

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino,
Pesquisa e Extensão - SIEPE



INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE IDOSOS DE UM MUNICÍPIO DO OESTE CATARINENSE

Pesquisador(es): BENETTI, Maylaine Carina Pletsch. D'AGOSTINI, Carmen Lucia Arruda de Figueiredo

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Psicologia

Área: Área das Ciências da Vida e da Saúde

Introdução: A pesquisa constitui um projeto de pesquisa que busca coletar dados teóricos a respeito do envelhecimento e da influência da atividade física sobre a qualidade de vida e saúde mental na velhice. **Objetivo:** Tem como objetivo verificar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividade física de um município do meio oeste catarinense e a influência dessas atividades no dia a dia, tanto na prevenção quanto na promoção da saúde mental. **Método:** O estudo se caracteriza como exploratório e de natureza quantitativa. A amostra é composta por 40 idosos de ambos os sexos, que tiveram interesse em participar da pesquisa. Para a coleta de dados foi efetuado um questionário semiestruturado com perguntas fechadas e uso do QSG – Questionário de Saúde Geral de Goldberg. **Resultados:** A análise dos dados revelou que a maioria dos idosos classificam o exercício físico como um fator importante para sua saúde e que a realização de atividade física de forma regular influencia de forma positiva na qualidade de vida e na saúde mental da pessoa idosa, permitindo maior desenvoltura em outras atividades do dia a dia, podendo também ser um fator que retarda psicopatologias comuns no envelhecimento. **Conclusão:** Os dados teóricos e os resultados da análise de dados permitiram descrever o processo de envelhecimento de forma ampla, elucidando a importância da atividade física regular para a saúde mental da pessoa idosa, uma vez que, quanto mais ativa é uma pessoa, menos limitações físicas e psíquicas ela apresenta.

II CIRCUITO REGIONAL DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



Palavras-chave: Envelhecimento; idoso: Qualidade de vida: Atividade física: Saúde mental.

E-mails: maylaineCARINA@hotmail.com
carmen.dagostini@unoesc.edu.br

