

EFEITO AGUDO DO ESTADO DE HUMOR EM MULHERES PRATICANTES DE GINÁSTICA

Cláudia U. Soares¹, Aline de O. Martins², Fernando Copetti³

1. Estudante de Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos da UFSM

2. Mestre em Educação Física pela UFSM

3. CEFD-UFSM- Departamento de Métodos e Técnicas Desportivos/ Orientador

Resumo:

O presente estudo teve como objetivo verificar o efeito agudo do estado de humor em praticantes de ginástica. Participaram deste estudo 20 mulheres com idade de 21,7±5,94 anos, praticantes de ginástica do Programa Segundo Tempo Universitário da Universidade Federal de Santa Maria (PSTU/UFSM). O estado de humor foi avaliado pela Escala de Humor de Brunel (BRUMS) antes e após a sessão de ginástica, que teve duração de 60 minutos. A comparação entre os momentos pré e pós ginástica ocorreu com o teste de *Wilcoxon*, com nível de significância de $p < 0,05$.

Os resultados demonstraram que as dimensões negativas do humor diminuíram após a sessão de ginástica, exceto a fadiga. A dimensão positiva de vigor também não apresentou mudanças significativas. Portanto, uma única sessão de ginástica mostrou ser capaz de produzir efeitos sobre o estado de humor, principalmente sobre as dimensões negativas.

Palavras-chave: ginástica, estado de humor, mulheres.

Trabalho selecionado para a JNIC pela instituição: UFSM.

Introdução:

O estado de humor é um conjunto de sentimentos subjetivos que podem variar em intensidade e duração, podendo ter caráter passageiro e afetivo representando a saúde psicológica do indivíduo (WERNECK et al, 2010). Sabe-se que a prática de exercícios físicos regulares auxilia na melhora da saúde física e psicológica beneficiando assim o bem-estar dos indivíduos (CID, L.; SILVA, C.; ALVES, J, 2007). Um estudo realizado por Werneck (2010) confirmou que sessões de exercícios físicos auxiliam na melhora do estado de humor, sendo que a repetição desses efeitos beneficia na melhora da saúde psicológica. Ao realizar um estudo de revisão bibliográfica (Werneck, 2006) conclui que em geral acontecem melhoras no estado de humor

após a realização de atividades aeróbicas, sendo que diferentes tipos de atividades podem modificar o humor e também trazer benefícios para os praticantes. Steffens et al (2011) avaliou os efeitos de 32 sessões de caminhada orientada sobre a qualidade de sono, estados de humor, depressão e o impacto da síndrome da fibromialgia na qualidade de vida de mulheres. O resultado deste estudo apresentou melhora significativa nos estados de humor das mulheres, bem como na sua qualidade de vida.

Pereira e Gorski (2011) verificaram as percepções e sensações relacionadas ao exercício físico no humor de dependentes químicos em tratamento, e observou que a prática de exercícios físicos foi fator que influenciou positivamente na melhora do humor durante o tratamento destes dependentes.

Panda (2011) investigou a influência de um programa de exercícios físicos no estado emocional de indivíduos cadastrados em um programa de estratégias de saúde da família e concluiu que o exercício tem influência significativa na melhora emocional dos praticantes. Com isso sabemos que a prática de exercício físico favorece o desenvolvimento de diferentes aspectos do ser humano, tanto físicos como psicológicos. No entanto, pouco ainda se sabe sobre a prática de uma única sessão de exercícios físicos e seus efeitos psicológicos sobre o humor. Sendo assim, o presente estudo que teve como objetivo verificar o efeito agudo de uma sessão de ginástica sobre o estado de humor em mulheres praticantes de ginástica aeróbica.

Metodologia:

O estudo de caráter quase experimental foi realizado com 20 mulheres com idade entre 21,7±5,94 anos, praticantes de ginástica aeróbica do Programa Segundo Tempo Universitário (PSTU) da Universidade Federal de Santa Maria. O PSTU tem como objetivo democratizar o acesso à prática esportiva e também momentos de lazer e socialização entre os(as) acadêmicos(as). As aulas de ginástica ocorrem duas vezes por semana, com duração de 60 minutos, sendo proposto

aquecimento (10 minutos), exercícios localizados (40 minutos) e alongamento e relaxamento (10 minutos) em uma sala de ginástica devidamente preparada para a realização dos exercícios.

Para avaliar o estado de humor das praticantes foi utilizada a Escala de Humor de Brunel (BRUMS) que avaliou as dimensões de tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. Os 24 itens da escala compõem as seis subescalas: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. Cada subescala contém quatro itens. Com a soma das respostas de cada subescala, obtém-se um escore que pode variar de 0 a 16.

O fator tensão refere-se à alta tensão músculo-esquelética, que pode não ser observada diretamente ou por meio de manifestações psicomotoras como agitação e inquietação. A depressão representa um estado depressivo, indicando humor deprimido (não depressão clínica), representada por sentimentos de autovalorização negativa, isolamento emocional, tristeza, etc. A raiva descreve sentimentos de hostilidade a partir de estados de humor relacionados à antipatia em relação aos outros e a si mesmo. Varia de sentimentos de leve irritação até a cólera associada a estímulos do sistema nervoso autônomo. O fator vigor caracteriza estados de energia, animação e atividade que indicam o aspecto humoral positivo. Caracteriza-se por sentimentos de excitação, disposição e energia física, e relaciona-se inversamente aos outros fatores. A fadiga por sua vez, representa estados de esgotamento, apatia e baixo nível de energia. Por fim, o fator confusão mental pode ser caracterizada por atordoamento, situando-se, possivelmente, como uma resposta/resultado à ansiedade e à depressão. Apresenta sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção (ROHLFS, 2010).

