



REVISTA PORTUGUESA DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

2016/S2R¹

REVISTA
PORTUGUESA
DE CIÊNCIAS
DO DESPORTO



2016/S2R^{1/2}

RP
CD

ÍNDICE

4	Apresentação	366	Filosofia do desporto
8	Administração e gestão do desporto	370	Fisiologia do exercício
72	Antropologia do desporto	390	História do desporto
78	Aprendizagem, desenvolvimento e controlo motor	400	Medicina desportiva
104	Atividade Física, aptidão física e Saúde	404	Nutrição e desporto
210	Avaliação e análise da prestação desportiva	412	Pedagogia e didática do desporto
244	Biomecânica	440	Psicologia do desporto
250	Desporto de rendimento e treino desportivo	472	Reabilitação e fisioterapia
280	Desporto e atividade física adaptada	478	Sociologia do desporto
316	Educação física escolar	504	ALFID

164. Análise das variáveis antropométricas durante o ciclo menstrual

Fabiola Albuquerque, Jorge Brito-Gomes, Raphael Perrier-Melo, Fernando Guimarães, Marcelle Martins, Felipe Silva, Saulo Oliveira, Tatiana Acioli, Aline Almeida, Thiago Aguiar, Inês Oliveira, Manoel Costa

165. Razão cintura/estatura entre crianças brasileiras e portuguesas

Amanda Santos, Sandra Silva Santos, Alynne Andaki, Edmar Lacerda Mendes, Susana Vale, Jorge Mota

166. Análise multivariada do estilo de vida e da aptidão funcional na qualidade de vida relacionada com a saúde em adultos idosos residentes na comunidade

Rúbio Gouveia, Bruna Gouveia, Andreas Ihle, Matthias Kliegel, José Maia, António Antunes, Duarte Freitas

167. Avaliação dos efeitos do treino dos músculos do Pavimento pélvico em mulheres idosas com incontinência urinária:

uma revisão sistemática Flávia Rocha, Rui Viana, Maria Joana Carvalho, Renato Natal Jorge

168. Sessão de treinamento funcional em ambiente virtual proporciona tendência de hipotensão pós-exercício em adultos normotensos

Jorge Brito-Gomes, Leonardo Oliveira, Fabiola Albuquerque, Aline Brito, Raphael Perrier-Melo, Saulo Oliveira, Lúcia Inês Oliveira, Tatiana Acioli, Marcelle Martins, Thiago Silva, Aline Almeida, Manoel Costa

169. A prática de atividade física regular em mulheres pós-menopáusicas reduz a perda da DMO – Estudo Piloto

Luís Pedro Ribeiro, João Pedro Pinheiro, António Fernando Abrantes, Anabela Ribeiro, Aristides Machado-Rodrigues

170. Sarcopénia, incapacidade funcional e indicadores sociodemográficos em idosos residentes na comunidade

Guilherme Furtado, Nelba Reis Souza, Saulo Vasconcelos Rocha, Luana Bastos Oliveira, Clarice Alves Santos, Estélio Martin Dantas

171. Concepções e autopercepção da saúde: Um olhar sobre os relatos dos idosos

Bruna Valéria Rodrigues de Souza, Marisete Peralta Safons, Alisson Vieira Costa, Demilto Yamaguchi da Pureza

172. Rigidez arterial está associada ao sexo em idosos

Adjane Maria Pontes César, Lucimere Bohn, Amanda Santos, Alynne Andaki, Joana Carvalho, Alberto Alves

173. Associações entre indicadores de aptidão física funcional e fragilidade no idoso: Um estudo exploratório

Guilherme Furtado, Nelba Reis Souza, Mateus Uma-Chupel, Eef Hogervorst, Stephan Bandelow, José Pedro Ferreira, Ana Maria Teixeira

174. Prevalência de níveis insuficientes de actividade física e factores associados: Um estudo com adolescentes do norte do Brasil – Estudo Piloto

Álvaro Adolfo Duarte Alberto, Aylton José Figueira Junior

175. Percepções de idosos sobre a prática da capoeira:

O cenário antes e depois das aulas de Capoeira Gerontológica

176. Perfil antropométrico e percentual de gordura das praticantes de hidroginástica do projeto de extensão universidade olímpica da universidade federal do Maranhão

Milena Silva de Oliveira, Marcos Roberto Campos de Macedo, Lilian do Socorro de Sousa da Silva, Antonio Coppi Navarro, Renata Gomes Navarro Karchvartanian, Francisco Navarro

177. Risco cardiometabólico, atividade física, sedentarismo, e aptidão física em jovens Portugueses e Moçambicanos

Fernanda Karina dos Santos, António Prista, Thayse Natacha Gomes, Michele Caroline de Souza, Raquel Nichele de Chaves, Francisco Tchonga, Peter Katzmarzyk, José Maia

