

# ESTADO DE HUMOR DE PRATICANTES DE NATAÇÃO, DE 15 A 17 ANOS, FREQUENTADORES DE UM PROJETO SOCIAL NA CIDADE DE AUSTIN, NO MUNICÍPIO DE NOVA IGUAÇU-RJ.

FABIO RICARDO DUTRA LAMEGO  
MAURO MORAES MACÊDO

Universidade Castelo Branco/Meta Produções, Rio de Janeiro - RJ, Brasil  
fabiolamego@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O ato de se sustentar na água através do uso do próprio corpo ou com auxílio de materiais pode ser chamado de natação. Desde nossos primórdios, o homem utiliza da natação não só como forma de locomoção em meio aquoso, mas como forma de sobrevivência. Essa prática de sobrevivência foi sendo aprimorada com o passar dos tempos, sendo gradualmente modificada e na sociedade contemporânea ela vem sendo praticada desde o lazer até o treinamento de alto rendimento. (PÁVEL et. al., 2004; LIMA, 2003)

Segundo Lima (2003), o homem não é um ser do meio líquido, mas temos a capacidade de nos adaptar a esse tipo de ambiente. Atualmente o homem consegue atingir metros e metros de profundidade antes nunca praticáveis. Nós não enxergamos em baixo d'água nitidamente, mas utilizamos de máscaras e óculos que nos facilitam a esta prática, o uso de nadadeiras é mais um exemplo das formas de adaptação do homem ao meio líquido.

A água nos traz prazer, a prática de exercícios no meio líquido faz com que seus praticantes se exercitem aflorando daí uma maior fidelização com as atividades propostas, tanto na própria natação quanto nas práticas de fitness aquático, mas quando a atividade é praticada em um volume e/ou intensidade elevados, essas práticas deixam de ser prazerosas e passam a atingir níveis de estresse, alterando totalmente o humor dos praticantes.

Existem na prática da natação 4 estilos de nado, que são eles: o nado borboleta (golfinho), o costas, o nado peito e o crawl, também chamado de nado livre, este é o mais rápido dos estilos e de mais fácil aprendizagem, só de falar em natação as pessoas associam sempre o nadar com o girar dos braços. (PÁVEL et. al., 2004)

A psicologia tem relação direta com a prática esportiva. Em 1888 a seguinte frase foi mencionada, "*as qualidades mentais do atleta são altamente responsáveis pelo seu sucesso*". (DUDLEY apud TANNER, 2008) Desde muitos anos vemos esta inteira relação da atividade física com o estado de humor. A nossa realidade é a de pessoas com carga horária de trabalho diária altamente carregada, estando este cidadão exposto a estresses diários, chegando muitas das vezes em casa totalmente estafado. Temos que ver o nosso atleta/aluno como um todo, ter uma visão holística, saber identificar através do uso de ferramentas, como questionários ou através de simples relatos dele quando está parcial ou completamente saturado e sem condições para aquela prática que ele estará sendo submetido.

O humor é a variação do estado emocional de euforia em sentido à apatia ou vice versa. Estas alterações podem fazer com que o indivíduo tenha uma grande dificuldade em desenvolver atividades comuns do dia a dia, dependendo de sua variância. (DALGALARRONDO, 2000)

Ao receber estímulos de uma forma geral, o ser humano capta estas informações recebidas e as absorvem, sendo assim, este Ser emiti uma resposta de acordo com o estímulo recebido e também depende de suas vivências anteriores, todos esses fatores estão relacionados diretamente com sua personalidade. (BARRETO, 2003)

Para Gazzaniga et. al. (2005), elementos como a emoção, o sentimento, o afeto e o humor, são importantes e devem ser levados em conta e que devem estar em constante harmonia para que não haja alteração negativa na personalidade dos indivíduos.

