

Universidade Federal de São Paulo-Unifesp/ Baixada Santista¹ - E-mail: lueduca09@gmail.com

Introdução: Sabe-se que o processo de envelhecimento leva a alterações que impactam sobre a qualidade de vida, somado a isto, o sedentarismo presente nesta população pode levar ao aumento de transtorno de humor, neste sentido, inúmeras estratégias para minimizar o impacto dessas alterações sobre a saúde dos idosos tem sido estabelecidas, entre elas, a prática da dança.

Objetivo: Investigar a influência de um programa sistematizado de dança na ansiedade e na qualidade de vida de idosas.

Materiais e Métodos: Participaram deste estudo, 14 idosas com média de idade de $69,14 \pm 4,15$ anos, peso de $71,36 \pm 11,54$ kg, estatura de $1,62 \pm 0,06$ m, IMC de $26,18 \pm 3,74$ kg/m² e ansiedade Traço de $34,07 \pm 6,37$ escore. As voluntárias foram submetidas a um programa de dança com duração total de 8 semanas consecutivas. As intervenções foram realizadas no período vespertino 1x/semana com a duração de 50 minutos. Para controle da intensidade foi aplicado à escala de Borg imediatamente após cada intervenção de dança. O programa foi organizado utilizando os princípios do treinamento desportivo contendo em cada sessão: aquecimento, parte principal e volta à calma. As atividades foram compostas por exercícios de flexão, extensão, adução e abdução de membros inferiores e superiores com movimentos em linha reta, para frente, para trás, lateral e diagonal, a fim de, trabalhar ritmo, coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio e resistência aeróbia das voluntárias. Antes do início da intervenção e imediatamente após o término da mesma, as voluntárias responderam a um questionário que avaliou a ansiedade traço-estado (Inventário de Ansiedade Traço-Estado – Spielberger *et al.*, 1970) e o SF-36- Pesquisa em Saúde – Questionário Genérico de Avaliação da Qualidade de Vida (Ciconelli *et al.*, 1997). Os dados foram comparados utilizando o Test T de Student e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Unifesp (1378/2016).

Resultados: Após o período de intervenção houve redução dos escores de ansiedade estado ($31,43 \pm 7,38$ *versus* $27,00 \pm 6,74$; $P=0,008$), e aumento na dimensão Saúde Mental avaliados pelo SF-36 ($78,29 \pm 16,58$ *versus* $86,29 \pm 13,92$; $P=0,03$). Nas outras análises não foram observadas diferenças significativas, sugerindo que o programa de dança utilizado foi capaz de melhorar a ansiedade e qualidade de vida, mantendo as outras funções.

Conclusão: Um programa de dança sistematizado de 8 semanas consecutivas, foi suficiente para melhorar a ansiedade estado e a qualidade de vida de idosas.

Agência de Fomento: CNPq

12631

Placa: 4

Resumo: 541

EFEITO DO TREINAMENTO COM EXERGAMES NA COGNIÇÃO GLOBAL E SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM IDOSOS

Daniel Frankly Oliveira Sales¹, Luciana Mendes Oliveira^{2,3}, Ana Carolina de Mello Alves Rodrigues^{2,4}, Elizabete de Oliveira Barbosa^{5,4}, Mariana Rocha Alves^{6,4}, Robert Elias Azevedo Pereira^{5,4}, Renato Sobral Monteiro Junior^{7,4}

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MONTES CLAROS-UNIMONTES¹, Programa de Pós Graduação Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil.^{2,3}, Docente do Departamento de Educação Física e Desporto- Universidade Estadual de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.³, Grupo de Pesquisa e Estudo de Neurociências, Exercício, Saúde e Esporte (GENESEs), Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.⁴, Discente de Educação Física, Universidade Estadual de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.^{5,4}, Programa de Pós Graduação em Neurociências, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.^{6,4}, Programa de Pós Graduação em Neurociências, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, e Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.^{7,4} - E-mail: danielfrankly@yahoo.com.br

