o momento presente, a partir do foco no próprio corpo.

Para o profissional de Educação Física Sidney Tamura, mestre em Educação Física pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), é impossível dissociar a saúde física da **SAÚDE MENTAL**, porque a atividade física possibilita alterações sistêmicas no nosso organismo. Diabetes, hipertensão, resistência à insulina, obesidade e outras consequências físicas de uma vida sedentária fazem com que muitos pacientes procurem as atividades físicas como solução, mas, de acordo com o profissional, o mesmo não acontece com tamanha frequência quando o assunto é depressão, ansiedade e outras doenças neurológicas que também podem estar associadas ao sedentarismo. “O exercício físico ajuda no que diz respeito às doenças da mente, produzindo, por exemplo, hormônios que produzem a sensação de bem-estar. Além disso, ele também estimula a produção de hormônios como a irisina, que, de acordo com uma pesquisa recente da UFRJ, desempenha um efeito de prevenção contra doenças neurodegenerativas como o Alzheimer”, explica Tamura. No caso de indivíduos ansiosos, ele explica que a prática da atividade física libera hormônios como a endorfina e a dopamina, contribuindo para o relaxamento e o foco, promovendo uma possível diminuição nos níveis de ansiedade.

Essa relação aparece, também, nos resultados obtidos por Armada através das hipóteses que ela confirmou, considerando a sua amostragem: antes da pandemia, as pessoas costumavam ser mais ativas e menos ansiosas; a grande maioria das pessoas apresentou baixos índices de atividade física e altos níveis de ansiedade durante a pandemia; indivíduos ativos apresentaram níveis mais baixos de ansiedade; e, por fim, os homens se mostraram mais ativos do que as mulheres durante a pandemia (uma vez que os homens participantes declararam menos receio de contrair a doença e um menor nível de desemprego diretamente relacionado à COVID-19).

RECOMENDAÇÕES

Entre as melhores modalidades de exercícios físicos para quem sofre de ansiedade, Tamura recomenda as atividades cíclicas, como corrida, natação e ciclismo, por promoverem a repetição constante dos movimentos, impedindo que indivíduos ansiosos fiquem “presos” em seus pensamentos. Mas, antes de tudo, o melhor é aquilo que gera adesão, principalmente para uma pessoa que já tem um histórico de inatividade física.

Para alcançar os benefícios psicológicos que a prática de exercícios físicos promete proporcionar, o profissional recomenda pelo menos 150 minutos de exercícios em intensidade leve ou moderada, ou de 75 a 90 minutos em intensidade alta. No caso de pacientes que apresentam níveis patológicos de ansiedade, tanto Silva quanto Tamura ressaltam a importância de associar a prática das atividades físicas ao acompanhamento terapêutico. “Esta pesquisa deixa um alerta para toda a comunidade sobre o quanto o exercício físico pode contribuir para uma melhora na ansiedade, assim como o quanto um alto nível de ansiedade pode levar a pessoa a fazer menos exercícios físicos”, destaca a orientadora.

A Clínica de Psicologia da Uniso atende gratuitamente a população de Sorocaba e região. O serviço de extensão é realizado por alunos do último ano do curso de Psicologia, sob a supervisão de professores psicólogos. **Os interessados podem entrar em contato pelo e-mail psionline@uniso.br**, seja para receber recomendações voltadas à ansiedade ou a outras questões relacionadas à saúde mental.

Marcela de Abreu Antunes Armada

PARA SABER MAIS: A MENTE E A SAÚDE

Em sua constituição de 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu “saúde” como um estado pleno de bem-estar físico, mental e, inclusive, social, sendo impossível dissociar os três fatores (todos afetados pela pandemia, vale dizer). Por isso, a saúde vai muito além da existência ou da ausência de qualquer tipo de doença, como muita gente costuma pensar. “As atividades físicas estão associadas à diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade e têm sido consistentemente associadas à melhoria da saúde física, à satisfação em relação à vida, ao funcionamento cognitivo e ao bem-estar psicológico”, ressalta Armada.