

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: “Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão”



### PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ESTRESSE/ANSIEDADE ESTÃO ASSOCIADOS A DORES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19?

Laís Rodrigues da Silva<sup>1</sup>, Jorge Leandro dos Santos Firmino<sup>2</sup>, Nicolý Lira Alves Alcantara Pinheiro<sup>3</sup>, Joyce Maria Leite e Silva<sup>4</sup>

**Resumo:** A prática de exercício físico é bastante benéfica em várias dimensões da saúde humana, proporciona bem-estar físico e mental. O objetivo dessa pesquisa foi associar prática de exercício físico e ansiedade/estresse com dor durante a pandemia da Covid-19. O estudo trata-se de uma pesquisa associativa com caráter quantitativo, de corte transversal, com amostragem não-probabilística por bola de neve, composto por 50 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 15 e 27 anos. Foi confeccionado um formulário no *Google Forms*® contendo 12 perguntas dicotômicas sobre estresse/ansiedade e aparecimento de dores assim como a prática de exercício físico durante o período de pandemia COVID-19 e divulgado o link através das redes sociais *whatsapp* e *instagram*. Toda a pesquisa obedeceu a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Utilizou-se o software JASP 0.13.1 para análise das medidas de tendência central e dispersão. Para associação das variáveis categóricas foi utilizado o teste Qui-quadrado adotando  $\alpha < 0,05$  para estimar probabilidade de associação entre a prática de exercício físico com os níveis de ansiedade e estresse e aparecimento de dores. Os achados mostraram que houve associação entre estresse/ansiedade e aparecimento de dores [ $\chi^2(1) = 4.025$ ;  $p=0,04$ ]. Por outro lado, não houve associação com a prática de exercício físico e o aparecimento de dor durante a pandemia [ $\chi^2(1) = 3.527$ ;  $p=0,60$ ]. Conclui-se que devido ao atual momento epidemiológico, os índices de ansiedade/estresse aumentaram, e por estes terem uma relação direta com fatores biopsicossociais justificando assim que a dor esteve mais presente na população. Mesmo sem significância estatística da associação da prática de exercício e dor deve-se ressaltar a importância desse fator principalmente durante o período pandêmico. Sugere-se associar a prática de exercício físico na diminuição dos níveis de dor, ansiedade/estresse.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Estresse. Dor. COVID-19.

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, email: lais.rodrigues@urca.br

<sup>2</sup> Universidade Federal do Cariri, email: leandro.santos@urca.br

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri, email: nicoly.alves@urca.br

<sup>4</sup> Universidade Regional do Cariri, email: joyce.leite@urca.br