Introdução: Com o processo do envelhecimento há diminuição das funções cognitivas com consequente aumento dos sintomas de depressão. O exercício físico pode melhorar as funções cognitivas e amenizar os sintomas da depressão, porém, pouco é conhecido sobre os potenciais efeitos do treinamento com realidade virtual (exergames) nesses desfechos, principalmente quando comparado a outros modelos de treinamento. **Objetivo:** Comparar o efeito de diferentes programas de treinamento na cognição global e sintomas de depressão em idosos. **Método:** Participaram deste estudo 13 idosos, os quais foram divididos em dois grupos: exergames ($n = 6$, 67 ± 3 anos, $64,8 \pm 13,4$ kg e $1,6 \pm 0,1$ m) e mix ($n = 7$, 66 ± 6 anos, $65,4 \pm 12,7$ kg e $1,6 \pm 0,1$ m). Os grupos foram alocados aleatoriamente e submetidos a 24 sessões de exercício sendo realizados duas vezes por semana com intensidade de 5-6 pontos (moderada) na escala do American College of Sports Medicine (ACSM). O grupo exergames realizou o treinamento apenas com realidade virtual (sessões de 30-45 min), enquanto o grupo mix realizou exercícios com realidade virtual (aproximadamente 10-15 min) somado ao treinamento de força (10 min) e aeróbio (10 min), totalizando 30-45 min cada sessão. Para o treino com realidade virtual foi utilizado o controle e a plataforma *Wii Balance Board* do Nintendo Wii®. Os jogos utilizados pelo grupo exergames foram: *Rowing Squat*, *In Line Lunge*, *Table Tilt* (pacote *Wii Fit Plus*) e *Sword Play Duel*, *Sword Play Showdown* (pacote *Wii Sports Resort*). O treinamento do grupo mix foi composto de treino de força (remo agachamento, agachamento na cama elástica e adução de ombros na polia alta), treino de realidade virtual (*Rowing Squat*, *Table Tilt*, *Sword Play Showdown*) e treino aeróbico em esteira com controle da intensidade pela frequência cardíaca (40-59% da FCReserva) e/ou Escala do ACSM (mantendo intensidade de 5-6 pontos (moderada). Ambos os grupos treinaram duas vezes por semana. Foram utilizados os testes Mini Exame do Estado Mental (MMSE) e Escala Geriátrica de Depressão (GDS) pré e pós treinamento. O tamanho do efeito (Cohen's d) foi calculado para comparação entre grupos. **Resultados:** Houve melhora na cognição global (MMSE pré = $23,2 \pm 3,3$ / pós = $24,7 \pm 3,4$) e sintomas de depressão (*GDS* pré = $9,2 \pm 6,6$ / pós = $5,7 \pm 2,9$) para o grupo exergames em relação ao mix (*MMSE* pré = $23,3 \pm 1,5$ / pós = $23,1 \pm 2,9$; e *GDS* pré = $5,7 \pm 4,2$ / pós = $5,3 \pm 3,5$). e Observando o tamanho do efeito do treinamento, o grupo exergames obteve um pequeno efeito de melhora na cognição global em relação ao grupo mix (Cohen's d = 0,33) e um efeito moderado de redução nos sintomas de depressão em relação ao grupo mix (Cohen's d = -0,64). **Conclusão:** O treinamento com realidade virtual revela perspectivas de melhora na cognição global e em sintomas de depressão em relação ao treinamento misto em idosos.

13178

Placa: 6

Resumo: 543

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO SUBMÁXIMO NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS.

Pedro Luiz Garcia Braga¹, William Marcelo Furlan², Erivelton Fernandes França³, Thiene Georgetta Furlan Braga⁴, Sandro Soares de Almeida⁵, Sergio Gomes da Silva⁵

Programa de Doutorado em Neurociência - UNIFESP¹, CECERFI - Centro de Ciências em Educação e Reabilitação Física; Faculdade do Clube Náutico Mogiano², Engenharia Biomédica - UMC³, CECERFI - Centro de Ciências em Educação e Reabilitação Física⁴, HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN⁵ - E-mail: cecerfi@yahoo.com.br

Introdução: O Brasil está passando pela maior modificação demográfica da história, isto devido ao aumento no número de pessoas com idade igual ou maior a 60 anos de idade. Estudiosos tem considerado este fenômeno inédito no mundo, pois os países como França, Espanha e outros, que já passaram por esta mudança percorreram aproximadamente 100 anos para tal, já o Brasil irá atingir o mesmo patamar entre 30 e 50 anos, fato ainda não vivenciado. Ademais, o envelhecimento é caracterizado por um processo natural, dinâmico e progressivo de perdas das capacidades funcionais, sobretudo o equilíbrio, que, devido à relação com o risco de queda, pode resultar em maior ou menor vulnerabilidade do idoso. Na contra mão dos fatos, a prática de exercício físico, dentre eles o resistido vai de encontro a estas alterações e é encarado como uma ferramenta não farmacológica para a manutenção da saúde do idoso. **Objetivo:** Analisar o efeito do treinamento resistido submáximo no equilíbrio de idosas. **Materiais:** Deste estudo, participaram 30 idosas, sendo 15 praticantes de treinamento resistido submáximo (GTR) e 30 idosas não praticantes (GA) as quais pertenciam a um centro de convivência para idosos. Das participantes foram analisadas o IMC para analisar o estado nutricional, Circunferência do Abdome para classificação da gordura visceral, o nível de atividade física pelo IPAC adaptado para idosos e o equilíbrio pela escala de Berg. Para a análise estatística, as variáveis dependentes contínuas foram analisadas pelo teste não paramétrico Kruskal-Wallis para amostras independentes e para as variáveis dependentes categóricas foi utilizado ANACOR, ambas do software SPSS versão 21. **Resultados:**