25. Palagini L; Rosenlichtn N (2011). Sleep, dreaming, and mental health: A review of historical and neurobiological perspectives. *Sleep Med Rev* 15(3):179-86.
26. Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E (1999). Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *Lancet* 354(9188):1435-9.
27. Samuels C (2009). Sleep, Recovery, and Performance: The New Frontier in High-Performance Athletics. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 20(1):149-59.

AUTORES:

Ricardo Brandt ¹
Luciana Segato ¹
Maick da Silveira Viana ¹
Claudia Arab ¹
Carla Maria de Liz ¹
Alexandro Andrade ¹

¹ Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

Perfil nutricional e estados de humor de velejadores de alto nível em competição

7697

PALAVRAS CHAVE:

Nutrição. Humor. Vela.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre perfil nutricional e estados de humor de atletas de vela em competição. Participaram do estudo 31 velejadores de alto nível esportivo que competiram na etapa pré-olímpica de vela, selecionados de maneira não-probabilística intencional. Os atletas responderam a Escala de Humor de Brunel e o recordatório de 24 horas antes ou depois das regatas. Os dados foram analisados através de estatística descritiva, correlação de Pearson e Spearman, teste t e U de Mann-Whitney. Há consumo alimentar em competição baixo em calorias e carboidratos. A média do perfil de humor dos velejadores mostrou bons níveis de tensão, depressão, raiva e confusão mental e vigor associados a elevada fadiga. O consumo lipídico foi correlacionado aos níveis de raiva ($r=.560$, $p<.05$) antes das regatas, e à fadiga ($r=.643$, $p<.01$) depois das regatas, em velejadores de classes com dois tripulantes. Houve correlação positiva entre o consumo de carboidrato e os níveis de fadiga ($r=.490$, $p<.05$), e inversa entre o consumo proteico e tensão ($r=-.497$, $p<.05$), depressão ($r=-.564$, $p<.05$) e raiva ($r=-.484$, $p<.05$) depois das regatas. Melhoras no perfil nutricional de velejadores podem trazer benefícios ao estado emocional destes atletas, consequentemente ao desempenho esportivo.

Correspondência: Ricardo Brandt. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, CEFID. Universidade do Estado de Santa Catarina, UDESC, Brasil.

Nutritional profile and mood states of high-level sailors during competition

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between nutrition profile and mood states of athletes in sailing competition. Participated in the study 31 sailors of high-level sports that competed in the Pre-Olympic Sailing, selected on a non-probabilistic intentional. The athletes responded to the Brazilian Mood Scale and the recall of 24 hours before or after the races. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics (Pearson's correlation and Spearman, U test of Mann-Whitney). The results showed a food consumption in a match low on calories and carbohydrates but adequate in protein and lipids. The profile of mood sailors showed good levels of tension, depression, anger, confusion and vigor associated with high fatigue. The consumption was correlated to lipid levels of anger ($r = 0.560$, $p < 0.05$) before the race, and fatigue ($r = 0.643$, $p < 0.01$) after the races, sailors in the class with two crew members. It also noted positive correlation between the consumption of carbohydrate and level of fatigue ($r = 0.490$, $p < 0.05$), and reverse the intake of protein and tension ($r = -0.497$, $p < 0.05$), depression ($r = -0.564$, $p < 0.05$) and anger ($r = -0.484$, $p < 0.05$) after the races. These results suggest that improvements in the nutritional profile of sailors can bring benefits to the emotional state of athletes, hence the sporting performance.

KEY WORDS:

Nutrition. Mood. Sailing.

INTRODUÇÃO

A vela é uma modalidade que abrange pessoas de diferentes idades e habilidades físicas, que velejam por prazer ou em nível competitivo, tanto no esporte amador quanto profissional ⁽¹⁶⁾. O alto nível competitivo da modalidade exige grande demanda física, requerendo elevados níveis de força e resistência muscular, equilíbrio, coordenação e agilidade ⁽²⁾.

Na vela ou em qualquer modalidade esportiva, alterações nos estados de humor podem comprometer o desempenho do atleta, à medida que não o proporciona condições ótimas de desempenho, ou podem ainda indicar sobrecarga no seu treinamento ^(10, 11). Investigações apontam a relação entre as variáveis emocionais e a performance esportiva ⁽²⁾ em especial aos fatores relacionados ao humor.

