



Efeito agudo de diferentes cargas de treino sobre a afetividade em mulheres idosas

AUTORES

Luiz Carlos Pereira
Alex Silva Ribeiro

Universidade Norte do Paraná, UNOPAR,
Londrina, Paraná, Brasil.

CONTATO

escoladoesporte@hotmail.com
Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):123

Resumo: INTRODUÇÃO: O envelhecimento está associado a uma série de modificações morfo-funcionais, reduzindo níveis de força e massa muscular, que acarretam redução da funcionalidade de idosos. Nesse sentido, o treinamento resistido vem sendo recomendado para promoção da saúde de idosos. OBJETIVO: Verificar o efeito agudo de diferentes cargas de treinamento com pesos sobre a resposta afetiva em mulheres idosas. METODOS: 16 idosas ($66,1 \pm 3,9$ anos, $67,0 \pm 8,4$ kg, $154,1 \pm 6,8$ cm, $28,3 \pm 4,4$ kg/m²) realizaram 3 sessões experimentais, sendo 1 carga pesada (CP), 1 carga moderada (CM), e 1 carga leve (CL). Em todas com, 8 exercícios resistidos (ER): Na condição CP entre 3-5 repetições máximas ótimas (RMO), na condição CM entre 8-12 RMO, na condição CL entre 25-30 RMO. 3 séries para cada exercício, com um intervalo de 2". Um intervalo de 48 hrs foi respeitado entre as sessões. Após 15" do encerramento de cada sessão, aplicou-se a escala sentimento de Hardy e Rejeski. Análise de variância com post hoc aplicado para comparação entre sessões, com uma significância $P < 0,05$. RESULTADOS: Diferença estatisticamente significante foi observada entre todas as sessões, no qual a condição CM reportou o maior prazer e para CP o maior desprazer (CM = $3,4 \pm 1,2$; CL = $0,9 \pm 1,4$; CP = $-1,4 \pm 1,7$; $P < 0,001$). CONCLUSÃO: Os resultados sugerem que a resposta afetiva aos ER, são dependentes da carga de treino, no qual CM induzem a melhor sensação de prazer e CP o maior desprazer.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Promoção da saúde; Funcionalidade



Este obra está licenciado com uma Licença
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
Compartilhável 4.0 Internacional.

**XII CBAFS**