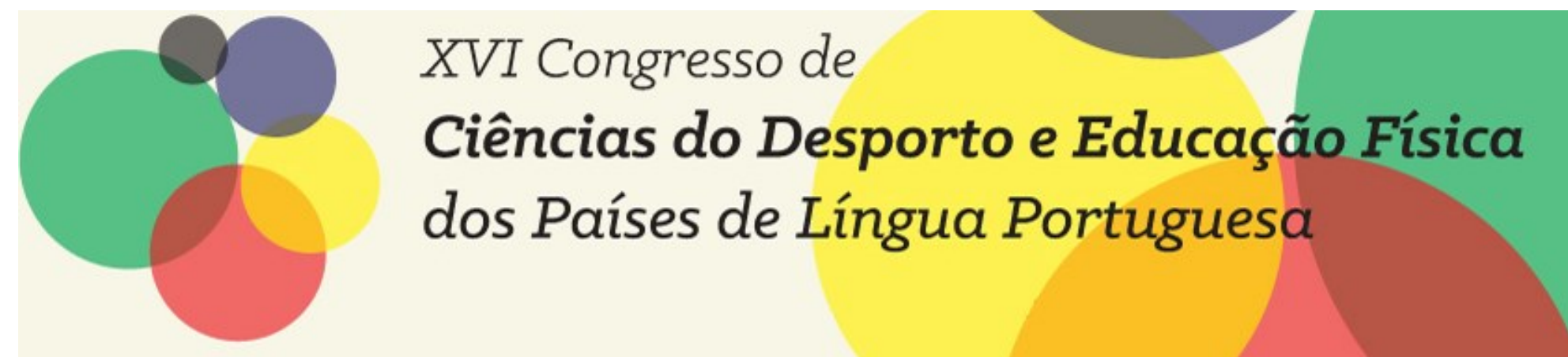


Influência de um programa de treino multicomponente no perfil de humor de indivíduos idosos

¹ Rocha, Diana C.; ² Bartolomeu, Raul F.; ¹ Monteiro, António M.;

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Departamento de Desporto, Bragança, Portugal

² Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Departamento de Ciências do Desporto, exercício e Saúde, Vila Real, Portugal



Introdução

- A investigação evidencia a importância crescente da **atividade física** (AF) na **manutenção e melhoria** não só da quantidade mas também da **qualidade de vida** à medida que se envelhece (Berger & McInman, 1993).

- A AF na terceira idade parece estar associado também a outros benefícios pra além dos tradicionais benefícios físicos, isto é, há outros benefícios inerentes à prática de atividade física que são igualmente importantes para a **manutenção da qualidade de vida** do indivíduo idoso: os **benefícios psicológicos**, como a ansiedade e a depressão (Berger & McInman, 1993).

- **Objetivo:** Foi objetivo do presente estudo verificar a influência de um programa de treino multicomponente nos perfis de estados de humor de indivíduos idosos.

Metodologia

Amostra

- 29 idosos;
- 13 integrados num programa de AF;
- 16 sedentários;

Programa de AF

- 3x por semana;
- 30 min treino aeróbia;
- 30 min treino de força muscular

Método de avaliação

- Questionário POMS ⁽²⁾;
- Preenchimento presencial e anónimo.

Questionário POMS

- O POMS é uma **escala de avaliação psicológica**, utilizada para avaliar os estados de humor da população;
- **Versão reduzida** composta por 42 itens;
- Desses itens são retirados 6 resultados que se referem a **dimensões do estado de humor**: a tensão; depressão; hostilidade; vigor; fadiga e a confusão.

POMS					
NOME:					DATA:
Instruções: São apresentadas abaixo uma série de palavras que descrevem sensações que as pessoas sentem no dia-a-dia. Leia primeiro cada palavra com cuidado. Depois, assinale com uma cruz (X) a quantidade que melhor corresponde à forma como se tem sentido ao longo dos ÚLTIMOS SETE DIAS INCLUINDO O DIA DE HOJE.					
	Nada	Um pouco	Moderadamente	Muito	Muito muito
1 Tenso					
2 Irritado					
3 Imprevisível					
4 Esgotado					
5 Animado					
6 Confuso					
7 Triste					
8 Ativo					
9 Mal-humorado					
10 Energico					
11 Sem valor					
12 Inquieto					
13 Fadigado					
14 Aborrecido					
15 Desencorajado					
16 Nervoso					
17 Só					
18 Baralhado					
19 Exausto					
20 Ansioso					
21 Deprimido					
22 Sem energia					
23 Miserável					
24 Desorientado					
25 Furioso					
26 Eficaz					
27 Cheio de vida					
28 Com mais jeito					
29 Tranquilo					
30 Desanimado					
31 Impaciente					

Resultados

- Verificam-se **diferenças significativas** para 5 das 6 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), **hostilidade** (GP=15 e GNP= 72, p=0,004) e **confusão** (GP=23 e GNP= 102, 0,001).

- No resultado **global** do teste POMS verificaram-se também **diferenças significativas entre os grupos** (GP=12 e GNP=23, p=0,007).

Conclusão

- Verifica-se a existência de **diferenças significativas** entre os idosos que praticam atividade física regular **comparativamente aos sedentários**.

- Os praticantes de atividade física regular apresentam **valores mais baixos de depressão, tensão, fadiga, hostilidade 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 quando comparado com os idosos sedentários.

Referências

- (1) - Berger , B. C., & McInman , A. (1993) Exercise and the quality of life. In R. Singer, M. Muphey, & L. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan.
- (2) - Viana, M. F., Almeida, P., & Santos, R. C. (2012). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor–POMS. Análise Psicológica, 19(1), 77-92.