O desempenho esportivo pode ser potencializado por aspectos nutricionais, devido ao adequado suprimento de nutrientes ao organismo, frente às elevadas demandas fisiológicas e psicológicas que o esporte o impõe ⁽¹⁸⁾.

O estado emocional do indivíduo pode afetar seu comportamento alimentar, interferindo no apetite, bem como na seleção por determinados tipos de alimentos ^(5, 9, 12, 19).

Por outro lado, a dieta pode influenciar o estado psicológico do indivíduo. Proteínas, carboidratos e gorduras agem não somente como substrato energético, mas também como precursores de uma variedade de substâncias neuroativas ⁽¹³⁾. Dietas inadequadas quantitativamente e qualitativamente podem comprometer a síntese de muitos neurotransmissores, afetando adversamente o humor de atletas ^(1, 7).

Este estudo teve por objetivo investigar a relação entre o perfil nutricional e os estados de humor em atletas de alto nível de vela em competição (antes e após as regatas).

MÉTODO

Participaram da pesquisa 31 atletas de alto rendimento esportivo da vela, de ambos os sexos, selecionados de maneira não-probabilística intencional. Os velejadores competiram na etapa Pré-Olímpica de Vela em classes individuais (Laser Radial, Laser St, Finn, Rs:X), com dois tripulantes (470, 420 e 49er) e três tripulantes (Match Race). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina sob número de referência 5347/2008.

Os estados de humor foram avaliados através da Escala de Humor de Brunel – BRUMS ⁽²¹⁾, que em sua validação apresentou boa consistência interna, com valores de alfa de Cronbach superiores a 0,70, sendo assim um instrumento confiável para medir a alteração de humor em atletas brasileiros. O instrumento é composto por 24 itens baseados em escala tipo Lickert de 5 níveis (0 = “nada” / 4 = “extremamente”), com base em como está se

sentindo agora. Posteriormente os itens são agrupados em 6 dimensões: tensão (estado de tensão músculo-esquelético e preocupação); depressão (estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade); raiva (estado de hostilidade, relativamente aos outros); vigor (estado de energia, vigor físico); fadiga (estado de cansaço, baixa energia); confusão mental (estado de atordoamento, instabilidade nas emoções). Cada dimensão é composta por quatro itens. A soma das respostas de cada sub-escala resulta em um escore que varia de 0 a 16.

Para avaliar o consumo alimentar atual dos atletas da vela, foi utilizado o Recordatório de 24 horas (R24), um método aplicado na avaliação de dias típicos de treinamento, competição, assim como de descanso ⁽¹⁴⁾. Este instrumento obtém informações qualitativas e quantitativas dos alimentos e bebidas consumidos nas 24 horas precedentes ou no dia anterior, da primeira à última refeição do dia, caracterizando o consumo atual ⁽²⁴⁾, analisados com auxílio do *software Diet-Pro* ⁽¹⁷⁾.

A coleta de dados ocorreu durante a etapa Pré-Olímpica de Vela realizada em fevereiro de 2009. Os atletas da classe Match Race foram abordados no terceiro (último) dia de competição de sua classe, antes das regatas, enquanto os atletas das demais classes (individuais e com dois tripulantes) foram abordados no quarto (penúltimo) dia de competição, após a realização das regatas.

Por se tratar de um evento seletivo dos atletas que fariam parte da Seleção Olímpica Brasileira de vela, a Confederação Brasileira de Vela e Motor (CBVM) solicitou que fosse realizada apenas uma avaliação por dia e que os atletas participassem de maneira voluntária, justificando assim única avaliação.

Na análise dos dados, foi utilizada estatística descritiva (frequência, porcentagem, média e desvio padrão) para as variáveis categóricas. A estatística inferencial empregou as Correlações de Pearson e Spearman para investigar a relação entre o perfil nutricional e os estados de humor dos velejadores; o teste “t” de student e seu equivalente não paramétrico, o teste U de Mann Whitney.

RESULTADOS

PERFIL NUTRICIONAL

O perfil nutricional apresentado pelos velejadores em competição demonstrou um consumo calórico médio de 1.750 ± 576 kcal por dia, correspondente a 27,3 Kcal/Kg de peso corporal. A quantidade média de nutrientes componentes da dieta foi $95,4 \pm 34,8$ g de proteína (1,5g/Kg de peso corporal), $226,4 \pm 96,9$ g de carboidrato e 48 ± 18 g de lipídio, contribuindo respectivamente com 21,8%, 51,7% e 25% do valor energético total.

