

INFLUÊNCIA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS

II Encontro de Iniciação Acadêmica

Gabriel Vieira Magalhaes, Amurab de Santiago Carvalho Mendes, André Alves Maia, Renata Kelly da Silva Soares, Valderlando Loiola Nascimento, Carlos Alberto da Silva

Introdução: Atualmente um estilo de vida mais ativo vem sendo buscado por pessoas da terceira idade, visando ter melhorias na saúde e retardar os efeitos que a fragilidade dessa fase traz. Assim, esse hábito além de ajudar com a saúde física, também estimula o comportamento em meio à sociedade, desenvolvendo maior afetividade e tirando um pouco a sensação de solidão e abandono. **Objetivo:** Avaliar a saúde mental de certa população de idosos praticantes de exercícios físicos. **Metodologia:** O tipo de estudo foi o transversal de base populacional e a amostra composta por um grupo de 15 idosos participantes do projeto Saúde em Movimento, com idades entre 60 e aproximadamente 80 anos. O nível de qualidade de vida foi avaliado por meio do SF-36 (The medical outcomes study 36-item short-form healthy survey), frisando o teste de saúde mental, como método central deste estudo. **Resultados:** A média da saúde mental entre os participantes que foram entrevistados foi de 47,6 (0>50), sendo em sua maioria mulheres. Durante a aplicação do questionário, alguns comentários foram feitos pelas participantes, como: "Depois que eu entrei aqui no Saúde, comecei a sentir mais coragem de fazer as coisas em casa."; "Quando eu venho fazer atividade, eu consigo fazer um bocado de coisa em casa e nem me estresso com nada."; "Depois que meu marido morreu, eu quase não sinto mais alegria.". **Conclusões:** Com isso, pode se notar os benefícios que o projeto fornece a comunidade idosa, oferecendo atividades que estimulam uma vida mais ativa. Mas mesmo assim alguns integrantes sofrem um pouco com o lado sentimental, sendo mais carentes de atenção e carinho, pois muitas das vezes passam por abandono familiar ou até mesmo perda de entes próximos.

Palavras-chave: Saúde Mental. Idosos. Exercícios Físicos. Terceira Idade.