

# SAÚDE MENTAL EM FREQUENTADORES DE ÁREAS VERDES URBANAS: AVALIAÇÃO DOS QUADROS CLÍNICOS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO NO PARQUE DO POVO EM PRESIDENTE PRUDENTE-SP

Orientanda: Profª M.a Zilda Rodrigues Nogueira

Orientadora: Profª Dra Alba Regina Azevedo Arana

## Grupo 03- Saúde, Ambiente e Sociedade.

- Promoção da Saúde

### RESUMO

O modo de vida contemporâneo, aliado a pouca preocupação com as áreas verdes urbanas, tem contribuído tanto para as danificações ao meio ambiente, quanto para o comprometimento da saúde mental da população urbana. O presente trabalho é parte dos resultados da tese de Doutorado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional realizada na Universidade do Oeste Paulista, conforme CAAE 31172620.6. 00005515. Objetivo Geral: Discutir a relação das áreas verdes urbanas na saúde mental da população, enfocando a frequência de atividades físicas em áreas verdes e a melhoria dos quadros clínicos de transtornos mentais. Trata-se de um estudo transversal comparativo da saúde mental dos frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente, praticantes de esportes e/ou lazer e de praticantes de exercícios em academias e de não praticantes de nenhuma atividade física, para tal foi utilizado a pesquisa quantitativa e descritiva. A amostra foi composta por 60 participantes, sendo 20 de cada grupo. Resultados: Dos 30 participantes que não apresentam ansiedade, 29 praticam atividade física, seja na academia ou ao ar livre, somente 1 não pratica atividade física. O estudo também evidenciou que o benefício em relação a ansiedade grave e moderada ao praticar atividades físicas em áreas verdes é um pouco maior do que praticar atividades físicas em academia. Dentre os 23 que não tem depressão 18 praticam atividades físicas, apenas 5 não praticam. Nas categorias mais graves de depressão, a grande maioria não pratica atividades físicas. Conclusão: O benefício de praticar atividades físicas é um fator de proteção para saúde mental.

**Palavras-chave:** Meio Ambiente; Áreas Verdes Urbanas; Ambientes Restauradores; Saúde Mental.

Referências:

Arana, A.R.A. & Xavier, F.B. Qualidade ambiental e promoção de saúde: o que determina a realização de atividades físicas em parques urbanos? - **Geosul**, Florianópolis, v. 32, n. 63, p 201-228, jan./abr. 2017.

BEATLEY, T. Biophilic Cities and Healthy Societies. **Urban Planning**, v. 2, n. 4, p. 1-4, 2017.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FREIRE, M. A. *et al.* Escala Hamilton: estudo das características psicométricas em uma amostra do sul do Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 63, n. 4, p.281-289, 2014.

MIKKELENA, K. *et al.* **Exercise and mental health**. Macedonia: Macedonia c University Cardiology Clinic, MedicalSchool, Skopje, 2017.