O perfil de estado de humor (POMS), é um questionário criado com a intenção de avaliar o humor e a emoção, sendo aplicado, inicialmente, diretamente em estudo de cunho psíquico, mas com o passar dos tempos passou a ser aplicado em populações sem alguma alteração psicológica aparente. Sendo este um importante instrumento de avaliação não só para investigação mais também para intervenção. Ao entrar no âmbito desportivo, o POMS tem grande aceitação por conseguir captar as variações emocionais resultantes da atividade física e do bem estar psíquico. (HAYWARD et. al.; SPENCE et. al. apud VIANA 2001)

Para Modolo et. al. (2009), o aumento do volume de atividade esta ligada a busca do bem estar, para alguns atletas, pois ele mostrou em suas pesquisas que atletas de corrida aumentavam o volume de treinamento com este objetivo. Esse fenômeno é conhecido como dependência de exercício. Esse aumento excessivo do volume de atividade acarreta inúmeras possibilidades de lesões.

Estudos mostram que após a prática de atividade física, as mulheres apresentam um vigor mais elevado. Em um estudo publicado por Lamego et. al. (2010), com 15 mulheres praticantes de aulas de Jump, mostrou elevação significativa nos escores de vigor após atividade, sendo que, apresentaram redução nos escores de depressão e raiva, por esta redução que pode-se perceber a melhora do humor nas mulheres após a prática da atividade.

Segundo estudo de Coelho et. al. (2005), com uma amostra de 20 indivíduos do gênero masculino na prática de exercício com peso sendo realizado com 55% e 80% da carga máxima desses indivíduos. Mostrou-nos redução do vigor e elevação da fadiga após a prática da atividade com pesos com 55% de carga, já na prática de atividade utilizando 80% de carga não houve alteração significativa em nenhuma das 6 vertentes.

Porcu et. al. (2008), mostrou em seu estudo que durante 12 semanas de prática de hidroginástica em duas sessões semanais de 50 minutos com um grupo de 18 mulheres, que o fator vigor se elevou  $12,67 \pm 2,69$  pontos, ocorrendo redução nos demais fatores.

Esse trabalho tem como justificativa o interesse do autor, tanto a natação que já atua a mais de 6 anos quanto a aplicação do questionário do estado de humor, sendo relevante pois ajuda na formulação de novas pesquisas, aumentando também o número de bibliografias primárias, auxiliando na dúvida, na crítica e na pesquisa.

O objetivo do trabalho é o de analisar o Perfil do Estado de Humor de praticantes de natação, de 15 a 17 anos, freqüentadores de um projeto social na cidade de Austin, no município de Nova Iguaçu, Rio de Janeiro.

## **METODOLOGIA**

Pesquisa descritiva de campo de corte transversal (THOMAS et. al., 2003). A população estudada teve um total de 29 indivíduos, sendo 13 do gênero feminino e 16 do gênero masculino, com idades que variam entre 15 e 17 anos.

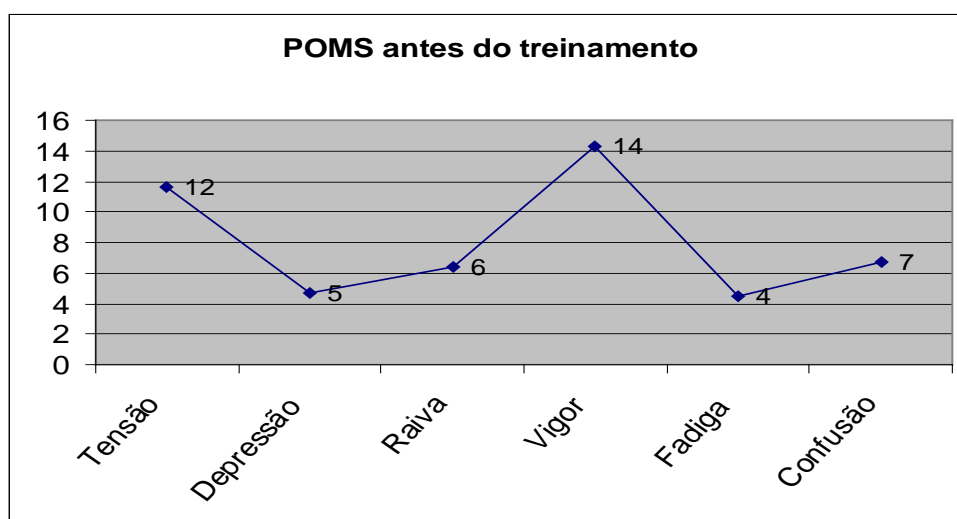
O instrumento utilizado nesta pesquisa foi o questionário de POMS, composto por 65 itens, sendo avaliados numa escala de 5 itens, de 0 a 4 (0 é igual a “nada”, 1 é igual a “um pouco”, 2 é igual a “mais ou menos”, 3 é igual a “bastante” e 4 é igual a “extremamente”). O questionário é validado desde 1971 por McNair. Foi aplicado 10 minutos antes da prática de natação e logo que termina-se a aula. Foi utilizado o programa Excel 2003 para a tabulação dos dados coletados.

