RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, AUTOEFICÁCIA E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM IDOSOS

Marcela Fernandes Vilhena Souza*, Valéria Melo Claudino Alves, Paula Teixeira Fernandes

Resumo

No processo de envelhecimento, ocorrem de forma progressiva e gradativa, alterações no organismo humano. A prática regular de atividade física é uma forma de retardar essas alterações. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi avaliar as possíveis relações entre percepção de autoeficácia e transtornos mentais comuns em idosos que praticam e que não praticam atividades físicas. Participaram do estudo 128 idosos (95 do sexo feminino), participantes do Programa UniversIDADE da UNICAMP. Ao analisar os resultados, foi encontrada diferença estatisticamente significativa para: situação conjugal, renda, doenças crônicas e transtornos mentais comuns, indicando que as mulheres viviam mais tempo sozinhas, com renda inferior e quadros mais frequentes de artrite, osteoporose e transtornos mentais comuns.

Palavras-chave:

Atividade Física; Autoeficácia; Transtornos Mentais Comuns

Introdução

Processo de envelhecimento: alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e emocionais, gerando perdas nas capacidades físicas e psicológicas.

Prática regular de AF: melhora as aptidões físicas e psicológicas (autoeficácia e transtornos mentais).

Objetivo: avaliar as possíveis relações entre percepção de autoeficácia e transtornos mentais comuns (TMC) em idosos da UniversIDADE com diferentes níveis de AF.

Métodos**Participantes:**

- Idosos (95 sexo feminino, 33 sexo masculino)
- Idade entre 60 e 89 anos (média de 69,2 anos)
- Participantes do Programa UniversIDADE da UNICAMP

Instrumentos:

- Ficha Sociodemográfica
- IPAQ
- Escala de Autoeficácia Geral Percebida
- Questionário de Transtornos Mentais (SQR-20)

Resultados

Variáveis	Homens (n=33)		p
	N	(%)	
Ativo ou muito ativo	15	(45,5)	0,616
Irregularmente ativo ou sedentário	18	(54,5)	
Autoeficácia	33,5	(5,6)	0,718
Transtornos mentais comuns	2,4	(3,3)	0,002

Variáveis	Mulheres (n=95)		p
	N	(%)	
Ativo ou muito ativo	47	(49,5)	0,616
Irregularmente ativo ou sedentário	48	(50,5)	
Autoeficácia	33,7	(4,3)	0,718
Transtornos mentais comuns	4,6	(4,0)	0,002

Discussão

É notória que a diferença em relação ao comportamento ativo de homens e mulheres esteja associada às diferenças nos papéis exercidos socialmente e economicamente. Ainda que, na amostra desse estudo, não haja diferença estatisticamente significativa referente à prática de atividades físicas entre os idosos.

A AF modifica fatores fisiológicos do indivíduo, aumentando a transmissão sináptica de endorfina, e em alguns casos, conseguindo substituir fármacos antidepressivos. Também atua em fatores psicológicos como autoeficácia, interação interpessoal, bem-estar, redução dos sintomas depressivos e TMC.

Conclusões

Esta pesquisa colabora com a literatura em relação aos aspectos psicológicos e AF em idosos da UniversIDADE, visto que a prática de AF regulares aumentam os escores de autoeficácia e ajudam a diminuir os riscos de transtornos mentais comuns.

Referências bibliográficas

BARRETO, J. Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, v. 15, 2017.

ROCHA, S. V., et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre residentes em áreas urbanas de Feira de Santana, Bahia. *Rev. Bras. Epidemiol.*, v. 13, n. 4, p. 40-630, 2010.