ESTADO DE HUMOR

Os dados do humor (BRUMS) estão apresentados nos gráficos 1, 2 e 3. Na média do humor de todos os atletas fica evidenciado o alto vigor em relação às outras variáveis (Gráfico 1).

GRÁFICO 1 — Média (±) do humor dos atletas (n=31) participantes do Pré-Olímpica de vela.

Quando analisando os dados pelas classes, na *Match Race* (barco com 4 tripulantes), se percebe um perfil de humor com maiores índices de fadiga (Gráfico 2), quando comparado ao do perfil de humor nas classes com um ou dois tripulantes (Gráfico 3), porém sem diferenças estatisticamente significativas entre essas classes.

GRÁFICO 2 — Média (±) do humor dos atletas (n=14) participantes da Pré-Olímpica de vela, na classe Match Race antes da regata.

GRÁFICO 3 — Média (±) do humor dos atletas (classes com um e dois tripulantes) participantes da Pré-Olímpica de vela, após regata (n=17).

PERFIL NUTRICIONAL E ESTADOS DE HUMOR

Ao correlacionar-se o perfil nutricional e os estados de humor das atletas da classe Match Race (avaliação antes da regata), foi encontrada uma correlação positiva e estatisticamente significativa ($r=0.618$, $p=0.019$) entre o consumo de lipídios e fadiga. Esse resultado indica que 38,2% da variação na fadiga antes das regatas pode ser atribuída ao consumo de lipídios. Para as demais variáveis não foram observadas correlações de destaque (tabela 2).

TABELA 2 – Correlação entre estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) e perfil nutricional (caloria, proteína, carboidrato e lipídio) dos velejadores em competição.

		TENSÃO	DEPRESSÃO	RAIVA	VIGOR	FADIGA	CONFUSÃO
ANTES DA REGATA	CALORIA	-0.158	0.113	0.189	0.035	0.383	0.125
	PROTEÍNA	0.154	-0.167	-0.105	0.444	-0.027	0.168
	CARBOIDRATO	-0.020	0.091	0.274	-0.089	0.340	0.158
	LIPÍDIO	-0.397	0.122	0.329	-0.216	0.618*	-0.071
DEPOIS DA REGATA	CALORIA	0.001	-0.205	-0.324	0.333	0.379	-0.001
	PROTEÍNA	-0.635**	-0.718**	-0.563*	0.124	0.212	-0.170
	CARBOIDRATO	0.200	-0.094	-0.171	0.331	0.490*	0.137
	LIPÍDIO	-0.002	-0.119	-0.200	0.195	0.247	-0.044
CLASSES COLETIVAS	CALORIA	-0.306	-0.113	-0.042	0.027	0.393	0.070
	PROTEÍNA	-0.117	-0.422	-0.369	0.307	-0.028	-0.051
	CARBOIDRATO	-0.215	0.034	0.094	-0.022	0.342	0.162
	LIPÍDIO	-0.364	0.013	0.015	-0.255	0.643**	-0.179

**A correlação é significante ao nível $p<0.01$ (bi-caudal)

* A correlação é significante ao nível $p<0.05$ (bi-caudal)

Entre os atletas de classes com até dois tripulantes (avaliação realizada após a regata), o consumo de proteína esteve correlacionado significativamente e inversamente com estados de tensão ($\rho=-0.635$, $p=0.006$), depressão ($\rho=-0.718$, $p=0.001$) e raiva ($\rho=-0.563$, $p=0.019$). Isto quer dizer que 40% na variação da tensão, 51,55% na variação da

depressão, e 31,7% na variação da raiva podem ser atribuídos ao consumo de proteínas, numa proporção inversa. Ou seja, quanto mais elevados os escores para essas variáveis ao final das regatas, menor é o consumo de proteínas.

Por outro lado, o consumo de carboidratos apresentou correlação significativa e positiva com a fadiga (r=0.490, p=0.046). Resultado que indica que estas compartilham 24% de variância, o que significa dizer que 24% na variação da fadiga pode ser explicado pelo consumo de carboidratos.

CLASSES COLETIVAS:

Foi verificada correlação positiva entre os níveis de fadiga e o consumo de lipídios pelos atletas, compartilhando 41% da variância (Tabela 3).

