

ATIVIDADE FÍSICA E AUTOEFICÁCIA: PREDITORES ASSOCIADOS AOS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM IDOSOS DO PROGRAMA UNIVERSIDADE

Marcela F. Vilhena SOUZA, Valéria M. C. ALVES, Paula Teixeira FERNANDES

Faculdade de Educação Física (FEF) e Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

E-mail: mfvilhena@hotmail.com

Introdução: No processo de envelhecimento existem inúmeras alterações no organismo humano. No entanto, com o amplo repertório de experiências e a memória imunológica em potencial, há como envelhecer de modo saudável. Um mecanismo para retardar essas alterações é a prática regular de atividade física, melhorando as aptidões fisiológicas e físicas, além dos aspectos psicológicos dessa população. **Objetivos:** Avaliar a associação da atividade física e da autoeficácia com os transtornos mentais comuns em idosos frequentadores do Programa Universidade. **Metodologia:** O estudo foi realizado com 128 idosos, de ambos os sexos, participantes do Programa Universidade da UNICAMP, com idade entre 60 e 89 anos (média de 69,2). Os instrumentos utilizados foram: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - *International Physical Activity Questionnaire*), Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAGP), *Self-Report Questionnaire* (SRQ20 - Questionário de Autorrelato) e Ficha Sociodemográfica. **Resultados:** Foi encontrada diferença estatisticamente significativa para: situação conjugal ($p=0,003$), renda ($p=0,003$), doenças crônicas - artrite e osteoporose ($p=0,002$ e $p=0,004$) e transtornos mentais comuns ($p=0,002$). O estudo sugere que as mulheres vivem há mais tempo sozinhas, com renda inferior e quadros mais frequentes de artrite, osteoporose e transtornos mentais comuns quando comparadas com os homens. Ademais, em relação ao tempo gasto com atividades físicas, os valores se apresentam bem próximos em relação aos idosos ativos ou muito ativos (mulheres 49,5% e homens 45,5%) e irregularmente ativos ou sedentários (mulheres 50,5% e homens 54,5%). Os preditores estatisticamente significativos foram a autoeficácia e o sexo, sugerindo que os homens e os participantes com elevados escores físicos e de autoeficácia tiveram menos chances de transtornos mentais comuns. **Conclusões:** Há poucos estudos que relacionam a atividade física e a autoeficácia com os transtornos mentais comuns em idosos e, os estudos realizados são predominantemente com o público feminino, comprovando que a prática de atividade física regular aumenta a autoeficácia e diminui a probabilidade de ter episódios de transtornos mentais comuns. Contribuir com a literatura e disseminar programas de atividade física para os idosos são de suma importância para o envelhecimento saudável e bem-sucedido.

Palavras chaves: Atividade física; Autoeficácia; Transtornos Mentais Comuns, Psicologia do Esporte.