



Atividade Física e Humor do Idoso: Suas Inter-Relações.

ASSIS JUNIOR, P.C.; RUELA, L.V.; SILVA, V.P.B.; PAIVA, M.D.S.; FONSECA, W.L.M.S; FONSECA, M.M.A.F.

*1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
pcassisjunior@gmail.com*

RESUMO

Com o envelhecimento populacional, a perspectiva acerca do modo de vida do idoso mudou e a preocupação com seus cuidados vêm sendo enfoque de muitas pesquisas ao redor do mundo. 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 tem crescido 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. 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. Fundamentado em estatísticas de problemas relacionados à saúde mental do idoso, artigos científicos sobre os impactos da atividade física sobre essa questão 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), foi elaborado um questionário que visa comprovar o benefício da prática regular de exercício físico, principalmente relacionado à melhora no humor do idoso. O questionário será aplicado aos 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 serão analisados e interpretados estatisticamente.

Palavras-chave: Idoso. Saúde Mental. Atividade Física.