TABELA 3 – Estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) e perfil nutricional (caloria, proteína, carboidrato e lipídio) dos velejadores de classes com dois tripulantes (n=20) depois das regatas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
TENSÃO (1)									
DEPRESSÃO (2)	0,353								
RAIVA (3)	0,467*	0,729**							
VIGOR (4)	0,388	-0,488*	-0,173						
FADIGA (5)	-0,045	0,379	0,110	-0,646**					
CONFUSÃO (6)	0,444*	0,173	0,178	0,368	0,033				
CALORIA (7)	-0,306	-0,113	-0,042	0,027	0,393	0,070			
PROTEÍNA (8)	-0,117	-0,422	-0,369	0,307	-0,028	-0,051	0,670**		
CARBOIDRATO (9)	-0,215	0,034	0,094	-0,022	0,342	0,162	0,923**	0,485*	
LIPÍDIO (10)	-0,364	0,013	0,015	-0,255	0,643**	-0,179	0,646**	0,267	0,412

**A correlação é significante ao nível p<0,01 (bi-caudal)

* A correlação é significante ao nível p<0,05 (bi-caudal)

Percebe-se que alguns fatores do humor e as variáveis nutricionais relacionam-se entre si.

DISCUSSÃO

O consumo alimentar dos velejadores em competição apontou para uma ingesta insuficiente de calorias e carboidratos segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte ⁽⁶⁾. O perfil nutricional apresentado pode predispor os atletas à fadiga precoce, a deficiências de vitaminas e minerais, a possível utilização proteica para fins energéticos, a diminuição da força e potência muscular, acentuar alterações negativas no sistema imune devido ao exercício ⁽²⁸⁾, além de exercer influência no humor e desenvolvimento do *overtraining* ^(3, 7).

Quanto aos estados de humor dos velejadores em competição, verificou-se bons níveis de tensão, depressão, raiva e confusão mental e vigor associados a níveis elevados de fadiga, refletindo uma boa condição física e emocional para a performance esportiva.

Os estados de humor estão relacionados à performance esportiva, especialmente em situações com um alto grau de importância pessoal ⁽²³⁾. Esta variável psicológica exerce influência na cognição e comportamento do atleta, interferindo decisivamente no processo de tomada de decisão e de execução das habilidades motoras ⁽²⁷⁾, consideradas importantes para a prática da vela.

Com relação às variáveis do perfil nutricional e dos estados de humor, foi verificada correlação positiva entre o consumo lipídico e a raiva nos atletas avaliados antes das regatas. Também foi verificado que um maior consumo de lipídios na dieta de velejadores, avaliados antes das regatas e de classes com dois tripulantes depois das regatas estiveram relacionados a maiores níveis de fadiga. De maneira geral, os estudos demonstram uma maior tendência dos indivíduos para controlar as emoções negativas como raiva, estresse, rejeição, tédio, depressão, fadiga através do consumo alimentar ^(12, 19, 20), normalmente dirigido a alimentos ricos em carboidrato e gorduras ⁽⁸⁾.

Depois das regatas foi observada uma correlação inversa do consumo proteico à tensão, à depressão e à raiva, indicando que quanto maior o consumo de proteína, melhor o perfil de humor dos velejadores. Estes resultados concordam com um estudo⁽²⁵⁾ que, comparando os efeitos de uma refeição rica e uma pobre em proteínas, consumidas logo após uma sessão aguda de exercício, no humor de 42 homens, observaram uma sensação de felicidade após uma refeição rica em proteína. No entanto, contrariam outro estudo ⁽²²⁾ no qual verificaram que o aumento no conteúdo de proteína dietética afeta negativamente o humor, diminuindo o vigor e aumentando a raiva, durante um déficit de energia induzida pelo exercício.

O consumo de carboidrato também apresentou correlação positiva com a fadiga dos velejadores avaliados depois da regata. Este resultado contraria os dados da literatura que geralmente apontam para a melhoria do humor através de dietas com alto teor de carboidratos.

O humor em indivíduos submetidos a dietas contendo níveis baixos, moderados e altos de carboidrato, verificaram que uma dieta baixa em carboidrato foi associada com o aumento da raiva, depressão e tensão, enquanto que elevadas quantidades de carboidrato estão relacionadas à melhora do humor ⁽¹⁵⁾. O aumento no conteúdo de carboidrato dietéti-

co de 5.4 para 8.5 g/Kg/dia resultou em melhorias no desempenho físico e estados de humor de ciclistas, possivelmente resultante da concentração de glicogênio pré-exercício ⁽¹⁾.

