



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PSICOFISIO: GRUPO DE PESQUISA EM PSICOBIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA

### **Associação entre a Quantidade de Passos Diários e os Sintomas de Ansiedade em Adultos Mais Velhos e Idosos**

**Objetivo:** Investigar a associação entre quantidade de passos com sintomas de ansiedade em adultos mais velhos e idosos. **Métodos:** Cento e seis sujeitos (69% mulheres; idade  $61,53 \pm 12,63$  anos; IMC =  $25,29 \pm 4,97$  kg/m<sup>2</sup>) foram incluídos no estudo transversal. Foi utilizado o questionário referente a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) para avaliar níveis de ansiedade. A quantidade de passos foi avaliada por acelerômetro (Actigraph, modelo GT3X) durante 7 dias consecutivos, com os valores expressos em média ponderada por semana. O modelo linear generalizado foi utilizado para associar a quantidade de passos semanal com a ansiedade, com ajuste por sexo e idade. **Resultados:** Participantes que tiveram maior nível de estresse ( $\beta = -0,75$ ,  $p = 0,005$ ) demonstraram menor número de passos durante a semana. **Conclusão:** Nossos resultados sugerem que os sintomas de ansiedade podem dificultar a prática da atividade física em adultos de meia-idade e idosos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Atividade Física; Saúde Mental