



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

PROTOCOLO COM DIFERENTES INTENSIDADES DO EXERCÍCIO DE CAMINHADA E SEUS EFEITOS AGUDOS E CRÔNICOS SOBRE OS ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE IDOSOS

OLIVEIRA, Larissa Dornelles de¹; LAUX, Rafael Cunha².

1. Discente dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) Chapecó; 2. Docente dos cursos de Educação Física e Engenharia de Computação e Coordenador dos cursos de Farmácia e Fisioterapia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) Chapecó .

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: os mecanismos do efeito do exercício físico aeróbico sobre os aspectos psicológicos ainda não estão bem claros, por isso é fundamental a busca por respostas para questionamentos como os que investigam a respeito da intensidade dessa modalidade de exercício físico que afeta os elementos psicológicos e cognitivos. Na população idosa, esse cenário é ainda mais necessário, já que os declínios cognitivos e os distúrbios psicológicos podem aumentar a possibilidade do surgimento de morbidades e o aumento do risco de mortalidade. **Objetivo:** Avaliar os efeitos agudos e crônicos de intensidades leve e alta do exercício aeróbico sobre os aspectos psicológicos de idosos da cidade de Chapecó-SC. **Método:** estudo a ser realizado em duas etapas, um experimento agudo e um ensaio clínico randomizado. Participarão idosos da cidade de Chapecó. Na investigação serão aplicados dois protocolos de exercício aeróbico com intensidades leve e alta, de forma aguda (duração de uma sessão) ou crônica (seis meses de duração). Serão coletadas informações referentes ao estado de humor, ao BDNF, à ansiedade e aos sintomas depressivos, além das variáveis de controle. Os dados serão analisados de forma descritiva e inferencial para responder os objetivos específicos. As análises serão realizadas com o uso do software Statistical Package for the Social Sciences – SPSS® versão 21.0 para Windows®. **Resultados:** pretende-se, por meio desta pesquisa, esclarecer a relação entre as intensidades do exercício físico aeróbico e seus efeitos sob os aspectos psicológicos de idosos. Assim, se faz possível um maior entendimento das necessidades ao atender e prescrever exercícios para este público, enfatizando a possível melhoria em diversos aspectos, promovendo qualidade de vida. **Conclusão:** com os resultados obtidos no presente estudo, busca-se fazer o entendimento do mesmo, assim proporcionado amplitude e embasamento para novos estudos sobre a temática, favorecendo também as buscas dos profissionais de Educação Física sobre assuntos nesta pesquisa mencionados, possibilitando assim um melhor atendimento ao público destacado.

Palavras-chave: Aspectos psicológicos; Exercícios aeróbicos; Idosos; Intensidade; Idosos



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

Contato: Rafael Cunha Laux, rafael.laux@unoesc.edu.br.

Agradecimentos: A autora Larissa Dornelles de Oliveira agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC).