



EMPREENDE
**EXPO
ULBRA
2017**

IX SALÃO
DE EXTENSÃO

INOVAÇÃO IDEIAS EMPREENDEDORISMO FUTURO CIÊNCIA TECNOLOGIA



CONHECIMENTO
QUEM TEM,
VAI ALÉM.

ULBRA
CAMPUS CANOAS

ESTUDO ASSOCIATIVO ENTRE APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS E NÍVEL DE DOR

MENSA, L. P.; ALLI-FELDMANN, L. R.; SANTOS, P. F.; FRANCO, R.M.; PEREIRA, L.; MOURA, A. E.; PETERSEN, B.; TEIXEIRA, J. H.; BRANCO, V.; FRASCA, V.; MATTOS, L. A. S.

UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL – CAMPUS CANOAS

Introdução: A aptidão física implica na habilidade de realizar atividades da vida diária, permitindo ao indivíduo cuidar de si próprio e viver independentemente. A dor é uma experiência negativa na vida do ser humano, acarretando consequências tanto físicas, quanto emocionais. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi avaliar os níveis de aptidão física e de dor e sua associação com idosos que praticam exercícios físicos em um programa extensionista universitário. **Metodologia:** Foram voluntários do estudo 36 indivíduos de ambos os gêneros, com idade igual ou superior a 60 anos. Para a avaliação do nível de dor, foi utilizado o questionário Geriatric Pain Measure. Foi aplicado um protocolo de aptidão física para idosos, que avalia a força e flexibilidade de membros superiores e inferiores, mobilidade física - velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia. Na análise dos dados foi utilizado frequência para os dados descritivos e para verificar a associação entre dor e aptidão física, foi utilizado o teste estatístico QuiQuadrado. **Resultados:** Nos testes “sentar e levantar da cadeira”, “flexão de braço”, “sentar e alcançar” e “alcançar atrás das costas”, não houve significância na associação entre aptidão física e nível de dor. No entanto, os testes de agilidade e equilíbrio e o de resistência aeróbia, apresentaram associação com nível de dor os indivíduos que estão em risco de perda de mobilidade e condicionamento cardiorrespiratório, sendo $p < 0,05$. **Conclusão:** Não houve associação entre dor e as variáveis de força e flexibilidade. Contudo, pode-se concluir que, nas variáveis de condicionamento cardiorrespiratório, velocidade e agilidade, foi encontrada associação com nível de dor, permitindo identificar o comprometimento prejudicial deste nível de dor na aptidão cardiorrespiratória e na mobilidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CASALATINA, Vanessa Cristina et al. Efeito de 12 semanas de Treinamento funcional comparado com tradicional na melhora da flexibilidade em idosas. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2016.
- CIPRIANI, Natália Cristina Santos et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Rev bras cineantropom desempenho hum**, v. 12, n. 2, p. 106-11, 2010.
- CUNHA, Lorena Lourenço; MAYRINK, Wildete Carvalho. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. **Rev Dor**, v. 12, n. 2, p. 120-4, 2011.
- ELIAS, Rui Gonçalves Marques et al. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 1, p. 79-86, 2012.

E-mail: lidianefeldmann@gmail.com

EMPREENDEDORISMO FUTURO CIÊNCIA TECNOLOGIA INOVAÇÃO IDEIAS EMPREENDEDORISMO FUTURO CIÊNCIA TECNOLOGIA INOVAÇÃO IDEIAS EMPREENDEDORISMO FUTURO CIÊNCIA

**O CONHECIMENTO
PASSA POR AQUI**