

RESUMO

O envelhecimento populacional desafia a sociedade a se adaptar para proporcionar melhores condições de saúde e qualidade de vida para os idosos. A saúde mental dos idosos está entre estas novas demandas. E relaciona-se aos recursos positivos e às estratégias de enfrentamento utilizadas para um envelhecimento saudável, como a prática de exercício físico, a resiliência e o suporte social. Pessoas com altos níveis de atividade física possuem mais resiliência e melhor saúde mental, dessa forma a atividade física é um fator promissor para ser investigado. Assim o objetivo deste estudo é avaliar a associação entre resiliência e saúde mental (depressão, ansiedade e estresse) em idosos e de que modo a atividade física influencia essa associação. Inicialmente, foi realizada uma revisão sistemática e metanálise sobre a associação de resiliência e depressão em idosos, que encontrou correlação inversa moderada entre os dois constructos ($r=-0.35$, 95%CI -0.41 to -0.28). Em seguida, foi realizado um estudo transversal, com idosos de 60 anos ou mais participantes de um programa para idosos no Brasil. Foram avaliados: atividade física (IPAQ), resiliência (Escala de Resiliência Psicológica) e saúde mental (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse - DASS 21). Foram analisadas as associações entre resiliência e saúde mental (depressão, ansiedade e estresse) entre os idosos ativos e sedentários (baseados na classificação do IPAQ), ajustando para dados sociodemográficos, funcionalidade e suporte social. 312 idosos (179 ativos e 133 sedentários) foram incluídos no estudo. Na amostra total, foi encontrada associação inversa de resiliência total com depressão e estresse. Entre os idosos sedentários, apesar de não haver associação entre resiliência total e saúde mental, houve associação inversa do componente “sentido da vida” da escala de resiliência e depressão. Já no grupo dos idosos ativos, houve associação entre resiliência total e seus componentes com depressão e estresse, mas não no componente “sentido da vida” da escala de resiliência. Os resultados sugerem que a prática de atividade física pode fazer com que os idosos utilizem mecanismos diferentes da resiliência como protetores da saúde mental.

Palavras-chave: Idoso. Saúde Mental. Resiliência. Atividade física.