

## CAPÍTULO IV

### APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Como foi referido anteriormente aplicou-se um inquérito POMS-SF (traduzido e adaptado por Viana & Cruz 1994), antes da realização do programa de actividade física com uma duração de 16 semanas e de seguida no final, de forma a determinar um perfil do estado de humor de um grupo de 11 idosos; para a avaliação da condição física funcional foi utilizado a bateria de testes “*Functional Fitness Test*” (Rikli & Jones, 1999) De seguida apresentaremos os resultados obtidos, da capacidade física funcional e os resultados relativos às dimensões do POMS antes e após a aplicação do exercício físico no grupo de idosos, onde se faz a comparação entre as diversas dimensões do POMS.

No ponto seguinte vou apresentam-se os resultados relativos à Correlação entre o POMS e a Condição Física Funcional antes da aplicação do programa de exercício físico durante 16 semanas e depois deste. Devido à correlação dar um número elevado de variáveis, optámos por colocar neste trabalho só os resultados estatisticamente significativos ( $p \leq 0,05$ )

#### 4.1. Resultados relativos à capacidade física funcional antes e depois da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas

Nas tabelas e gráficos seguintes, são apresentados comparativamente os resultados das médias nos dois momentos de avaliação da capacidade física funcional, efectuados para cada parâmetro físico avaliado.

Variáveis	Grupo - Cernache	n	X ± sd		Sig
FMI	Avaliação Inicial	11	7,45	<b>3,50</b>	0,007*
	Avaliação Final	11	12,91	<b>5,26</b>	
FMS	Avaliação Inicial	11	12,27	<b>3,13</b>	0,042*
	Avaliação Final	11	15,09	<b>3,96</b>	
Flex. I.	Avaliação Inicial	11	-10,45	<b>14,12</b>	0,190
	Avaliação Final	11	-3,18	<b>11,12</b>	
Flex. S.	Avaliação Inicial	11	-32,82	<b>13,62</b>	0,061
	Avaliação Final	11	-24,09	<b>9,72</b>	
M.F	Avaliação Inicial	11	15,36	<b>9,60</b>	0,532
	Avaliação Final	11	13,27	<b>5,76</b>	
Resistência	Avaliação Inicial	11	197,64	<b>66,75</b>	0,001*
	Avaliação Final	11	331,82	<b>71,67</b>	

Quadro IV. 1-número de indivíduos por grupo (n), média (X) e desvio padrão (sd), da F.M.I.(Força dos membros inferiores) e F.M.S (Força dos Membros Superiores) (nº de repetições), M.F (Mobilidade Física) (segundos), Flexibilidade Inferior e Superior (cm) e Resistência (m).

### Comparação da Aptidão Física Funcional entre a Avaliação Inicial e Final

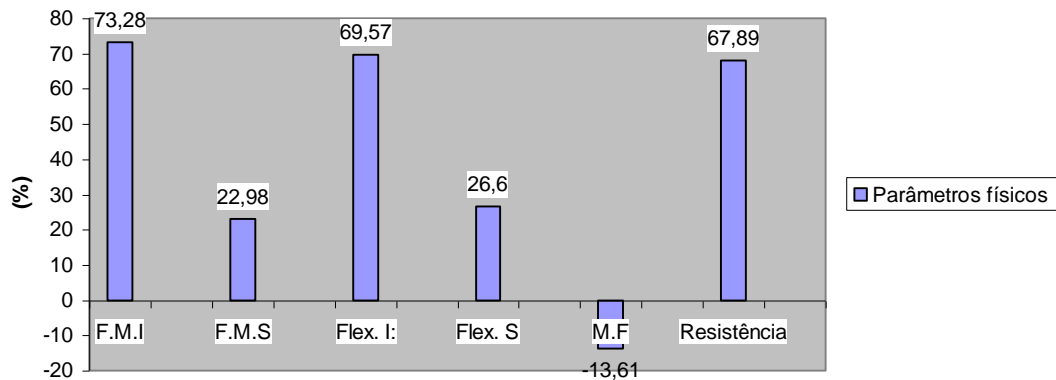


Gráfico IV.1: Comparação dos resultados dos parâmetros físicos: FMI e FMS, MF, Flexibilidade Inferior, Flexibilidade Superior e Resistência (%), entre avaliação inicial e final da amostra.

A tabela IV-1 e o gráfico IV-1, permite-nos constatar que houve alterações entre a avaliação inicial e final, nos parâmetros físicos avaliados.

Podemos verificar também que o grupo 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.

