

## **CAPITULO V**

### **DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

A fim de compreender melhor os dados apresentados no capítulo anterior, é fundamental estabelecer uma relação entre os dados obtidos e a revisão de literatura.

Através do capítulo anterior e observando os resultados relativos à capacidade física funcional antes e depois da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas, podemos dizer que só se verificaram diferenças estatisticamente significativas  $p \leq 0,05$ , nas variáveis: força muscular inferior e superior e no teste de resistência. O grupo em estudo depois da aplicação do programa de exercício físico revelou melhorias na força dos membros inferiores e superiores, na flexibilidade dos membros inferiores e superiores e na resistência. Contudo na mobilidade física (velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico) essas melhorias não se verificaram, pelo contrário, houve uma diminuição dos valores na avaliação final em comparação com a avaliação inicial.

Na flexibilidade inferior e superior, apesar de não se observarem diferenças estatisticamente significativas, a amostra apresentou melhorias na avaliação final.

Podemos dizer que o programa de exercício físico veio trazer benefícios a nível da capacidade física funcional embora na mobilidade física (velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico) essas melhorias não se tenham verificado.

Estes resultados vão ao encontro de autores como, ACSM, (1998), ACSM, (2000), Hagberg, (1994), Martins (2002), Matsudo & Matsudo, (1993) e WHO, (1997), à excepção da mobilidade física (velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico), pelas razões acima referidas.

Outros autores de certa forma vêm apoiar os resultados, segundo Astrand, 1992, Shepard, 1995 citados por Carvalho, 1999; e Sardinha, 1999, os principais objectivos a atingir com estes programas de exercício físico, são o aumentar da aptidão física através do desenvolvimento das diferentes capacidades físicas, tais como, a força, resistência, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, dado que a maioria das actividades quotidianas envolvem estas componentes, e ainda aumentar o nível de saúde.

Ao observarmos os resultados do capítulo anterior, da relação entre os inquéritos do POMS-SF inicial e o dos inquéritos do POMS-SF final, podemos

observar que houve diferenças estatisticamente significativas em quatro dimensões, na depressão, na tensão, na fadiga e no vigor, tendo as três primeiras diminuições significativas e a última um aumento significativo. A confusão não apresentou diferenças estatisticamente significativas para ( $p=0,05$ ), mas ainda assim observou-se uma diminuição da dimensão confusão.

Assim podemos dizer através dos resultados alcançados que o programa sistemático de exercício físico de 16 semanas, veio trazer benefícios no estado psicológico dos idosos, visto que todas as dimensões do POMS-SF apresentaram melhorias embora no caso da confusão, esta não tenha sido estatisticamente significativo.

Autores como Berger e Poirer (1995), Matsudo e Matsudo (1993) e Cruz et al (1996), ACSM, (1998 a,b), afirmavam que o exercício físico regular pode trazer benefícios diminuindo os níveis de depressão e de stress, podendo estar associado a um aumento de bem-estar psicológico.

Outros autores como Berger e Hecht, 1990, McAuley e Rudolph, (1995), O'Connor et al., (1993). Citados por Chodzko-Zajko, (2000), vêm apoiar os nossos resultados ao afirmarem que a actividade física regular traz benefícios a nível psicológico, identificam-se alguns benefícios imediatos, como a melhoria do relaxamento, a redução do stress e da ansiedade e a elevação dos estados de humor. A longo prazo são de registar alguns benefícios, funcionais e psicológicos, a melhoria da saúde mental e da auto-confiança, ajudando o tratamento de várias doenças mentais, incluindo depressão e ansiedade nervosa.

Esta melhoria do estado de humor com exercício físico vem também sendo apoiada por outros autores como Brown & Lawton (1986), Emery Blumenthal (1990), Folkins. Lynch & Gardener (1972), Gillet (1989), Prosser et al. (1981) e Tredway (1978), citados por Spirduso (1995). Afirmaram que vários sujeitos experimentaram uma melhoria na disposição e estado de espírito depois de extensos programas de exercício físico. Simons e Birkimer (1988). Encontraram melhorias significativas no inquérito "Profile of Moods States" (POMS), mais especificamente na ansiedade, a fúria e nas escalas de confusão, após 8 semanas de realização de um programa de exercício físico.