A aplicação do instrumento foi realizada em uma única sessão de ginástica antes do seu início e imediatamente após seu término. Todas as mulheres receberam as informações de preenchimento e forma correta de responder o teste. Foram orientadas a responder exatamente como elas estavam se sentindo no exato momento da aplicação.

Os dados foram tratados no programa SPSS®, versão 21.0. A análise da distribuição de normalidade dos dados foi realizada através do teste de *Kolmogorov-Smirnov*. A comparação entre os momentos ocorreu com o teste de *Wilcoxon*, com nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados e Discussão:

Os resultados demonstraram que as dimensões negativas do humor como a tensão, depressão, raiva e confusão mental apresentaram valores significativamente menores após a sessão de ginástica. No entanto, a dimensão negativa de fadiga e a dimensão positiva de vigor não apresentaram alterações significativas, conforme Tabela 1 abaixo.

Tabela 1 – Estado do humor das praticantes

Variáveis	Pré-teste	Pós-teste
Tensão	5,5 (2,25-7,75)	3,0 (2,00-4,00)*
Depressão	2,0 (1,00-4,75)	0,0 (0,00-2,75)*
Raiva	1,0 (0,00-3,00)	0,0 (0,00-0,00)*
Vigor	6,5 (4,25-8,75)	8,0 (5,00-11,75)
Fadiga	7,0 (5,00-8,75)	5,0 (3,00-6,75)
C.Mental	4,5 (0,25-6,75)	0,0 (0,00-0,00)*

Os valores apresentados em mediana e percentil (25-75).

* Diferença significativa ($p < 0,05$).

Um estudo realizado por Werneck (2010) afirma que é necessário um tempo pós-esforço para que as melhorias no estado de humor possam ser observadas, sendo que este tempo pode variar de 20 minutos até 3 horas após o final de exercício. Os resultados encontrados em nosso estudo, demonstraram que mesmo com período menor de tempo, ou seja, imediatamente após o exercício, algumas mudanças já são capazes de serem percebidas. Talvez a fadiga e o vigor sejam as dimensões que, conforme o autor, necessitem de maior tempo para produzirem sensações significativas. Em revisão sobre o tema, Werneck (2006) ressalta que em geral a prática de exercícios físicos demonstram melhora no estado de humor tendo efeitos negativos apenas em treinos de alta intensidade.

Portanto, os resultados encontrados após a sessão de ginástica, contribuíram de maneira positiva sobre variáveis do humor das participantes de ginástica corroborando com estudos de Steffens et al (2011), Pereira e Gorski (2011) e Panda (2011) que afirmam que o estado de humor pode sofrer melhoras significativas como consequência de práticas de exercícios físicos regulares.

Conclusões:

O presente estudo permitiu concluir que apenas uma única sessão de ginástica aeróbica foi capaz de produzir efeitos positivos sobre o estado de humor, no que tange a tensão,

depressão, raiva e confusão mental. A fadiga e vigor foram as dimensões que não sofreram alterações substanciais imediatamente ao termino da atividade.

Cabe destacar que o presente estudo tem importantes limitações, como o número de participantes e a falta de um grupo controle. No entanto, traz importantes resultados mostrando que não somente uma única sessão de ginástica aeróbica pode trazer alguns benefícios sobre o estado de humor, como estes podem ocorrer imediatamente logo ao final de seu termino.

Referências:

WERNECK,F,Z;FILHO,M,G,B;COELHO,E,F;RIBEIRO,L,S. Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Juiz de Fora, v.15, n.4, p.211-217,2010.

CID,L; SILVA,C; ALVEZ,J. Atividade física e bem-estar psicológico – perfil dos participantes do programa de exercício e saúde de Rio Maior. **Motricidade**, v.2, n.3, p.47-55,2007.

ROHLFS,I,C,P,M; ROTTA,M,T; LUFT,C,B; ANDRADE, A; KREBS,R,J; CARVALHO,T. A escala de humor de Brunel (Brums): Instrumento para a detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.14, n.3, p.177-181,2008.

WERNECK,F,Z; FILHO,M,G,B; RIBEIRO,L,C,S. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**, v.0, p.22-54,2006.

STEFFENS,A,K; LIZ,C,M; VIANA,M,S; BRANDT,R; OLIVEIRA,L,G,A; ANDRADE,A. Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. **Revista dor**.v.12, n.4, p.327-331,2011.

PEREIRA.D.L, GORSKI.G.M. A influência do exercício físico no humor em dependentes químicos em tratamento. **EFDeportes**, v.15,n.153,2011.

PANDA.M.D.J.A. A influência de um programa de exercícios físicos no estado emocional dos indivíduos cadastrados no ESF/Primavera. **Biomotriz**, v.1,n.5,nov/2011.