A pesquisa foi realizada em um único dia em quatro turmas de horários diferentes, mas com o tempo máximo de 40 minutos de prática em cada aula, com estímulos de leve a moderado. Todos os voluntários eram praticantes de natação a mais de 6 meses. Por serem menores de idade foi feito um termo de participação livre consentida (Resolução 196/96) sendo assinado pelo responsável de cada um deles, este termo foi entregue a cada aluno uma semana antes da data de pesquisa.

## **RESULTADOS**

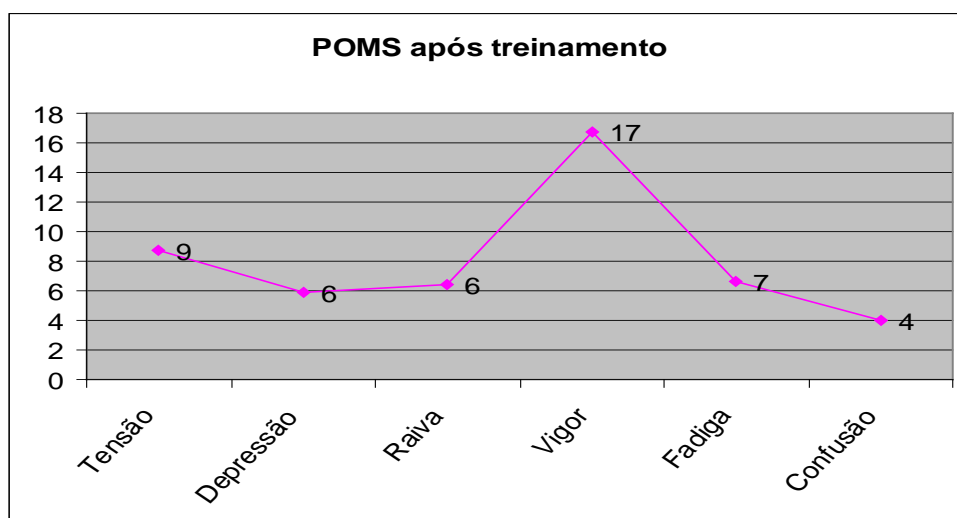
Os gráficos 1, 2 e 3 estão com os escores femininos, sendo os gráficos 4, 5 e 6 estão com os escores masculinos.