Podemos observar através dos resultados obtidos no capítulo anterior que na correlação entre os valores obtidos para o POMS-SF e os dados da condição física

funcional, antes da aplicação do programa sistemático de exercício físico de 16 semanas, só duas variáveis se correlacionaram significativamente. Força inferior e a tensão apresentaram uma correlação inversa estatisticamente significativa com  $p=0,044$  ver tabela (5.1), ou seja, os idosos com maior força muscular nos membros inferiores parecem ter menores níveis de tensão. Este resultado vem apoiar alguns estudos segundo Watkins e Harris (2001), os quais a força surge de uma interacção entre o sistema músculo-esquelético e os sistemas que fornecem os suportes neurológicos, metabólico e hormonal requeridos. O bem-estar psicológico, o estilo de vida, a nutrição, o nível de actividade física e de condicionamento, bem como o estado de saúde geral, também influenciam a performance muscular, assim como os efeitos do desuso, a imobilização e trauma músculo-esquelético exigem consideração especial por causa do seu impacto imediato e directo na função muscular.

A nível da correlação entre os inquéritos do POMS-SF e os dados da condição física funcional, depois da aplicação do programa sistemático de exercício físico de 16 semanas, foram encontradas quatro correlações estatisticamente significativas, para uma única variável da capacidade física funcional. A resistência aeróbia e a depressão apresentaram uma correlação inversa estatisticamente significativa com  $p=0,027$ , ver tabela (5.2), ou seja, observou-se que com o programa de exercício físico quanto maior é a resistência física menor é a depressão. A resistência aeróbia e a fadiga apresentaram também uma correlação inversa estatisticamente significativa com  $p=0,024$ , ver tabela (5.2), A resistência aeróbia e o vigor apresentaram uma correlação estatisticamente significativa com  $p=0,010$ , ver tabela (5.2), o que quer dizer que quanto maior é a resistência aeróbia maior é o vigor. O presente estudo veio mostrar que com o decorrer do programa de actividade física, os indivíduos aumentam a sua resistência aeróbia e com isso tornam-se mais vigorosos menos depressivos, confusos e cansados. Ou seja o programa de exercício físico, além de melhorar a capacidade física funcional melhorou também os estados de humor dos idosos. Estes resultados vieram dar coerência ao presente trabalho visto que o programa de exercício físico durante as 16 semanas foi basicamente treino sobre a capacidade aeróbia, ou treino aeróbio.

Autores como Mcdonald e Hodgdon (1991), numa meta-análise da investigação correlacional e da investigação experimental acerca da associação entre a depressão e o exercício, concluíram que o exercício aeróbio está relacionado com a diminuição da

depressão e que este efeito é maior nos indivíduos com níveis iniciais de sintomas depressivos mais elevados. Citado por Ogden (2001).

Segundo Serra (2003), a depressão é entendida como resultado de alterações biológicas, psicológicas, cognitivas, comportamentais ou sociais determinadas pelo envelhecimento, sendo neste caso uma variável dependente do envelhecimento.

Segundo Hanin (2000), citado por, Teixeira et al, (2004), o exercício físico a nível psicológico vai proporcionar reduções de ansiedade e depressão.

De acordo com os dados obtidos, os autores Brown & Lawton (1986). Emery and Blumenthal (1990). Folkins. Lynch & Gardener (1972). Gillet (1989). Prosser et al. (1981) e Tredway (1978). Citados por Spirduso (1995). Afirmaram que vários sujeitos experimentaram uma melhoria na disposição e estado de espírito depois de extensos programas de exercício físico. Simons e Birkimer (1988). Encontraram melhorias significativas no inquérito “Profile of Moods State” (POMS), mais especificamente na ansiedade. Na fúria e nas escalas de confusão. Após 8 semanas de realização de um programa de exercício físico.

Para Ogden (2001), O exercício tem sido visto como um factor mediador em relação à resposta ao stress. Ele pode ter influência no stress, quer ao modificar, através da distração ou diversão, a avaliação de uma situação potencialmente stressante.