

**REDUÇÃO DA INCIDÊNCIA DE SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
INDIVÍDUOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EXPOSTOS A
AGROTÓXICOS: O CASO DOS AGRICULTORES DE NOVA PRATA DO IGUAÇU
- SUDOESTE PARANAENSE**

Pedro Lucas Vogt¹

Adriana Gonçalves da Silva²

Denise Fatima de Souza da Silva³

Ana Cristina de Oliveira⁴

Junior Juliani⁵

Katharine Margaritha Satiro Braz⁶

Sthefany Catharine Silva Teixeira⁷

Tainara Lais Buratti⁸

Yara Portugal de Araújo⁹

Dalila Moter Benvegnú¹⁰

Os agrotóxicos agem no organismo gerando aumento de estresse oxidativo, o que por sua vez, acarreta diversos problemas de saúde em indivíduos expostos a tais substâncias. Os principais distúrbios observados são disfunções no sistema nervoso central, apresentando sinais e sintomas de transtornos mentais, como depressão e ansiedade. A exposição longa aos agrotóxicos é observada em indivíduos residentes na área rural e apresenta-se como uma problemática, a ser melhor investigada. Neste sentido, focando em transtornos mentais, os exercícios físicos mostram-se

¹Graduando em Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: vogtlucaspedro@gmail.com

²Graduanda em Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: adrianagds.esp@gmail.com

³Graduanda em Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: denisesouzasilva6@gmail.com

⁴Graduanda em Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: anyhah_0807@outlook.com

⁵Graduando em Ciência Biológicas, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: juniorjuliani2001@gmail.com

⁶Graduanda em Ciência Biológicas, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: katharine.braz@estudante.uffs.edu.br

⁷Graduanda em Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: sthefany.teixeira@estudante.uffs.edu.br

⁸Graduanda em Ciência Biológicas, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: tainaralaisburatti@gmail.com

⁹Graduanda em nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: portugalarauijoyara@gmail.com

¹⁰Professora Doutora em Farmacologia, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, e-mail: dalila.benvegnu@uffs.edu.br. **Orientadora.**

como uma alternativa para a melhora da qualidade de vida dos praticantes, já que possuem a capacidade de gerar melhora em fatores endócrinos, redução do estresse oxidativo e aumento da neuroplasticidade sináptica, reduzindo sinais e sintomas depressivos. Sabendo disso, o presente trabalho buscou verificar a relação entre prática de exercício físico e incidência de ansiedade e depressão em agricultores expostos a agrotóxicos, residentes no município de Nova Prata do Iguaçu, Sudoeste Paranaense. O estudo apresenta caráter transversal e exploratório. A pesquisa de campo foi realizada na área rural do município de Nova Prata do Iguaçu no ano de 2019, e teve um N amostral de 50 indivíduos. A coleta de dados foi realizada por meio de visitas domiciliares aleatórias às propriedades rurais, para aplicação de questionários aos moradores, por meio de entrevista. Para análise da exposição aos agrotóxicos, foram realizadas perguntas de autorrelato de tempo de exposição direta e indireta e uma escala de detalhamento de funções desempenhadas pelo indivíduo. Os sintomas de ansiedade e depressão foram mensurados utilizando a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), constituída por perguntas embasadas na saúde psicológica e humor do indivíduo. Os dados coletados foram tabulados no programa Microsoft Excel e as análises estatística realizadas no programa SPSS. O estudo apresentou que dos 50 indivíduos, 28 (56%) eram do sexo masculino e 22 (44%) do sexo feminino. Quanto à prática de atividade física 15 (30%) dos 50 indivíduos praticavam atividades físicas variadas semanalmente, sendo que dentre estes, 9 indivíduos (60%) eram do sexo masculino e 6 (40%) do sexo feminino. Após a aplicação do teste não paramétrico de Mann Whitney constatou-se que não houve diferença significativa entre os grupos avaliados, os que mantinham atividades semanais apresentaram menor pontuação média na escala HADS (11 pontos) em comparação com os não praticantes (13,68 pontos), faz-se necessário analisar um número maior de indivíduos para avaliar o potencial do exercício físico como neuromodulador de funções mentais, com potencial de diminuir a incidência de sinais e sintomas de ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Atividade Física. Desordem mental. Defensivos agrícolas.