



EFEITOS CRÔNICOS DE DIFERENTES INTENSIDADES DO EXERCÍCIO AERÓBICO SOBRE A ANSIEDADE DE IDOSOS

Bruna Caroline Bordignon¹, Clodoaldo Antônio de Sá², Rafael Cunha Laux³

1. Discente do curso de graduação em Fisioterapia, Unoesc, Chapecó, SC

2. Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Unochapecó, Chapecó, SC

3. Docente do curso de graduação em Educação Física e Fisioterapia, Unoesc, Chapecó, SC

Autor correspondente: Rafael Cunha Laux, rafael.laux@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: o envelhecimento está atrelado a inúmeros agravos à saúde, podendo ser eles de ordem física e/ou psicológica. Dentre os acometimentos de ordem psíquica, pode-se citar a ansiedade, a qual comumente afeta os idosos. No que diz respeito aos tratamentos, eles podem ser tanto farmacológicos, quanto não farmacológicos, como é o caso do exercício físico aeróbico. **Objetivo:** analisar os efeitos crônicos das intensidades baixa e alta do exercício aeróbico sobre a ansiedade de idosos da cidade de Chapecó-SC. **Método:** participaram do estudo crônico 56 idosos, destes, 28 não concluíram todas as etapas do experimento. Dessa forma, 28 idosos com idade média de 67,57 (dp 5,18) anos foram incluídos para análise. As intervenções, realizadas por meio da caminhada, foram feitas mediante a divisão destes idosos em dois grupos. Um, composto por 15 idosos, os quais deveriam realizar a caminhada em uma intensidade alta. O outro, formado por 13, em uma intensidade baixa. A intervenção tinha duração de 30 minutos e era realizada duas vezes por semana. Para determinar o efeito do exercício aeróbico sobre a ansiedade dos idosos, foi utilizado o Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI) adaptado para a população brasileira. Aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Unochapecó com o parecer 5.347.197 (CAAE: 53725721.0.0000.0116). Os dados foram analisados de forma descritiva e inferencial. As análises foram realizadas com o uso do software Jamovi® versão 2.3.18 para Windows®. **Resultados:** observou-se que, no grupo de alta intensidade, antes da intervenção, a média obtida foi de 4,00 (dp 3,84) e após a intervenção a média foi de 3,73 (dp 4,20). Em contrapartida, o grupo da baixa intensidade obteve uma média de 6,15 (dp 5,19) antes da intervenção e 5,46 (dp 4,70) após a intervenção. Os resultados não demonstraram diferença estatística para o período ou para os grupos (ANOVA-Friedman, $\chi^2 = 1,23$, gl = 3, p=0,747). **Conclusão:** os protocolos de exercício físico aeróbico de caminhada de alta e baixa intensidades não foram capazes de modificar a ansiedade de forma crônica, mas destaca-se que ambos os grupos se classificavam como sem ansiedade antes e após a intervenção.

Palavras-chave: Senescência; Angústia; Exercício aeróbico.

Agradecimentos: A autora Bruna Caroline Bordignon agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC); o autor Rafael Cunha Laux agradece ao Programas de Assistência Financeira Estudantil do Ensino Superior de Santa Catarina (UNIEDU/FUMDES) pela concessão de bolsa de Pós-graduação nível doutorado.