



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

ESTILO DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES DA MICRORREGIÃO DE JOAÇABA, SC

ALMEIDA, Jenifer H. de¹; GRIGOLLO Leoberto R².

1. Discente do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina; 2. Docente do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina).

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Quando se adquire um estilo de vida adequado, é possível prevenir alguns problemas de saúde, inclusive os de transtornos mentais como a ansiedade e a depressão. **Objetivo:** Investigar o estilo de vida e a saúde mental dos adolescentes da microrregião de Joaçaba SC. **Método:** Estudo epidemiológico de delineamento transversal. A amostra foi de 1.769 adolescentes de 12 a 15 anos, sendo 844 (47, 71%) do sexo feminino e 925 (52, 29%) do sexo masculino. Os dados foram coletados por meio de questionários. Para mensurar os sintomas de depressão e ansiedade foi utilizada a Escala proposta pelo Hospital Anxiety and Depression (HAD). Para a verificação do estilo de vida foi utilizado o questionário auto administrado Estilo de Vida Fantástico, proposto pela Sociedade Canadense para a Fisiologia do Exercício. Para o tratamento estatístico foi utilizado média, desvio padrão e correlação de Pearson, considerando $p < 0,05$. **Resultados:** No estilo de vida foram encontrados 359 adolescentes com classificação "necessita melhorar" e "ruim". Por outro lado, 1.410 adolescentes apresentaram classificação "bom", "muito bom" e "excelente". Nos sintomas de ansiedade foi identificado resultado provável em 374 adolescentes e 219 nos sintomas de depressão. Os adolescentes que apresentaram classificação no estilo de vida "necessita melhorar", demonstraram as maiores médias de pontuação para sintomas de ansiedade e depressão, com 11,5 e 10,86 pontos respectivamente. Tanto para a ansiedade quanto para a depressão os resultados foram significativos quando comparados com o estilo de vida ($p < 0,05$). **Conclusão:** Na microrregião de Joaçaba, os adolescentes apresentam frequência elevada de sintomas de ansiedade e depressão e uma relação significativa com o estilo de vida, trazendo preocupações com o futuro, em relação à sua saúde.

Palavras-chave: Adolescentes; Estilo de Vida; Saúde Mental.

Contato: Jenifer Hoffmann Almeida. Email: Jenifer.hofmann@outlook.com

Agradecimentos: A autora Jenifer H. de Almeida agradece o programa Uniedu da SED/SC pela Bolsa de Iniciação Científica do artigo 170.