O consumo de carboidrato também apresentou correlação positiva com a fadiga dos velejadores avaliados depois da regata. Uma das causas de fadiga durante exercícios prolongados consiste na depleção das reservas de glicogênio (carboidrato) do corpo ⁽¹⁵⁾, e o aumento no conteúdo de carboidrato dietético de 5.4 para 8.5 g/Kg/dia pode resultar em melhorias no desempenho físico e estados de humor de ciclistas, possivelmente resultante da concentração de glicogênio pré-exercício ⁽¹⁾.

Uma hipótese para a relação verificada consiste na escolha inapropriada dos carboidratos dietéticos na refeição pré-competição. Na hora que antecede o evento devem ser evitados alimentos ricos em carboidratos simples, de elevado índice glicêmico, que embora possa aumentar a energia a curto prazo, podem ocasionar o aumento da secreção de insulina e causar hipoglicemia de rebote ou reativa, que resulte na depressão do humor, irritabilidade, agressão, tonturas e náuseas ^(4, 26). Nesse sentido, as estratégias nutricionais para o período anterior ao evento devem enfatizar a otimização das reservas de glicogênio hepático e muscular, através do consumo de carboidratos de baixo a moderado índice glicêmico ⁽¹⁵⁾.

CONCLUSÕES

Os velejadores em período competitivo apresentaram bons estados de humor, apenas com níveis elevados de fadiga. Em relação ao consumo calórico e de carboidrato ficou evidente um consumo a abaixo do recomendado. Atletas da categoria individual consomem mais calorias que os de coletivas. Há relação significativa entre a dieta e o humor dos atletas, na qual elevado teor proteico está relacionado a um melhor perfil de humor após as regatas, e menor quantidade de lipídios à menores níveis de raiva (antes da regata) e de fadiga (antes e após as regatas).

Pesquisas adicionais devem ser realizadas no intuito de investigar a relação das variáveis deste estudo em um número de sujeitos maior, em atletas de diferentes modalidades, bem como verificar características peculiares de cada classe da vela. Estudos experimentais contribuem no intuito de explorar a influência de dietas com diferente teor de proteínas, lipídios, carboidrato e quantidade de calorias nos estados de humor de atletas.

REFERÊNCIAS

1. Achten J, Halson SL, Moseley L, Rayson MP, Casey A, Jeukendrup AE (2004). Higher dietary carbohydrate content during intensified running training results in better maintenance of performance and mood state. *J Appl Physiol* 96: 1331-1340.
2. Allen JB, De Jong MR (2006). Sailing and sports medicine: a literature review. *Br J of Sports Med* 40: 587-593.
3. Artioli GG, Franchini E, Lancha Junior AH (2006). Perda de Peso em Esportes de Combate de Domínio: Revisão e Recomendações Aplicadas. *Rev Bras Cine-antropom Desempenho Hum* 8(2): 92-101.
4. Benton D (2002). Carbohydrate ingestion, blood glucose and mood. *Neurosci Biobehav Rev* 26(3): 293-308.
5. Bernardi F, Cichelero C, Vitolo MR (2005). Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Rev Nutri* 18(1): 85-93.
6. Carvalho, T (2003). Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev Bras Med Esporte* 9(2): 43-56.
7. Degoutte F, Jouanel P, Bègue RJ, Colombier M, Lac G, Pequignot JM, Filairé E (2006). Food restriction, performance, biochemical, psychological, and endocrine changes in judo athletes. *Int J Sports Med* 27(1): 9-18.
8. Epel E, Lapidus R, McEwen B, Brownell K (2001). Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology* 26(1):37-49.
9. Gauche H, Calvo MC, Assis MA (2006). Ritmos circadianos de consumo alimentar nos lanches e refeições de adultos: aplicação do semanário alimentar. *Rev Nutri* 19(2): 177-185.
10. Hagtvét, KA, Hanin YL (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychol Sport Exerc* 8: 47-71.
11. Lane AM, Whyte GP, Terry PC, Nevill AM (2005). Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. *Pers Individ Differ* 38: 143-53.
12. Macht M (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 50(1): 1-11.
13. Macht M, Mueller J (2007). Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. *Appetite* 49(3): 667-674.
14. Magkos F, Yannakoulia M (2003). Methodology of dietary assessment in athletes: concepts and pitfalls. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 6(5): 539-49.
15. Maughan R, Burke LM (2004). Nutrição Esportiva. Porto Alegre: Artmed.
16. Maynard I (2005). The sport psychology of Olympic sailing and windsurfing. In: Dosis J (ed.). *The sport psychologist's handbook*. Chichester: Wiley & Sons, 457-477.
17. Monteiro JB, Esteves E (2000). Diet-Pro: sistema de suporte à avaliação nutricional e prescrição de dietas. Viçosa: Agromídia.
18. Mullinix MC, Jonnalagadda SS, Rosenbloom CA, Thompson WR, Kicklighter JR (2003). Dietary intake of female U.S. soccer players. *Nutr Res* 23(5): 585-593.
19. Ozier AD, Kendrick OW, Leeper JD, Knol LL, Perko M, Burnham J (2008). Overweight and Obesity Are Associated with Emotion- and Stress-Related Eating as Measured by the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire. *J Am Diet Assoc* 108(1): 49-56.
20. Parker G, Parker I, Brotchie H (2006). Mood state effects of chocolate. *J Affect Disord* 92(2-3): 149-159.
21. Rohlfes CP, Rotta TM, Luft BC, Andrade A, Krebs RJ, Carvalho T (2008). Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce de síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte* 14(3): 176-81.
22. Smith TJ, Lieberman HR, Karl JP, McGraw S, Piko-sky, MA, Glickman EL (2006). A high protein diet exacerbates the adverse effects of an energy deficit on mood state. *Med Sci Sports Exerc* 38(5).Suppl.
23. Thelwell RC, Lane AM, Weston NJ (2007). Mood states, self-set goals, self-efficacy and performance in academic examinations. *Pers Individ Differ* 42: 573-583.
24. Vasconcelos FA (2007). Tendências históricas dos estudos dietéticos no Brasil. *Hist Cien Saúde-Man- guinhos* 14(1): 197-219.

