

ATIVIDADE FÍSICA E HUMOR DO IDOSO: SUAS INTER-RELACÕES

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1^a edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

RUELA; Letícia Viana¹, PAIVA; Marcela Dias Silva de², JÚNIOR; Paulo Cesar de Assis³, SILVA; Victoria Pehrson Barbosa da⁴, FONSECA; Marcilene Maria de Almeida⁵

RESUMO

Com o envelhecimento populacional, a perspectiva a respeito do modo de vida do idoso mudou e a preocupação com seus cuidados vêm sendo enfoque de muitas pesquisas ao redor do mundo. Nessa perspectiva, a saúde mental é um dos principais assuntos abordados no que diz respeito à saúde da terceira idade, visto que o índice de idosos com transtornos depressivos cresce progressivamente. Em recentes estudos divulgados pela Organização Mundial de Saúde, a prática de atividade física retarda declínios funcionais e contribui para o bem-estar da pessoa idosa, havendo evidências importantes acerca do envelhecimento ativo. Em decorrência, esse estudo tem como propósito avaliar como a prática da atividade física interfere no humor e nas relações sociais do idoso praticante e se ambos atuam de maneira positiva sobre sua saúde mental. Elaborou-se um questionário fundamentado em estatísticas de problemas relacionados à saúde mental do idoso, artigos científicos sobre os impactos da atividade física dentro deste contexto e métodos avaliativos de saúde mental do idoso, como a Escala de Yesavage e Questionário Brazil Old Age Schedule (BOAS), e atividade física, como o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), com objetivo de comprovar o benefício da prática regular de exercício físico, principalmente relacionado à melhora no humor do idoso. O questionário foi aplicado em 100 idosos participantes do projeto “Melhor Idade em Movimento”, na Ilha São João, no município de Volta Redonda, oferecido pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer. Os dados coletados foram analisados e interpretados estatisticamente através do aplicativo Excel da Microsoft, e interpretados à luz do referencial teórico. Dentre os 100 entrevistados, 3,23% apresentavam sintomatologia associada a depressão e 100% apresentou melhora em tais sintomas. Dos entrevistados selecionados, 78,49% disse apresentar melhora na doença relatada e 84,9% alegou melhora na memória e/ou fala. Além disso, 91,39% constatou que, através da prática de atividades físicas pelo projeto, houve melhora na socialização com outros idosos, o que condiz com os estudos bibliográficos feitos. Em síntese, fundamentando-se na revisão bibliográfica acerca dos benefícios da prática de atividade física na Terceira Idade e nos resultados obtidos nas pesquisas avaliadas e por meio de questionários aplicados pelos autores, evidencia-se a relevância da prática de atividade física pelo idoso para a melhora de seu humor e redução da sintomatologia depressiva.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, Humor, Idoso

¹ UniFOA, leticia.ruela@hotmail.com

² UniFOA, marcela.dspaiva@yahoo.com

³ UniFOA, pcassisjunior@gmail.com

⁴ UniFOA, victoriapehrson@hotmail.com

⁵ UniFOA, marcilenefonseca@yahoo.com