



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

ATIVIDADE FÍSICA E RELAÇÃO COM A DOR E ANSIEDADE

Pesquisador (es): SZUDLARECK, Gustavo¹; OLIVEIRA, Luís Henrique Silva²;
DALLACOSTA, Fabiana⁴

1. Discente do Curso de Odontologia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC); 2. Discente do Mestrado em Biociências e Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC); 3. Docente do Curso de Enfermagem e Mestrado em Biociências e Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC)

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A manutenção da independência é um fator primordial na vida dos idosos, e está diretamente ligada à saúde física e mental. **Objetivo:** avaliar o impacto da atividade física nas limitações pela dor, em idosos. **Método:** estudo transversal, realizado com idosos de Vargem Bonita. Os idosos foram classificados em sedentários ou ativos e foi realizado análise do impacto da dor em relação ao nível de atividade física e em relação à ansiedade. **Resultados:** Participaram do estudo 42 idosos, 34 (81%) mulheres, média de idade $68,8 \pm 6,5$ anos. Pelos critérios do Baecke, 34 (81%) foram considerados sedentários. Em relação à ansiedade, 36 (85,7%) não tem sintomas de ansiedade ou tem sintomas mínimos, 3 (7,1%) tem sintomas leves e 3 (7,1%) têm sintomas moderados. Não houve relação do sedentarismo com os níveis de ansiedade e limitações causadas pela dor. **Conclusão:** A maioria dos participantes foi considerada sedentária, e não houve relação da prática de atividade física com os níveis de ansiedade e limitações pela dor, entretanto, a prática de exercícios deve ser sempre incentivada em todas as idades.

Palavras-chave: Atividade física; Ansiedade; idoso.

Contato: gustavohszkudlareck11@gmail.com

Agradecimentos: ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.