

EFEITO AGUDO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE O NÍVEL DE ANSIEDADE-ESTADO DE IDOSOS

Danilo Alves Campos de Freitas¹

Lucas Raphael Bento e Silva²

Anário Dornelles Rocha Júnior¹

Célio Antônio de Paula Júnior¹

Ana Cristina Silva Rebelo³

Camila Grasielle Araújo de Oliveira¹

¹Centro Universitário Araguaia (UniAraguaia)

²Universidade Estadual de Goiás (UEG – UnU ESEFFEGO)

³Universidade Federal De Goiás (UFG)

GTT 01 - Atividade Física e Saúde

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo comum entre todos os seres vivos, é constante e progressivo, Azevedo (2015) pontua alguns aspectos que interferem no envelhecimento, dentre eles: o biológico, sendo o que promove maior vulnerabilidade; o social que está relacionado aos papéis sociais dessa faixa etária e as expectativas da sociedade; e o psicológico que é definido e regulado pelo próprio indivíduo, pelo tomar de decisões e opções.

Nesse último ponto, a ansiedade pode ter seus efeitos negativos exacerbados devido às modificações globais que atingem os idosos. Assim, é necessário ressaltar a importância do exercício físico com foco no treinamento de força (TF), possuindo benefícios evidenciados por meio da melhora da capacidade funcional, em que permite aos idosos realizarem com autonomia as atividades diárias que os envolve (DALEY *et al.*, 2008). Portanto, o objetivo do presente estudo é avaliar o efeito agudo de uma sessão de TF sobre o nível de ansiedade-estado de idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo experimental, realizado nos meses de setembro e outubro de 2022. Os indivíduos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, e responderam ao questionário IDATE-ESTADO antes e após uma única sessão de TF. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: ter idade acima de 60 anos, possuir experiência com o TF de no mínimo três meses e de ambos os sexos. Já os critérios de exclusão adotados

foram: utilizar medicamentos psicotrópicos, possuir diagnóstico de transtorno de ansiedade e/ou depressão.

Para análise dos dados, foi utilizado o programa estatístico *JASP* (versão 0.12.2, Holanda). A normalidade dos dados foi testada pelo teste de *Shapiro-Wilk*. O teste de Wilcoxon foi utilizado para comparar a ansiedade-estado antes e após a sessão de TF. Para a significância dos dados foi adotado $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 17 indivíduos, com média de idade $72,63 \pm 7,46$ anos, sendo onze (64,70%) do sexo feminino e seis (35,29%) do sexo masculino. Em relação ao nível de ansiedade-estado, os participantes apresentaram diferença significativa ($p < 0,001$) nos componentes subjetivos associados aos transtornos de ansiedade, em foi identificado um nível intermediário de ansiedade-estado antes (mediana: 38,00 [IIQ: 10,00]) e nível baixo de ansiedade após a sessão de TF (mediana: 30,00 [IIQ: 8,00]).

Nesse estudo vimos que uma sessão aguda de TF pode ser eficiente para redução da ansiedade-estado em uma população idosa. Uma possível explicação, é que o TF desencadeia respostas neuroquímicas e fisiológicas podendo potencializar a transmissão sináptica de monoaminas (dopamina, adrenalina, noradrenalina e serotonina), sugerindo que poderia funcionar da mesma maneira que os medicamentos antidepressivos (NICOLOFF; SCHWENK, 1995), também estimula a liberação de endorfinas que causam sensações de calma e de euforia, o que gera uma melhora no estado de humor após a prática de exercício físico (ALLEN, 2000).

Com isso, o TF pode ocasionar efeito da distração, responsável por gerar desvio da atenção a estímulos negativos, melhora da autoeficácia, aumento da interação social e do apoio mútuo entre os indivíduos envolvidos na prática, o que gera um papel importante na saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou que uma sessão aguda de TF pode ser eficiente para redução da ansiedade-estado em uma população idosa. A redução da ansiedade nessa população é de suma importância, pois pode melhorar a qualidade de vida do idoso e

ajudá-lo a ser mais paciente e saber lidar com os problemas da vida diária, e as descobertas preliminares fornecem suporte para a viabilidade e eficácia do TF para reduzir sintomatologia associado a ansiedade em uma população idosa.

REFERÊNCIAS

ALLEN, M. **The psychobiology of athletic training**. New York: W. W. Norton: p. 22-44, 2000.

AZEVEDO, M. S. A. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa**. 92 p. Dissertação de Mestrado. Escola superior de enfermagem do Porto, Portugal, 2015.

DALEY, A. J. et al. **Feasibility of an exercise intervention for women with postnatal depression: a pilot randomised controlled trial**. British Journal of General Practice, v. 58, n. 548, p. 178–183, 1 mar. 2008.

NICOLOFF, G.; SCHWENK, T. L. **Using exercise to ward off depression**. The Physician and Sports Medicine, v. 23, n. 9, p. 44–58, 18 set. 1995.