



XXIX CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA (CIC)
2019

UACSA, UAST, UFAPE, CODAI e UEADTEC
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação
Coordenação de Programas Especiais



RESPOSTAS AFETIVAS DE MULHERES PÓS-MENOPAUSADAS SUBMETIDAS AO TREINAMENTO COM PESOS EM SUPERFÍCIE ESTÁVEL E INSTÁVEL

Danielle C. de Lira (UFRPE)¹, André Luiz Torres Pirauá (UFRPE)². e-mail: daniellelira91@gmail.com

1 Curso de Licenciatura em Educação Física / Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife/PE, Brasil

2 Departamento de Educação Física / Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife/PE, Brasil

Observa-se que as mulheres são mais susceptíveis aos efeitos do processo de envelhecimento, uma vez que a exposição aos fatores associados à senescência ocorre mais precocemente devido à menopausa. O impacto do envelhecimento nos aspectos físicos e funcionais está ligado à diminuição de equilíbrio e força, o que representa uma das principais causas da perda da autonomia funcional. Nesse contexto, a prática de exercícios é um excelente aliado para melhoria desses aspectos. Uma estratégia que vem sendo utilizada é a adição de superfícies instáveis ao treinamento de força, conferindo maiores benefícios na capacidade funcional dos idosos. Entretanto, a instabilidade pode ser tida como uma barreira, pela complexidade da tarefa e afetar negativamente as respostas afetivas, que refletem as sensações de prazer e desprazer durante uma sessão de treinamento. O objetivo do presente estudo foi comparar as respostas afetivas de mulheres pós-menopausadas ao treinamento de força realizado em superfície estável e instável. Participaram 14 mulheres pós-menopausadas (55 ± 3.10 anos; 1.55 ± 0.03 metros; 78.7 ± 12.01 quilogramas), as quais realizaram a intervenção em ambas as condições experimentais (estável e instável) durante um período de três semanas (para cada condição), além de duas semanas prévias destinadas à familiarização aos exercícios, totalizando oito semanas. Para cada exercício foram realizadas três séries, entre oito e 10 repetições, com intervalos de um minuto. As respostas afetivas foram avaliadas por meio da escala de sensação de Hardy e Rejeski, aplicada ao final de todas as séries, em todos os exercícios, ao longo das sessões. Para tanto, foi utilizada uma análise de variância em um fator para medidas repetidas, com valor de $p < 0,05$. Os resultados demonstraram que o tipo de superfície não influenciou as respostas afetivas observadas ao final de cada sessão, em nenhum dos diferentes momentos avaliados [Superfície ($p=0,94$), Sessão ($p=0,11$), Interação ($0,96$)]. Concluiu-se que a instabilidade não interferiu negativamente sobre as respostas afetivas de mulheres pós-menopausadas, refutando a hipótese inicial. Tornando a aderência do treinamento de força com instabilidade o mesmo potencial que o treinamento tradicional.

Palavras-Chave: respostas afetivas treinamento de força, mulheres pós-menopausadas, superfície instável.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Realização:



Apoio:



FUNDAÇÃO APOLÔNIO SALLES
F A D U R P E