

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS RESIDENTES NO MUNICÍPIO DE PRESIDENTE KENNEDY

Arthur Xavier Silva (arthurpk220905@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

O envelhecimento populacional está associado ao aumento da prevalência de transtornos mentais, especialmente a depressão, configurando-se como um importante problema de saúde pública. Nesse contexto, a prática de atividade física tem sido reconhecida como estratégia relevante para promoção da saúde mental e melhoria da qualidade de vida em idosos. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o nível de atividade física e a saúde mental de idosos residentes no município de Presidente Kennedy, com foco nos sintomas depressivos e na qualidade de vida. Trata-se de um estudo quantitativo, de delineamento transversal, realizado com 63 idosos com idade igual ou superior a 60 anos. Foram utilizados o IPAQ (versão curta) para avaliação da atividade física, o SF-36 para análise da qualidade de vida e a Escala de Depressão Geriátrica (GDS) para rastreamento de sintomas depressivos. Observou-se predominância de indivíduos moderadamente ativos (44,4%), seguida por baixo nível de atividade física (31,7%) e indivíduos ativos (23,8%). Os participantes apresentaram sintomas depressivos leves a moderados (média de $6,48 \pm 2,26$). Foi identificada correlação negativa moderada entre atividade física e sintomas depressivos ($r = -0,51$), indicando que indivíduos mais ativos apresentaram menores níveis de depressão. Além disso, observou-se correlação positiva entre atividade física e qualidade de vida

($r = 0,39$), sugerindo melhor bem-estar em indivíduos fisicamente ativos. Conclui-se que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas depressivos e à melhora da qualidade de vida em idosos, reforçando a importância da implementação de estratégias e políticas públicas voltadas à promoção da atividade física na população idosa.

Palavras-chave: atividade física; idosos; saúde mental; depressão; qualidade de vida.