25. Verger P, Lagarde D, Batejat D, Maitre JF (1998). Influence of the composition of a meal taken after physical exercise on mood, vigilance, performance. *Physiol Behav* 64(3): 317-322.
26. Viebig RF, Nacif, MA (2006). Recomendações nutricionais para a atividade física e o esporte. *REFELD* 1(1): 2-14.
27. Werneck FZ, Coelho EF, Ribeiro LC (2002). Relação dos estados de humor e a performance em voleibolistas. In: Turini M, Da Costa L (ed.). *Coletânea de textos em estudos olímpicos vol.2*. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 337-350.
28. Zalcman I, Guarita HV, Juzwiak CR, Crispim CA, Antunes HK, Edwards B, Tufik S, de Mello MT. Nutritional status of adventure racers. *Nutrition* 23(5): 404-411.

AUTORES:

Gustavo Willames P. Barros ¹
Emilio Rodrigues Garcia ¹
Igor Rodrigues D'amorim ¹
Allyda S. Roseno da Silva ¹
Gustavo C. de Vasconcelos ¹
Paulo Roberto C. Carvalho ¹

¹ Universidade Federal de Pernambuco,
Recife, Brasil

Efeito da atividade física na aptidão e qualidade de vida de idosas

7698

PALAVRAS CHAVE:

Envelhecimento. Atividade física. Geriatria.

RESUMO

O evento biológico envelhecer é uma gradual deterioração da capacidade funcional devido às alterações orgânicas ocorridas no corpo, isto traz consequências como a diminuição da capacidade de realizar atividades diárias. O objetivo deste estudo é analisar e comparar o efeito de um programa de atividade física na aptidão e na qualidade de vida de idosas. O estudo faz uso da Bateria STF para avaliar a capacidade motora de dois grupos distintos, um grupo que faz atividade física (G1) e um grupo que não realiza atividade física (G2). Também avaliaremos esses grupos mediante a sua qualidade de vida, utilizando o questionário WHOQOL-Bref. A Bateria – STF mostrou que o G1 foi superior em todos os quesitos em relação ao G2, e em relação à qualidade de vida obteve um score em média de 99.73 e 64.33 respectivamente. O trabalho mostra a importância da atividade física e o quanto ela contribui para uma melhor aptidão e qualidade de vida.

Correspondência: Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho. Dep. Educação Física, UFPE - Campus Recife. Avenida Jornalista Aníbal Fernandes, s/n. CEP: 50670-901, Brasil (prc2005@globo.com).