

148

**A ATIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE MENTAL.** *Cintia Leitzke e José Augusto E. Hernandez.* Curso de Psicologia/ULBRA/Canoas/RS.

Esta pesquisa visa relacionar a atividade física regular (com frequência de três vezes por semana) com a saúde mental dos indivíduos. A amostra foi composta de 60 sujeitos, sendo 30 praticantes de atividade física regular e 30 não praticantes, com idade entre 25 e 40 anos. Os sujeitos foram abordados no campus universitário de uma instituição particular da região da grande Porto Alegre/RS. O instrumento utilizado para avaliar a saúde mental das pessoas, neste estudo, foi o QSG (Questionário de Saúde Geral). Este instrumento foi criado por Goldberg em 1972, contendo 60 itens, que foram respondidos em uma escala tipo Likert de 4 pontos. O modelo de saúde mental de Goldberg compreende as seguintes dimensões: tensão e stress psíquico, desejo de morte, falta de confiança na capacidade de desempenho, distúrbios do sono e distúrbios psicossomáticos. Os dados coletados foram analisados através do Statistical Package of Social Sciences (SPSS) for Windows, versão 10.0. Os resultados mostraram relação importante entre a atividade física regular e as condições de saúde mental dos sujeitos. A discussão é desenvolvida considerando diversas abordagens teóricas da psicologia.