A tabela anterior (IV.1) permitiu-nos constatar que entre a avaliação inicial e a avaliação final do grupo da amostra, se verificaram diferenças estatisticamente significativas  $p \leq 0,05$ , nas variáveis: força muscular inferior e superior e no teste de resistência. Na flexibilidade inferior e superior, apesar de não se observarem diferenças estatisticamente significativas, a amostra apresentou melhorias na avaliação final.

Em termos percentuais, constatamos na avaliação realizada no final das dezasseis semanas de exercício que os idosos melhoraram 73,28% na força dos membros inferiores, 22,98% na força dos membros superiores, 69,57% na flexibilidade inferior e 67,89% na resistência, quando comparado com os testes realizados inicialmente. Em contrapartida houve um decréscimo de 13,61% no parâmetro da mobilidade física, na avaliação final.

#### 4.2. Resultados relativos às dimensões do POMS antes e após a aplicação do exercício Físico no grupo idoso.

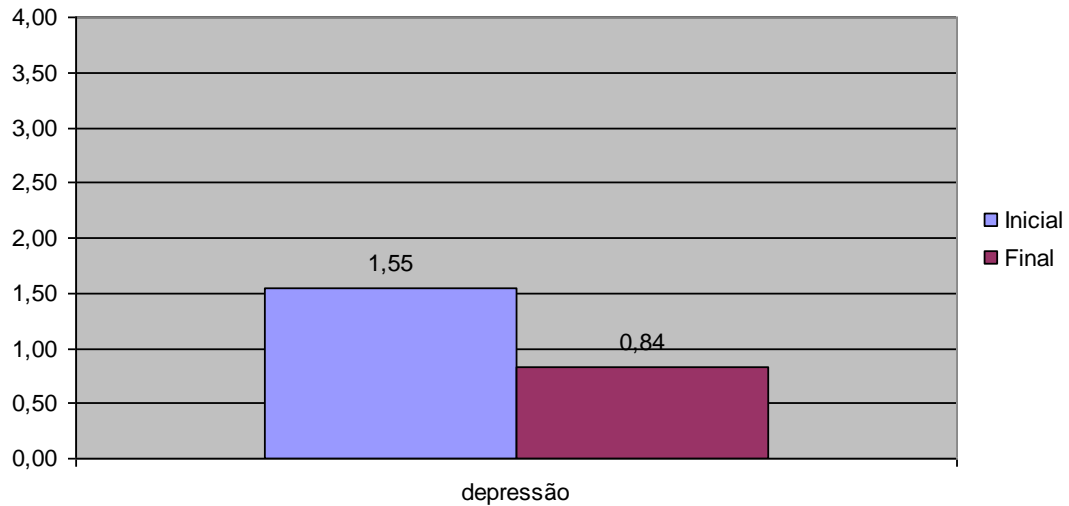


Gráfico IV. 2- Resultados relativos à dimensão depressão do POMS

Amostra	N	Média	Sd	Sig (p)
Depressão ini.	11	1,55	0,56	0,002
Depressão Fin	11	0,84	0,35	

Quadro IV.2 – Comparação relativa da depressão entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico. Com diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ).

Através do Gráfico IV.2 podemos observar que houve alterações nos dois momentos de aplicação do inquérito POMS-SF, registou-se um decréscimo estatisticamente significativo da depressão  $p=0,002$ , como podemos ver através do quadro IV.2.

Como podemos observar através do gráfico IV.2., os valores da dimensão depressão antes da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas, era de 1,55 e passadas as 16 semanas baixou para 0,84.

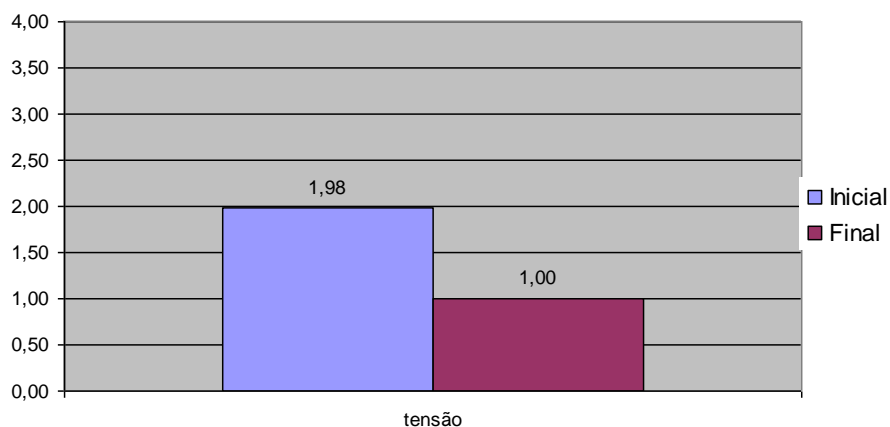


Gráfico IV. 3- Resultados relativos à dimensão tensão do POMS

Amostra	N	Média	Sd	Sig (p)
Tensão ini.	11	1,98	0,51	0,000
Tensão Fin	11	1,00	0,54	

Quadro IV3. - Comparação relativa da tensão entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico. Com diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ).

