

## RESPOSTA AFETIVA DE IDOSOS COM RELAÇÃO A DIFERENTES INTERVALOS E INTENSIDADES NO TREINAMENTO COM CARGAS SELECIONADAS PELA ESCALA DE AFETO

**Autores:** BRITO NETO, J. G.; NASCIMENTO, M. H.; SILVA MELO, R. B..

**Introdução:** Pesquisas de campo envolvendo a relação das intensidades dos exercícios físicos e suas respostas afetivas tem se mostrado crescente e com grande evidência nos últimos anos. **Objetivo:** O objetivo principal deste estudo foi detectar a carga de treinamento em % de 1 RM regulada pelo afeto em idosos fisicamente ativos. **Metodologia:** Foram selecionados 12 indivíduos idosos, de ambos os gêneros (2 homens e 10 mulheres), com idade de  $68,17 \pm 6,01$  anos, IMC de  $27,08 \pm 4,25$  %, massa corporal de  $71,80 \pm 6,60$  kg e estatura de  $1,60 \pm 0,09$  cm. Todos os sujeitos do grupo da amostra realizaram duas sessões de testes nos quais foram realizadas 3 séries de 10RM, com cargas selecionadas utilizando a escala de afeto (Hardy e Rejeski, 1989) no supino reto (SR), extensora (EX), puxador frontal (PF) e flexora sentada (FS). Na primeira sessão, os avaliados realizaram o protocolo de intervalo curto (IC) de 1 (um) minuto de intervalo entre as séries nos exercícios propostos. Já na segunda sessão, o protocolo foi o de intervalo longo (IL) com 5 (cinco) minutos de intervalo entre as séries. O volume total de exercício foi definido como sendo o total de repetições completadas somando-se as três séries, em cada exercício e em cada tempo de descanso. A análise estatística foi realizada separadamente por um método designado análise de tendência central, por meio da média e do desvio padrão, além do percentual das médias obtidas. **Resultados:** Observamos que ambos os gêneros, apresentaram respostas afetivas positivas pouco variáveis, com médias de cargas maiores no intervalo de 1 minuto em relação ao intervalo de 5 minutos. Ademais, foi verificado que os percentuais das médias

das cargas no intervalo de 1 minuto foram maiores em relação ao intervalo de 5 minutos, apresentando respectivamente, 43,2% (SR), 27,5% (EX), 58,7%(PF) e 54,2% (PS) quando comparado com o teste de 1RM. Enquanto que os percentuais resultantes do intervalo de 5 minutos foram 38,0% (SR), 32,2% (EX), 57,3% (PF) e 52,3% (PS), quando comparados ao mesmo teste. **Conclusão:** A auto-seleção da intensidade e a utilização da escala de afeto mostram-se metodologias de prescrição mais efetivas quando se trata da população estudada, pois minimiza o abandono precoce da atividade física. Além de agir na manutenção do conforto/prazer do idoso durante a prática da atividade e desenvolvendo uma consciência corporal no indivíduo, a fim de proporcionar um aumento controlado e gradual da intensidade do treino. É imprescindível a realização de mais estudos com essa temática e com maior variação numérica de intervalos de recuperação para que sejam obtidos resultados mais fidedignos e consensuais.

**Palavras chave:** idosos, escala de afeto, treinamento resistido.