



## COMPARAÇÃO DO ESTADO DE ANSIEDADE E DA CAPACIDADE COGNITIVA EM IDOSOS PRATICANTES DE CAMINHADA E MUSCULAÇÃO

Rafael Hideki Abiko<sup>1</sup>, Silvia Harumi Tamura<sup>2</sup>, Sonia Maria Marques Gomes Bertolini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Fisioterapia da UNICESUMAR, Maringá-Pr. Bolsista do PIBIC/FA-UniCesumar

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR

<sup>3</sup> Orientadora, Professora, Doutora e Coordenadora do Mestrado de Promoção da Saúde, UNICESUMAR

### RESUMO

O estudo sobre o envelhecimento tem obtido um caráter multidisciplinar, com grande impacto devido ao aumento expressivo da população idosa. O exercício físico pode ser considerado uma alternativa não medicamentosa para o tratamento de distúrbios psicológicos como a ansiedade e alterações de humor. A importância da participação dos idosos em algum tipo de exercício físico contribui significativamente para a manutenção de um envelhecimento ativo saudável, sendo capaz de prevenir o declínio cognitivo e promover saúde ao idoso. O objetivo do presente estudo é comparar o estado de ansiedade e a capacidade cognitiva de idosos com idade entre 60 e 70 anos praticantes de caminhada e de musculação. Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa do tipo transversal e analítico, com amostra de conveniência não probabilística composta por 100 idosos de ambos os sexos. Esses idosos constituirão dois grupos. O grupo GC (praticantes de caminhadas) e o grupo GM (praticantes de musculação). A coleta será realizada nas academias de musculação e em locais de caminhada como parques localizados em diferentes bairros da cidade de Maringá – PR. Inicialmente todos os participantes da pesquisa assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido e depois responderão ao Inventário de ansiedade traço-estado (IDATE), que identifica o nível de ansiedade. O IDATE é caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão, percebidos conscientemente, sendo que estes podem variar em intensidade, de acordo com o perigo percebido pela pessoa e a alteração no tempo. Será utilizado ainda o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) que identifica a capacidade cognitiva. As questões têm como finalidade avaliar diversos campos cognitivos como orientação para tempo, orientação para local, registro de três palavras, atenção e cálculo, lembrança das três palavras, linguagem e capacidade construtiva visual. Os dados serão tabulados no Programa Excel 2013 e tratados por meio das estatísticas descritiva (média, desvio padrão, frequência relativa) e inferencial, cujos testes dependerão dos critérios de normalidade dos dados. Com a presente pesquisa espera-se identificar em qual das modalidades de atividades físicas (caminhada ou musculação) os idosos apresentam menor estado de ansiedade e maior escore de capacidade cognitiva.

**Palavras- chave:** Atividade física; Envelhecimento; Memória.