178. Influência de um programa de treino multicomponente no perfil de humor de indivíduos idosos

Diana Rocha, Raul Bartolomeu, António Monteiro

179. Relação entre aptidão cardiorrespiratória e atividade física com a composição corporal em idoso

Yanina Surichaqui Araujo, Adjane Pontes, Joana Carvalho

180. Comportamento sedentário em universitários da área de saúde e exatas

Paulo Roberto Garcia Rego, Nalyson Breno Bezerra Ferreira, Evanice Avelino de Souza, Felipe Rocha Alves

181. Aptidão física e risco metabólico em jovens portugueses

Thaliane dos Prazeres, Thayse Gomes, Rafael Henrique, Fernanda dos Santos, Raquel Chaves, Michele Souza, Sara Pereira, José Maia

182. Associação entre o nível de actividade física e o rendimento académico em adolescentes:

resultados preliminares do Viseu Adolescent Lifestyle Study (VALs) Aristides Machado-Rodrigues, João Valente-dos-Santos, Luís Ribeiro, Fernando Enes, Abel Figueiredo, Raúl Martins

183. Qualidade de vida e atividade física em adultos jovens estudantes da FCDEFUC

Tatiana Durão D’Ávila Luz, Leonardo Gomes de Oliveira Luz, Raul Martins

184. Efeitos de um programa de treino multicomponente em idosos com demência

Arnaldina Sampaio, Elisa Marques, Joana Carvalho

185. Atividade física de intensidade leve atenua o aumento da rigidez arterial em adultos do sexo masculino

Suiane Lima Cavalcante, Lucimére Bohn, José Manuel Fernandes Oliveira

186. Associação entre rigidez arterial e perímetro de cintura em adultos do sexo masculino

Suiane Lima Cavalcante, Lucimére Bohn, José Manuel Fernandes Oliveira

187. A mulher no mundo da capoeira

Eliane Maria de Oliveira Monteiro, Priscila da Conceição Quaresma, Daniela Pereira de Sousa, Fabíola Ananias de Oliveira, Divino Carneiro de Rezende, Jefferson Cunha Mota

188. Aspectos psicomotores do futebol para as crianças com Síndrome de Asperger na educação infantil

Eliane Maria de Oliveira Monteiro, Priscila da Conceição Quaresma, Jerrivan Aquino da Cunha

189. Perceção do profissional de educação física escolar sobre a sua intervenção na saúde. Um estudo de caso

Rui Paulo Ribeiro dos Santos, Isabel Cabrita Condessa

190. A atividade física na infância. O que nos diz a família?

Nelia Cordeiro, Isabel Cabrita Condessa

191. Influência do treinamento concorrente na capacidade força e no risco de quedas em idosas ativas brasileiras

Letícia Aparecida Calderão Sposito, Lucas Fernandes de Souza, Leandro Donizete de Araújo, Gisele Petreca Leal, Henrique Franco Ferreira, Tamires Fernanda da Silva, Matheus Pastore, Diego Alfeu dos Santos, Stefani Aparecida Marcolino dos Reis, Amanda Cardozo Prodócimo, Camilla Lie Higa, Wagner Zeferino de Freitas, Elisângela Silva

192. O Impacto do exercício físico regular na composição corporal de idosos

Conceição Rocha Damascena, Rosimeiri Martins Gil

193. Ginástica laboral: Impacto do número de sessões diárias sobre o estresse

Stefani Aparecida Marcolino dos Reis, Letícia Aparecida Calderão Sposito, Diego Alfeu dos Santos, Henrique Franco Ferreira, Matheus Pastore, Iandara Matos Gonçalves Trevisan, Tamires Fernanda da Silva, Wagner Zeferino de Freitas, Renato Aparecido de Souza, Elisângela Silva

194 Será a promoção da prática recreativa de Futebol uma estratégia capaz de prevenir a obesidade em crianças?

André Seabra, Liliana Beirão, Ana Seabra, Maria José Carvalho, Manuel Coelho-e-Silva4, Sandra Abreu, Susana Vale, Henrique Nascimento, Luís Belo, José Oliveira, Jorge Mota, Alice Santo-Silva, Carla Régo

195. O futebol recreativo como uma nova abordagem terapêutica para a obesidade em crianças e adolescentes:

Uma revisão sistemática Augusto Pedretti, Alessandro Pedretti, André Seabra

196. Diminuição do desempenho no teste de caminhada de 6 Minutos correlaciona-se com aumento dos níveis de gordura corporal total, por seguimento e de glicose em mulheres na pós-menopausa

Lucas Melo Neves, Ana Claudia de Souza Fortaleza, Tiego Aparecido Diniz, Fabricio Eduardo Rossi, Eduardo Pereira, Ismael Forte Freitas Júnior