Através dos valores observados no gráfico IV.3, podemos afirmar que os valores da tensão antes e depois da aplicação do exercício físico diminuíram quase para metade apresentando melhorias estatisticamente significativas  $p=0,000$  como podemos ver através do quadro IV.3.

Observando o gráfico IV.3., podemos ver, em valores numéricos, que os valores da dimensão tensão antes da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas, era de 1,98 e passadas as 16 semanas de exercício baixou para 1,00.

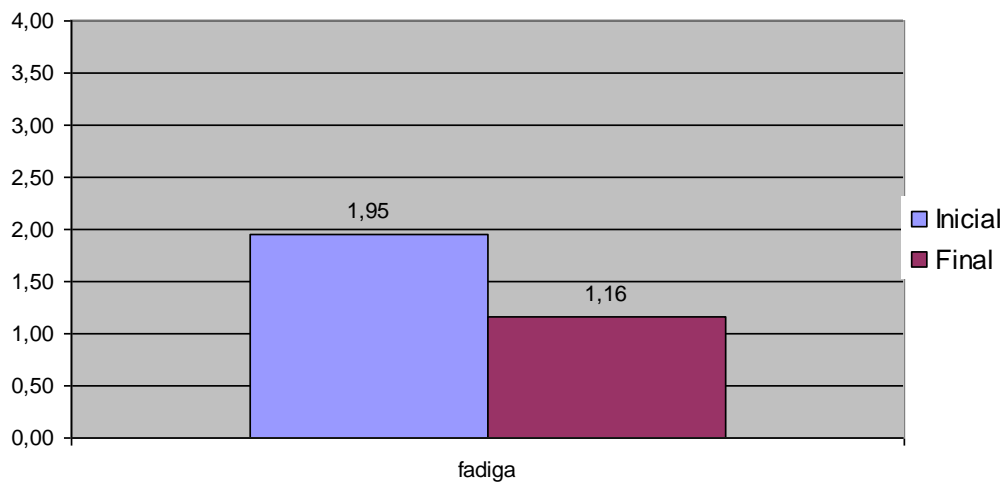


Gráfico IV. 4- Resultados relativos à dimensão fadiga do POMS

Amostra	N	Média	Sd	Sig (p)
Fadiga ini.	11	1,95	0,53	0,002
Fadiga Fin	11	1,16	0,54	

Quadro IV.4. – Comparação relativa da Fadiga entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico. Com diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ).

Em relação aos dados representativos da dimensão “Fadiga” apresentados no gráfico IV.4 acima representado podemos observar que a fadiga teve uma diminuição antes e após a aplicação do exercício físico e através do quadro IV.4, podemos constatar que este é estatisticamente significativo ( $p=0,002$ ).

Observando o gráfico IV.4., podemos ver, em valores numéricos, que os valores da dimensão fadiga antes da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas, era de 1,95 e passadas as 16 semanas de exercício baixou para 1,16.

