

A ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA E SINTOMAS DEPRESSIVOS NA EPILEPSIA

KISHIMOTO, S.T., FERNANDES, P.T.

Faculdade de Educação Física/Universidade Estadual de Campinas

Campinas/São Paulo

Introdução: A epilepsia é uma condição neurológica crônica, caracterizada por crises recorrentes e espontâneas no cérebro, que afeta cerca de 50 milhões de pessoas no mundo todo. A imprevisibilidade das crises, muitas vezes dramática para quem as presencia, faz com que os pacientes se isolem socialmente, afetando diretamente os aspectos emocionais e comportamentais interferindo diretamente na qualidade de vida. Atualmente, estudos mostram que a prática de atividades físicas pode proporcionar diversos benefícios na aptidão física e na saúde de pessoas saudáveis. **Objetivo:** Esta pesquisa teve como objetivo avaliar a relação entre a atividade física, sintomas depressivos (SD), qualidade de vida (QV) e o número de crises em pacientes com epilepsia. **Metodologia:** Foram entrevistados 80 pacientes, do Ambulatório de Neurologia HC/Unicamp, com idade entre 18 a 60 anos (média±DP: 42,5±10,0 anos), 49 mulheres. Para a triagem de atividade física aplicamos o questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) e os sujeitos foram divididos em dois grupos: Grupo Ativo (GA) e Grupo Não Ativo (GNA). Para avaliar a qualidade de vida, aplicamos o World Health Organization for Quality of Life—brief form (WHOQOL-bref), quanto maior o escore melhor a qualidade de vida. O Inventário de Depressão de Beck (*Beck Depression Inventory*-BDI), foi utilizado para avaliar os sintomas de depressão. Para a análise estatística foi utilizado o software SYSTAT 9™ para comparar as diferenças de variáveis contínuas entre grupos, o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Os pacientes do GA (61 pacientes), apresentaram melhores escores de QV geral (68,44) e menores índices SD (6,31) quando comparados com o GNA (QV=56,06) ($p=0,002$), (SD= 16,21) ($p=0,001$). Além disso os pacientes do GA apresentaram escores melhores nos domínios: físico ($p=0,017$), psicológico ($p=0,000$) e relações sociais ($p=0,024$) avaliados no questionário WHOQOL-bref. Com relação frequência de crises, pacientes com crises anuais apresentaram média que QV (79,65) ($p=0,001$) maior em relação aos de crises semanais, quinzenais e mensais. Os pacientes com crises semanais do GA (9,47) apresentaram média de escore menores de SD em relação ao grupo não ativo (19,54) ($p=0,009$). **Conclusão:** Através dos resultados, podemos dizer que a prática de atividades físicas pode ser um importante método

terapêutico para a melhora sintomas depressivos e da qualidade de vida dos pacientes com epilepsia.

Palavras-chaves: atividade física, epilepsia, qualidade de vida, depressão.