197. Efeito do treinamento combinado sobre a composição corporal de mulheres pós-menopausa com câncer de mama

Juliana Viezel, Thais Reis Silva de Paulo, Bruna Lopes Aro, Sylvia Chedid Seidinger, Camila Buonani da Silva, Ismael Forte Freitas Junior

198. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre da Universidade Federal de Juiz de Fora

Marcio Luis Lácio, Liliane cunha Aranda, Santiago Paes, Aline Ribeiro, Ramon Souza, Jeferson Macedo Vianna

199. Características morfofuncionais em adultos e idosos após um programa comunitário de atividade física

Kamyla de Lellis Souza Costa, Deborah Santana Pereira, Ana Nicolle Lima De Vasconcelos, Mateus Lemos Barroso, Ialuska Guerra

AUTORES:

Diana Rocha¹
Raul Bartolomeu²
António Monteiro¹

¹ Instituto Politécnico de Bragança,
Portugal

² Universidade de Trás os Montes
e Alto Douro

Influência de um programa de treino multicomponente no perfil de humor de indivíduos idosos

PALAVRAS CHAVE:

Estados de humor. Idosos.
Treino multicomponente.

442

RESUMO

O processo de envelhecimento é caracterizado por diversas alterações físicas, fisiológicas e psicológicas que interferem na capacidade funcional dos idosos e dificultam a realização das tarefas diárias. Foi objetivo do presente estudo verificar a influência de um programa de treino multicomponente nos perfis de estados de humor de idosos. Participaram no estudo um grupo de 29 idosos. Treze destes 29 participam num programa regular de exercício físico composto por 3 sessões semanais de treino multicomponente com duração de 60 minutos durante 6 meses (GP); os outros 16 não praticam exercício físico (GNP). Foi utilizado o questionário POMS para avaliar os diferentes estados de humor dos idosos. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas para 5 das 7 dimensões de estados de humor: depressão (GP=10 e GNP=87, $p=0,001$), tensão (GP=42 e GNP= 131, $p=0,008$), fadiga (GP=36 e GNP= 113, $p=0,001$), raiva (GP=15 e GNP= 72, $p=0,004$) e confusão (GP=23 e GNP= 102, $p=0,001$). Na totalidade das dimensões, ou seja, no resultado global do teste POMS verificaram-se também diferenças significativas entre GP e GNP (12 e 23 valores, respetivamente, $p=0,007$). Verificou-se a existência de diferenças significativas entre os idosos que praticam atividade física regular comparativamente aos que não praticam. Os praticantes de atividade física regular apresentam valores mais baixos de depressão, tensão, fadiga, raiva e confusão do que aqueles que não praticam. Desta forma, pode-se concluir que o treino multicomponente influenciou positivamente o estado de humor dos indivíduos idosos que participam neste programa.

AUTORAS:

Yanina Surichaqui Araujo^{1,2}
Adjane Pontes^{1,3}
Joana Carvalho¹

¹ CIAFEL, Faculdade de Desporto,
Universidade do Porto, Portugal

² Building Academic Bonds between
Europe and Latin America (BABEL),
Programa Erasmus Mundus

³ Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia da Paraíba, Brasil

Relação entre aptidão cardiorrespiratória e atividade física com a composição corporal em idoso

PALAVRAS CHAVE:

Idosos. Aptidão cardiorrespiratória.
Atividade física. Obesidade.

445

RESUMO

Níveis adequados de aptidão cardiorrespiratória e atividade física são apontados como fatores de proteção para diversas doenças e incremento da qualidade de vida. Contudo a relação entre aptidão cardiorrespiratória, baixos níveis de atividade física e composição corporal em idosos tem-se mostrado complexa, não existindo um consenso acerca da direção da mesma. Com o propósito de avaliar a relação destas variáveis realizamos o presente estudo com delineamento transversal. A amostra foi composta por 50 idosos portugueses, de ambos sexos, com idades entre 65 e 80 anos. A atividade física foi estimada a partir de acelerómetro; a composição corporal foi determinada através de densitometria de dupla energia (DEXA), e a aptidão cardiorrespiratória foi avaliada através de ergoespirometria no tapete rolante (protocolo de Bruce). A análise de regressão linear múltipla foi realizada no *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 23.0. Os resultados mostraram uma relação significativa entre aptidão cardiorrespiratória e a percentagem de massa gorda ($\beta = -0,310$); e entre a atividade física leve e andróide ($\beta = -0,546$); idosos com melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória apresentam menor percentual de gordura, e aqueles com maiores níveis de atividade física leve apresentam menor composição andróide. Conclui-se que a aptidão cardiorrespiratória, bem como a atividade física apresentam-se como preditores relevantes da composição corporal de idosos.