EFEITOS DO TREINAMENTO MULTICOMPONENTES NA APTIDÃO FÍSICA E ESTADO DE HUMOR DE PESSOAS IDOSAS

Maria Eduarda do Nascimento (BIC/FA), Luiza Herminia Gallo, Julia Stelle Marson, Pedro Manoel Costa Rodrigues, Danilla Icassatti Corazza, Bruno Pedroso (Orientador)

e-mail: prof.brunopedroso@gmail.com

Universidade Estadual de Ponta Grossa /Departamento de Educação Física.

Saúde, Educação Física
Palavras-Chave: *treinamento multicomponentes, aptidão física, estado de humor, pessoa idosa.*

Resumo

O objetivo desse estudo foi analisar os efeitos do treinamento multicomponentes na aptidão física e estado de humor de pessoas idosas participantes do projeto de extensão universitário UEPG NATIVIDADE. Os participantes do projeto foram avaliados ao longo do ano: Teste de sentar e levantar da cadeira cinco vezes(TSL5x) e em 30s (TSL30s), *Timed up and go test* (TUG), Teste de sentar e alcançar no chão (TSAC) e Escala de Humor de Brunel (BRUMS), O treinamento ocorreu 2x/semana, 60 min/sessão, entre março e novembro, com foco em fortalecimento muscular. Foram incluídos 18 participantes (69 ± 6 anos). Observou-se melhora significativa no TSL5x (p=0,003), especialmente entre março e junho (p=0,004) e entre junho e agosto (p=0,037). Em relação ao humor, identificaram-se reduções significativas em tensão (p=0,014), raiva (p=0,020), fadiga (p=0,006) e confusão mental (p=0,004). O treinamento foi eficiente na melhora da potência de força e estado de humor das pessoas idosas participantes do projeto UEPG NATIVIDADE.

Introdução

O envelhecimento está associado a perdas funcionais que podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. O treinamento multicomponente, que envolve exercícios de força, equilíbrio, agilidade, coordenação e flexibilidade, é recomendado para idosos (Caldas et al., 2018; Heubel et al., 2018). Assim, o objetivo deste estudo foi analisar os efeitos de um programa de treinamento multicomponentes na aptidão física e no estado de humor de pessoas idosas participantes do projeto UEPG Natividade.

Materiais e Métodos

Participaram 18 idosos (69, ± 6 anos; 28,6±5 kg/m^2), de ambos os sexos, que atenderam aos critérios de inclusão e completaram todas as avaliações. O treinamento ocorreu 2x/semana, 60 min/sessão, entre março e dezembro, englobando exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio e flexibilidade. As avaliações foram realizadas em março, junho, agosto e dezembro, incluindo TSL5x, TSL30s, TUG, TSAC e a escala BRUMS. Os dados foram analisados com ANOVA *one-way* e teste de Wilcoxon (p<0,05).

Resultados e Discussão

Os resultados indicaram melhora significativa apenas na potência de força muscular, TSL5x (p=0,003),como demonstrado na Tabela 1. Quanto ao humor, observou-se também diferenças estatisticamente significativas nas comparações entre os meses de março e dezembro para algumas dimensões da BRUMS, a saber: tensão (p = 0,014), raiva (p = 0,020), fadiga (p = 0,006) e confusão mental (p = 0,004).

Tabela 1. Resultados das avaliações físicas nos meses de março, junho, agosto e dezembro, valores em média e desvio padrão.

	Março	Junho	Agosto	Dezembro
TSAC (cm)	56,2±11,8	59,6±11,8	59±14,1	62 ± 11,9
TSL5x(s)	8,1±1,7*	6,3±1,4	7,8±1,5*	6,8 ± 0,9
TUG(s)	8,3±1,7	7,9±1,2	7,7 ± 1,1	8,1 ± 1,3
TSL30(rep)	18,7±3,6	19,5±4,7	21,3 ± 4,1	21,1 ± 3,7

* Diferente estatisticamente de junho, p= (p=0,004), p= (p=0,037)

Conclusão ou Conclusões

O treinamento foi eficiente na melhora da potência de força e estado de humor das pessoas idosas participantes do projeto UEPG NATIVIDADE

Agradecimentos

Agradecemos à Universidade Estadual de Ponta Grossa, ao projeto de extensão UEPG Natividade, aos orientadores, bolsistas e participantes. Este estudo contou com apoio da PROPESP e Fundação Araucária.

Caldas, L. R. R., et al.Dezesseis semanas de treinamento físico multicomponente melhoram a resistência muscular, agilidade e equilíbrio dinâmico em idosas.Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte; v. 41, n. 2, 2018.

Heubel,A.D et al. Treinamento multicomponente melhora a aptidão funcional e controle glicêmico de idosos com diabetes tipo 2. Journal of Physical Education, v. 29, n. 1, 2018.