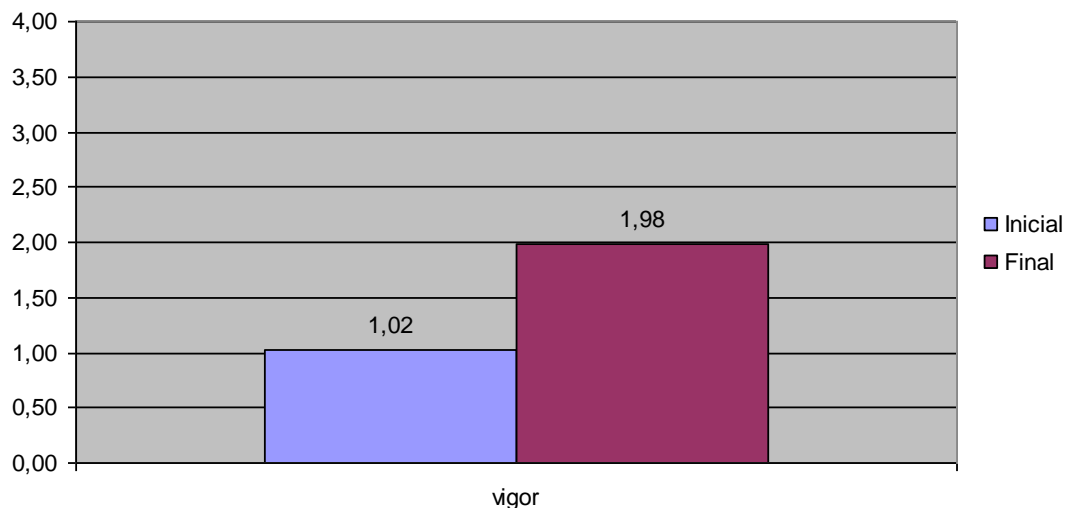


Gráfico IV. 5 - Resultados relativos à dimensão vigor do POMS

Amostra	N	Média	Sd	Sig (p)
Vigor ini.	11	1,02	0,67	0,000
Vigor Fin	11	1,98	0,67	

Quadro IV.5. – Comparação relativa da Vigor entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico. Com diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ).

Em relação aos dados representativos da dimensão 'vigor' apresentados no gráfico anterior e no Quadro I.V.5, podemos constatar que o grupo no intervalo de tempo entre a aplicação inicial e final do inquérito, registou uma diferença, estatisticamente significativa  $p=0,000$ , aumentando os índices de vigor do momento inicial para o final.

Como podemos observar através do gráfico IV.5., os valores da dimensão saúde antes da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas, era de 1,02 e passadas as 16 semanas aumentou para 1,98.

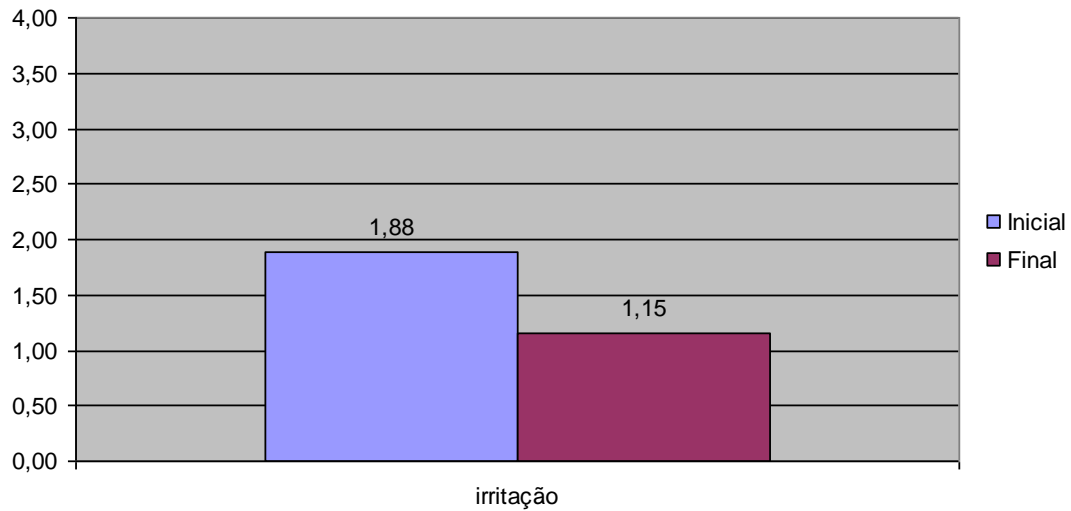


Gráfico IV. 6- Resultados relativos à dimensão irritação do POMS

Amostra	N	Média	Sd	Sig (p)
Irritação ini.	11	1,88	0,62	0,000
Irritação Fin	11	1,15	0,67	

Quadro IV.6. – Comparação relativa da Irritação entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico. Com diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ).

Através dos valores observados no gráfico IV.6, podemos afirmar que os valores da dimensão irritação antes e depois da aplicação do exercício físico diminuíram aproximadamente para metade apresentando melhorias estatisticamente significativas  $p=0,000$  como podemos ver através do quadro IV.6.

Observando o gráfico IV.6., podemos ver, em valores numéricos, que os valores da dimensão irritação antes da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas, era de 1,88 e passadas as 16 semanas de exercício baixou para 1,15.