**GRÁFICO 1: Resultado do perfil do estado de humor das meninas antes da prática.**



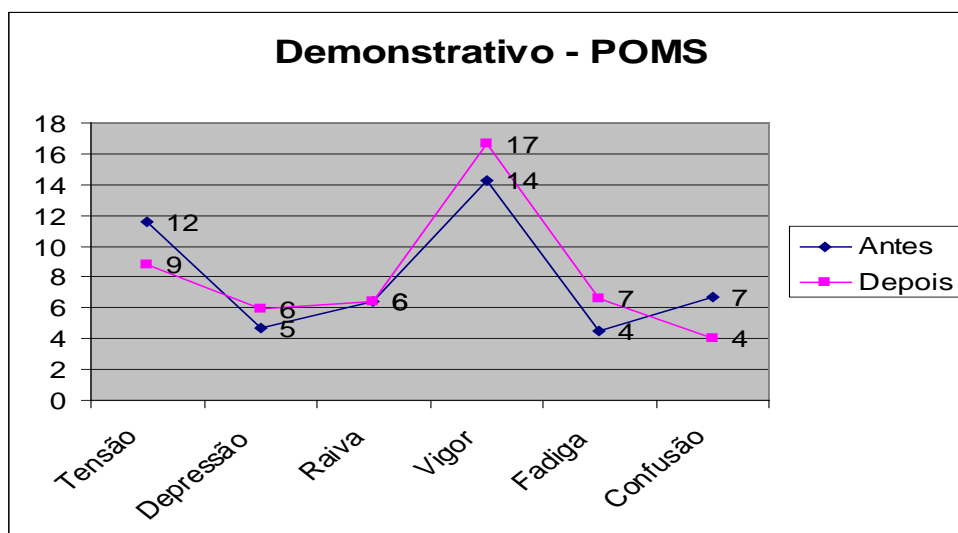
No gráfico 1, é apresentado que antes do treinamento elas encontravam-se com os escores de 12 na tensão, 5 na depressão, 6 na raiva, 4 na fadiga e 7 na confusão mental, mas mesmo assim encontravam-se com um escore de 14 para o elemento vigor.

**GRÁFICO 2: Resultado do perfil do estado de humor das meninas após a prática.**



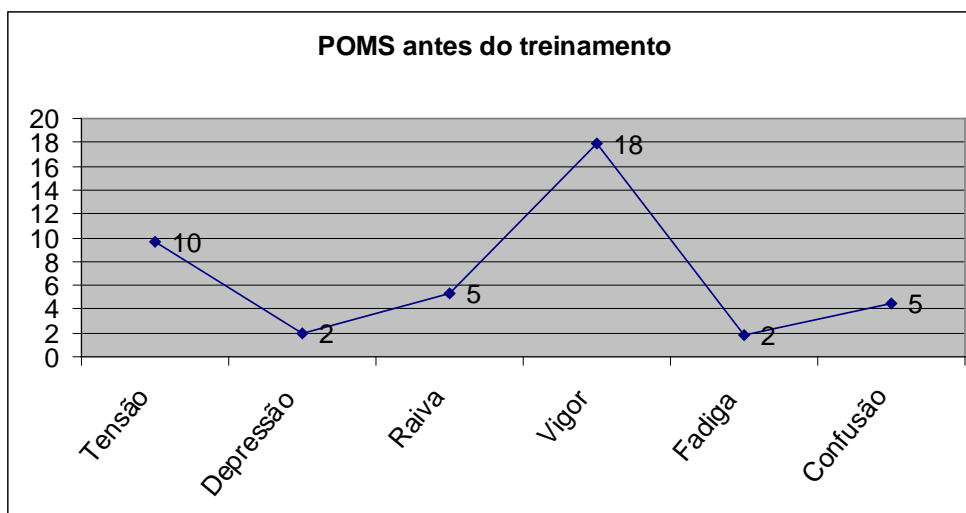
O gráfico 2 nos mostra que após a prática da atividade elas se encontraram com os escores de 9 na tensão, 6 para os elementos depressão e raiva, 7 na fadiga e 4 na confusão mental, sendo que encontravam-se com 17 no elemento vigor.

