

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



## EFEITOS AGUDOS E CRÔNICOS DE DIFERENTES INTENSIDADES DE CORRIDA SOBRE O ESTADO DE HUMOR DE IDOSOS

Pesquisador(es): ANTONIO, Dayanne Sampaio; WESSLING, Jaiane; PAGLIARI, Paulo; LAUX, Rafael Cunha.

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Curso de Educação Física.

Área: Ciência da Vida e Saúde e Ciências da Educação.

**Introdução:** a influência de diferentes intensidades de corrida sobre o estado de humor de idosos pode ser um dos aspectos que favorecem a adesão e a permanência do idoso ao plano de treinamento físico. **Objetivo:** avaliar o efeito agudo e crônico de diferentes intensidades de corrida sobre o estado de humor de idosos. **Método:** participação do estudo idosos com idade igual ou superior a 60 anos. O grupo será formado por idosos dos grupos de convivência da cidade de Chapecó, classificados como insuficientemente ativos pelo IPAQ versão VIII reduzida, e que tiverem pontuação mínima no Mini-Exame do Estado Mental (MEEM). Esses sujeitos serão divididos em três grupos igualmente e serão submetidos a três tipos de intensidades diferentes de corrida (intensidade leve, moderada e alta) em três momentos distintos (A, B e C). Os instrumentos a serem utilizados serão anamnese, avaliação antropométrica e avaliação do VO<sub>2</sub>máx destinado a caracterizar os sujeitos; para o estado de humor se utilizará a Escala de Humor de Brunel; e visando o controle das variáveis intervenientes se utilizará o MEEM e o IPAQ. Os dados serão analisados de maneira descritiva e inferencial, por meio do SPSS® versão 21.0 para Windows. **Resultados:** pretende-se, por meio dessa pesquisa, encontrar um maior esclarecimento sobre a relação entre a intensidade do exercício de endurance, corrida, e o estado de humor de idosos. Para então, proporcionar maior aporte para os Profissionais na prescrição do exercício, considerando os aspectos psicofisiológicos. **Conclusão:** com os achados do presente estudo, busca-se entender melhor a relação intensidade do treinamento aeróbico e o estado de humor e com

# II CIRCUITO REGIONAL

## DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

### Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



isso, auxiliar profissionais de Educação Física na potencialização da aderência e da permanência desse idoso no exercício físico.

**Palavras-chave:** Corrida. Estado de Humor. Idosos.

**E-mails:** rafael.laux@unoesc.edu.br