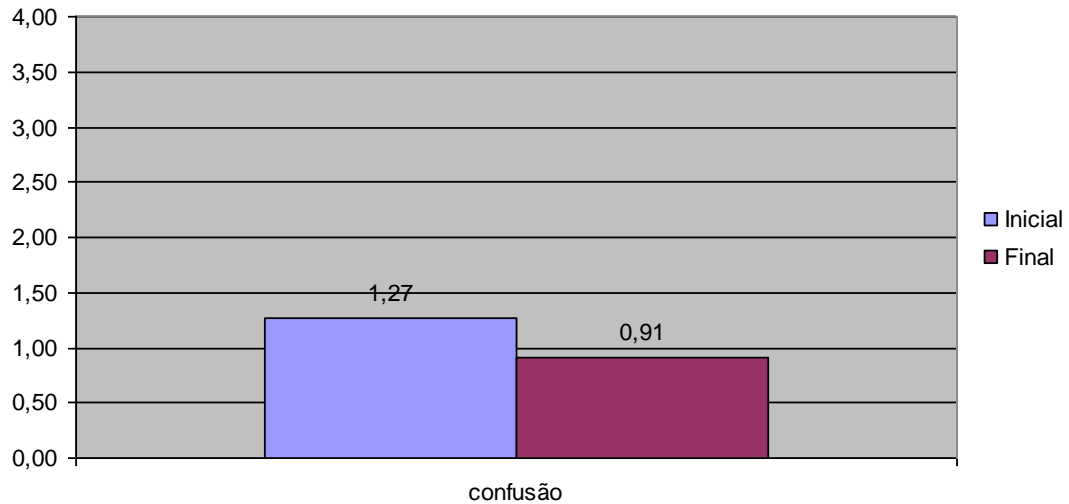


Gráfico IV. 7- Resultados relativos à dimensão confusão do POMS

Amostra	N	Média	Sd	Sig (p)
Confusão ini.	11	1,27	0,606	0,181
Confusão Fin	11	0,91	0,664	

Quadro IV.7. – Comparação relativa da Confusão entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico. Com diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ).

Tal como podemos observar no gráfico IV. 7 e constatar no quadro IV.7 na dimensão da confusão as alterações não foram estatisticamente significativas no grupo experimental, diminuindo os índices de confusão do momento inicial para o final.

Observando o gráfico IV.7., podemos ver, em valores numéricos, que os valores da dimensão fadiga antes da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas, era de 1,27 e passadas as 16 semanas de exercício baixou para 0,91.



### 4.3. Correlação entre o POMS inicial e a Condição Física Funcional inicial.

Amostra	N	r	Sig (p)
Força M Inferior/Tensão	11	-0,62	0,044

Quadro IV.8 – Correlação entre o POMS inicial e a Capacidade Física Funcional inicial. Com diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ).

Através do quadro IV.8, podemos observar que só houve uma correlação inversa estatisticamente significativa, entre o POMS inicial e a condição física funcional inicial, sendo esta correlação inversa estatisticamente significativa entre a força dos membros inferiores e da dimensão tensão  $p=0,044$ , pelo que podemos dizer que quando maior é a prestação da força dos membros inferiores maior parece ser a tensão.

### 4.4. Correlação entre o POMS Final e a Condição Física Funcional Final.

Variáveis	N	Correlação (r)	Sig (p)
ResistAeróbia/Depressão	11	-0,66	0,027
ResistAeróbia/Fadiga	11	-0,67	0,024
ResistAeróbia/Vigor	11	0,73	0,010
ResistAeróbia /Confusão	11	-0,77	0,005

Quadro IV.9 – Correlação entre o POMS final e a Capacidade Física Funcional final. Com diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ).

Curiosamente na correlação entre o POMS Final e a Condição Física Funcional Final, apresentou quatro correlações estatisticamente significativas, para uma única variável da condição física funcional a resistência aeróbia, tendo-se esta correlacionado com quatro variáveis da dimensão POMS. A resistência aeróbia mostrou uma correlação inversa estatisticamente significativa com as dimensões depressão, com a dimensão fadiga e com a dimensão confusão com  $p=0,027$ ,  $p=0,024$  e  $p=0,005$  respectivamente. Podemos dizer que quanto maior é a resistência aeróbia menores são a depressão, a fadiga e a confusão. A mesma resistência aeróbia apresentou mais uma correlação estatisticamente significativa, uma com a dimensão

Vigor com  $p=0,010$ . Podemos pois dizer através dos resultados obtidos que os idosos com maior resistência aeróbia são também aqueles que apresentam maior vigor.