**GRÁFICO 3: Resultado final do perfil do estado de humor das meninas antes e após a prática.**



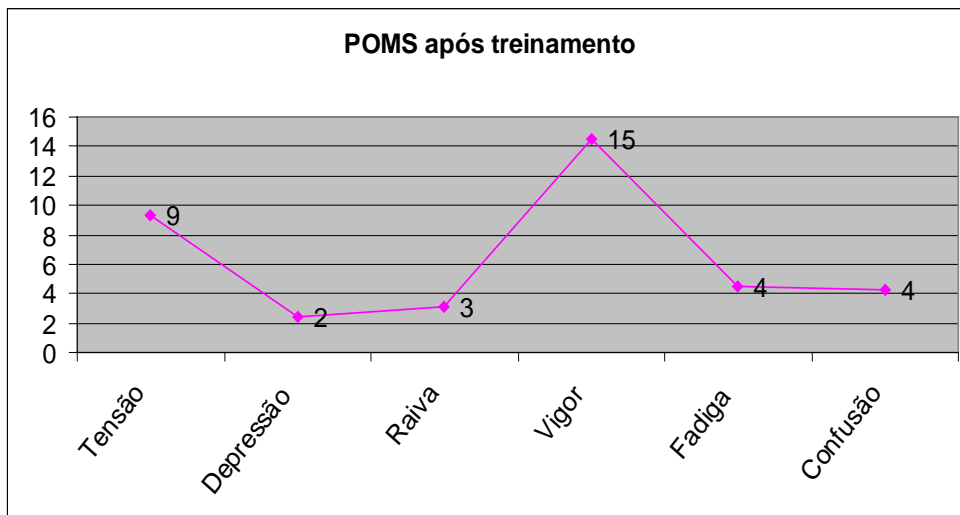
No gráfico 3, podemos ver a total alteração dos resultados. Nos elementos tensão e confusão mental ocorreu redução de 3 pontos, na depressão e na raiva não teve alteração significativa, mas já na fadiga ocorreu aumento de 3 pontos. O ponto positivo neste gráfico é o resultado no escore do vigor que se elevou 3 pontos.

**GRÁFICO 4: Resultado do perfil do estado de humor dos meninos antes da prática.**



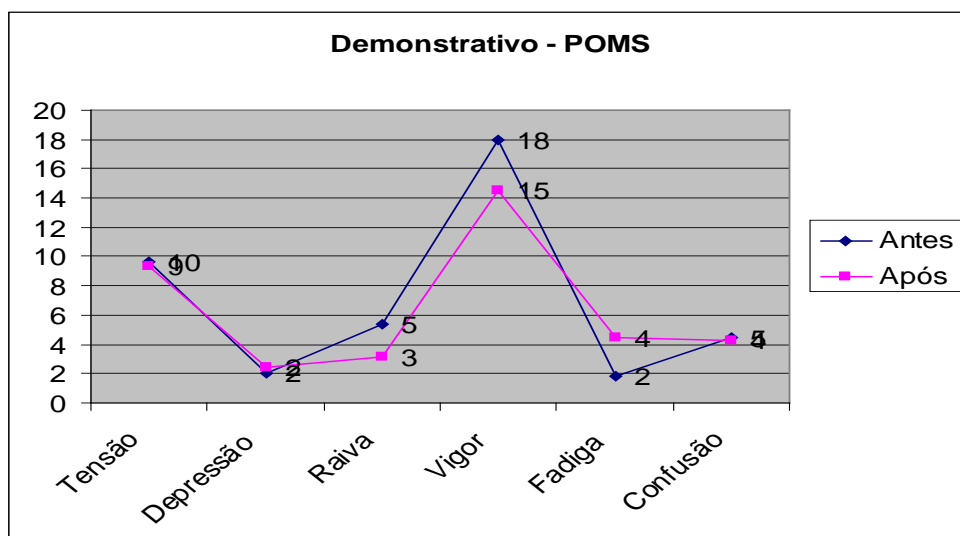
No gráfico 4 nos mostra que antes da prática eles apresentaram os escores de 10 no elemento tensão, 2 na depressão e fadiga e 5 na raiva e na confusão mental, sendo que apresentam 18 no vigor.

