

ESTADO DE HUMOR DOS ALUNOS DE UMA ACADEMIA DE GOIÂNIA*

STATE OF HUMOR OF STUDENTS IN A GOYANIA ACADEMY

ESTADO DE HUMOR DE LOS ALUMNOS DE UNA ACADEMIA DE GOIANIA

Augusto César Rodrigues Rocha

augustto_cezard@hotmail.com

Soraya Viana Brasileiro Elvira

sorayavbrasileiro@gmail.com

Letícia Mamede Melo

leticia.mamede.90@gmail.com

Walace Miranda da Silva

walacejack@gmail.com

Priscilla Alves de Souza

pricilla-alvez@hotmail.com

Juracy da Silva Guimarães

juracy-guimaraes@hotmail.com

Universidade Federal de Goiás (UFG)

PALAVRAS-CHAVE: *Escala de Humor; Atividade Física; Academia.*

INTRODUÇÃO

Estudos realizados recentemente apontam os benefícios do exercício físico no humor (RODRIGUES *et al.*, 2018). De acordo com Bruniniet *al.* (2015), o exercício físico tem a possibilidade de reduzir a ansiedade e a depressão, melhorar o autoconceito, a autoimagem e a autoestima, aumentar o vigor, melhorar a sensação de bem-estar, melhorar o humor, aumentar a capacidade de lidar com os fatos psicossociais de estresse e diminuir os estados de tensão nos praticantes. Segundo Rohlfs (2008) a grande maioria das pesquisas feitas tiveram como objetivo medir o estado de humor de atletas em várias situações, tornando assim escassos os estudos que abordam o estado emocional dos praticantes de atividades físicas diversas.

Dessa maneira este presente estudo buscou analisar a variação no estado de humor em relação com a prática de musculação e ergometria dos frequentadores do CECAS (Centro de Esportes Campus Samambaia), com o intuito de compreender as alterações no humor decorrente de sua prática.

|||||
* O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é uma pesquisa quantitativa, sendo feita uma análise descritiva dos dados, tendo em vista que o processo descritivo visa identificar, registrar e caracterizar o fenômeno (PEROVANO, 2014). A amostra foi constituída por 50 pessoas que frequentavam a academia do CECAS, com idade entre 18 e 61 anos.

Para a realização deste estudo utilizou-se para a avaliação do humor a Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Este instrumento é composto por 24 questões sendo capaz de identificar as sensações de Indisposição, disposição, nervosismo ou não nervosismo, satisfação ou insatisfação, sendo possível avaliar nos sujeitos quando submetidos neste teste. Os participantes desta pesquisa responderam o questionário expressando como se sentiam, de acordo com uma escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). A pergunta era colocada da seguinte forma: "Como você se sente agora?".

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise inferencial do estado de humor dos frequentadores do CECAS mostrou que houve alteração após a sessão de treinamento nos fatores depressão [$t(49)=-2,903$; $p<0,006$], fadiga [$t(49)=-26,425$; $p<0,001$] e vigor [$t(49)=15,052$; $p<0,001$] (Tabela 1). Isso está com os estudos realizados por Stort, Silva e Rebutini (2006), que mostra que os exercícios reduzem as variáveis negativas relacionados ao estado de humor com exceção da fadiga. A queda nos índices relacionados ao vigor e decorrente da situação de jogo e/ou treino em intensidade elevada, o que tem uma tendência de acarretar um aumento da fadiga e menor vigor ao final da atividade (ROHFS, 2008).

Tabela 1 – Análise dos itens da subescala antes e após a sessão de treinamento

Escala de humor	Pré-Teste		Pós-Teste		Valor de <i>t</i>	<i>p</i>
	Média	DP	Média	DP		
Depressão	1,22	1,26	1,84	0,97	-2,90	0,006*
Tensão	0,76	0,77	0,40	0,63	2,58	0,13
Fadiga	1,12	1,04	9,44	1,88	-26,42	0,001*
Raiva	0,80	0,83	0,66	0,96	0,75	0,453
Vigor	10,74	2,42	3,70	1,74	15,05	0,001*
Confusão Mental	0,84	1,03	0,56	0,83	1,81	0,075

*Diferença significativa entre o pré e o pós-teste ao nível de $p < 0,05$.

Nesse estudo foi apontado que a depressão sofreu alteração no pós-treino, esses dados não vão de encontro com os achados de Brunoniet *al.* (2015), que apresentou valores positivos para depressão em praticantes de treinamento de força.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim este estudo mostrou como a atividade física consegue mudar o estado de humor de seus praticantes. Conhecer os benefícios psicológicos da atividade física e de suma importância para os sujeitos que nelas estão inseridas, no qual o destaque pode ser a melhoria do bem-estar físico e mental, o monitoramento dos níveis de estresse, e o progresso e melhoria de alguns dos estados de humor.



REFERÊNCIAS

- BRUNONI L, SCHUCH FB, DIAS CP, KRUEL LFM, TIGGEMANN CL. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. *Rev. bras. educ. fis. esp.* 2015; 29(2):189-96.
- PEROVANO, D.G. *Manual de metodologia científica para a segurança pública e defesa social*. Curitiba: Juruá, 2014
- RODRIGUES, A. L. *et al.* A atividade física e o humor: o caso da pelada no clube AABB Goiânia. *RBFF-Rev.Bra. Futsal e Futebol*, v. 10, n. 36, p. 63-68, 2018.
- ROHLFS, I C P M; ROTTA, T M; LUFT, C D B; ANDRADE, A; KREBS, R J; CARVALHO, T. A Escala de Humor de Brunel (Brums): Instrumento para Detecção Precoce da Síndrome do Excesso de Treinamento. *RevBrasMed Esporte*. Vol. 14, Nº 3 Mai/Jun, 2008
- STORT R, SILVA JÚNIOR FP, REBUSTINI F. Os Efeitos da Atividade Física nos Estados de Humor no Ambiente de Trabalho. *REFELD*. 2006; 1(1): 26-33

