

RESUMO - MEDIDAS E AVALIAÇÃO, FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E BIOMECÂNICA

CONFIABILIDADE DA FEELING SCALE EM PESSOAS IDOSAS

Victor Grillo Sobrinho (Victor_tkd_157@hotmail.com)

Weslen Do Nascimento Dantas (weslen.dantaslp@hotmail.com)

Nadia Souza Lima Da Silva (nadiaslimas@gmail.com)

O envelhecimento populacional é um fenômeno global crescente, tornando a prática de exercícios físicos essencial para a saúde dos idosos. Contudo, adesão a programas de atividade física por essa população enfrenta desafios, influenciados pela resposta afetiva ao exercício. A Feeling Scale é um instrumento que avalia essa resposta, mas sua confiabilidade em idosos ainda carece de comprovação. Objetivo: Avaliar a confiabilidade da aplicação da Feeling Scale durante sessões de treinamento resistido e treinamento funcional em idosos ativos. Método: Participaram 80 voluntários de ambos os sexos (67 mulheres; 13 homens; 70 ± 9 anos), selecionados por conveniência, provenientes de projetos de extensão universitária e programas sociais. O delineamento experimental foi de teste e reteste, com dois protocolos de exercícios distintos aplicados em visitas separadas por um intervalo de 15 dias. As respostas afetivas foram avaliadas pela Feeling Scale nos momentos pré, durante e pós-treinamento, enquanto a percepção de esforço foi medida pela Escala de Borg modificada (CR-10). Os dados foram analisados por estatística descritiva, correlação de Spearman, teste t pareado e coeficiente alfa de Cronbach. Resultados: A Feeling Scale apresentou correlação de forte a muito forte entre as sessões ($\rho = 0,936$ durante e $\rho = 0,840$ pós-treinamento), com

valores de $p = 1,000$ e $p = 0,708$, respectivamente, indicando ausência de diferença significativa entre os momentos. O erro padrão variou entre 0,033 e 0,036, e o desvio padrão entre 0,297 e 0,318. Além disso, a consistência interna foi excelente ($\alpha = 0,887$), demonstrando estabilidade das respostas entre as sessões e alta confiabilidade do instrumento para mensurar prazer e desprazer em idosos ativos. Conclusão: Conclui-se que a Feeling Scale apresenta excelente confiabilidade para avaliar respostas afetivas ao exercício em idosos, sendo uma ferramenta útil para o monitoramento emocional durante o treinamento e para favorecer a adesão a programas de atividade física.

Palavras-chave: afeto; afetividade; exercício físico e envelhecimento.