**GRÁFICO 5: Resultado do perfil do estado de humor dos meninos após a prática.**



O gráfico 5 nos mostra que após a prática eles apresentaram os escores de 9 no elemento tensão, 2 na fadiga, 3 na raiva e 4 nos elementos fadiga e confusão mental, já o vigor apresentaram um escore de 15.

**GRÁFICO 6: Resultado final do perfil do estado de humor dos meninos antes e após a prática.**



O gráfico 6 nos mostra o resultado de antes e após da prática. Nos elementos tensão, depressão e confusão mental não ocorreram alterações significativas, mas ocorreu redução de 2 pontos nos escores de raiva e aumento de 2 pontos nos escores da fadiga. Já no elemento vigor ocorreu redução de 3 pontos.

## **CONCLUSÃO:**

Ao observarmos os estudos já apresentados, percebemos que para o gênero feminino, após a prática de atividade física, ocorre uma melhora no humor em comparação com os homens. Através da análise dos dados contidos neste artigo, concluí-mos que as adolescentes ao receber um estímulo de leve a moderado, no caso da prática da natação, apresentam uma melhora em seu estado de humor. Já os adolescentes apresentaram redução do escore de vigor. Acreditamos que este resultado ocorreu pelo estímulo ter sido de leve a moderado para ambos, sendo assim, vai de encontro com a literatura. Estudo realizado por Coelho et. al.(2005), com homens na prática de treinamento resistivo fora d'água, mostrou que houve redução do vigor e elevação da fadiga quando realizado exercício com intensidade de 55% da carga de 1RM.

**PALAVRAS-CHAVE:** POMS, humor e natação.

## **BIBLIOGRAFIA**

BARRETO, João Alberto. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Shape. Rio de Janeiro, 2003.

COELHO, Emerson F. et. al. **O efeito agudo dos exercícios físicos com pesos nos estados de humor**. Ver. Cient. da FAMINAS. v.1 n.1 sup.1 p.31 Jan-Abr. Muriaé, Minas Gerais, 2005.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Artmed. Porto Alegre, 2000.

GAZZANIGA, Michael S., et. al. **Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento**. Artmed. Porto Alegre, 2005.

LAMEGO, Fabio R. D., MACÊDO, Mauro M. **Perfil do estado de humor de frequentadoras praticantes de aulas de jump de uma academia de campo grande, zona oeste do rio de janeiro**. Fiep Bulletin, ISSN-0256-6419. V.80, Edição especial. Foz do Iguaçu-PR, 2010.

LIMA, Edson Luiz de; **A prática da Natação para bebês**. Fontoura. Jundiaí, São Paulo, 2003.

MCNAIR, D. M., et. al. **Profile of Mood States Manual, POMS**. Educational and testing service. San Diego California, 1971.

MODOLO, Vladimir Bonilha, et. al. **Dependência de exercício físico: Humor, Qualidade de vida em atletas amadores e profissionais**. Rev. Brás. Méd. Esporte – Vol. 15, n 05. 355/59 – Set/Out, 2009.

PAVEL, D. A. C., FERNANDES FILHO, J. **Identificação dos perfis dermatoglífico, somatotípico e das qualidades físicas básicas de atletas de alto rendimento em modalidades de natação em provas de meio-fundo e fundo**. Fitness & Performance Journal, v.3, n.1, p.18-27. Rio de Janeiro, 2004.

PORCU, Mauro et. al. **Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres**. v.14 n.2 p.179-186, abr./jun. Motriz. Rio Claro, 2008.

TANNER, David A. et. al. **Natação: manual de medicina e ciências do esporte**. 2 ed, Manole. Barueri, São Paulo, 2008.

THOMAS, Jerry R., et. al. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5 ed Artmed. Porto Alegre, 2007.

VIANA, Miguel Faro, et. al. **Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estado de Humor-POMS**. Análise psicológica, 1 (XIX): 77-92, 2001.