



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica



Título:	ASSOCIAÇÃO DA SAÚDE MENTAL E RITMO INTESTINAL ENTRE ADULTOS E IDOSOS USUÁRIOS DE ACADEMIA		
Autores:	Jossana Pukaleski Gehres Patrícia Molz Aline Alves da Luz Munithale Moraes Eisenhardt Diene da Silva Schlickmann Sylvia Isabel Rech Franke		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
Resumo:	<p>Introdução: a saúde mental e o funcionamento adequado do sistema digestório são fatores essenciais para o bem-estar geral de adultos e idosos. Sabe-se que a prática de exercícios físicos está associada a múltiplos benefícios à saúde, promovendo o impacto positivo no ritmo intestinal e na saúde mental. Objetivo: avaliar o ritmo intestinal e associar com a saúde mental em praticantes de academias adultos e idosos. Metodologia: estudo transversal descritivo, realizado com praticantes de exercícios físicos em academias da cidade de Santa Cruz do Sul/RS, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos.</p>		



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

O presente estudo foi aprovado pelo CEP UNISC (Número do Parecer: 5.121.729). A coleta de dados foi realizada de forma on-line, utilizando um questionário contendo questões demográficas (sexo e idade), de saúde mental e ritmo intestinal. Os participantes foram classificados como adultos e idosos conforme a idade relatada. As questões relacionadas à saúde mental foram avaliadas conforme Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), e cada escala foi classificada como nível: normal, leve, moderado, severo e extremamente severo. O ritmo intestinal foi avaliado por meio da Escala de Bristol, que define o aspecto das fezes em 7 tipos. Os tipos de fezes foram classificados em lento (tipo 1 e 2), adequado (tipo 3 e 4) e ritmo rápido (tipo 5, 6 e 7). Os dados foram analisados no programa estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 23. As associações entre as variáveis foram verificadas pelo teste de qui quadrado e foi considerado com nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** foram avaliados 280 praticantes de academia, com maior prevalência do sexo feminino (70,7%). Dos praticantes avaliados, a maioria apresentou ritmo intestinal adequado (75,4%), 12,99% apresentaram ritmo intestinal lento e 11,8% tinham ritmo intestinal rápido. Em relação à saúde mental, verificou-se que a maioria dos praticantes de academia apresentou nível de Depressão (69,6%), Ansiedade (71,1%) e Estresse (52,1%) como normal (69,6%). . Em relação a associação entre saúde mental e a classificação do ritmo intestinal não houve diferenças significativas para estresse ($p=0,687$), ansiedade ($p=0,338$) e depressão ($p=0,742$). **Conclusão:** a maioria dos praticantes de academias do presente estudo relatou níveis normais de estresse, depressão e ansiedade, bem como ritmo intestinal adequado. Não foi possível observar associações significativas entre a saúde mental e ritmo intestinal. A prática de exercícios físicos deve ser incentivada em todas as fases da vida como uma importante estratégia para melhorar os níveis de saúde mental dos indivíduos, assim como a saúde intestinal dos mesmos.



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1c0HDuiEKzvhSVcASY6Kbv_CVnsh8rgvk/view?usp=sharing