

# UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A PERTURBAÇÃO TOTAL DE HUMOR DOS INDIVÍDUOS CADASTRADOS NO ESF/PRIMAVERA

ERECY ROBERTO SEGALA MARTINS  
MARIA DENISE JUSTO PANDA  
Universidade de Cruz Alta/ Cruz Alta/RS/Brasil  
[dpanda@ibest.com.br](mailto:dpanda@ibest.com.br)

## INTRODUÇÃO

As relações pessoais têm se tornado cada vez mais complexas, e muitas pessoas não se sentem satisfeitas e tranquilas em seu convívio familiar e social, com isso, os níveis de tensão e insegurança vão se tornando significativos, alterando o seu estado de humor, influenciando no emocional. E, o emocional está diretamente ligado a diversos sentimentos, sejam eles negativos (tensão, raiva, fadiga e depressão) ou positivos (auto-estima, vigor e bem-estar).

As emoções, os sentimentos, os afetos, e o humor são os quatro elementos essenciais que constituem a vida afetiva do indivíduo e que fornecem vida a todas as experiências humanas. As emoções são reações afetivas agudas e momentâneas, originadas por um estímulo significativo seguido por uma descarga somática, enquanto que os sentimentos são estados afetivos e, quando acareados com as emoções, são mais estáveis e menos intensos. O afeto é a qualidade emocional que está seguida de uma representação ou idéia. O humor desempenha, na esfera afetiva, o mesmo papel que a consciência exerce na esfera intelectual; portanto, perpassa todo pensamento ou ato intencional, já que estes sempre estão munidos de um significado (GAZZANIGA e HEATHERTON, 2005).

Rebustini et. al. (2005) cita que não há como ignorar que os fatores emocionais interferem sobre o físico e vice-versa, isto quer dizer que, não podemos fazer uma leitura limitada do humano, nem abordar a temática de forma fragmentada, é preciso compreender a multidimensionalidade do fenômeno humano.

Para Polito e Bergamaschi (2003), os sentimentos são uma das formas motivadoras fundamentais para a realização de determinado ato que, com muita freqüência, se convertem em motivos da conduta do homem.

Da mesma forma que têm sido relatados efeitos da atividade física e do exercício sobre os aspectos biológicos e ligados à saúde, as evidências apontam também efeitos sobre os aspectos psicológicos e sociais tais como: melhora do autoconceito, melhora da auto-estima, melhora do humor, melhora da imagem corporal, desenvolvimento da auto-eficácia, diminuição do estresse e da ansiedade, melhora da tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização. (MATSUDO, 2001)

Okuma (2002) comenta que as pessoas sentem-se bem consigo mesma, após a atividade física, o que pode ser devido a numerosos fatores, como melhora da imagem corporal resultante da perda de peso ou do aumento da massa muscular. Okuma faz ainda referência à autovalorização aumentada, decorrente da experiência de domínio, sentida através da realização por completar um esforço anteriormente pensado como impossível, ou por ocorrer pela primeira vez. Essas experiências, segundo o autor, geram estados emocionais positivos e aumentam a auto-valorização.

Analisando as alusões feitas pelos autores e considerando que devemos evoluir da avaliação de aspectos físicos para variáveis emocionais relacionadas ao exercício físico é que se propôs o presente estudo com o objetivo de verificar se um programa de exercícios físicos influencia no estado emocional relacionado à perturbação total de humor de indivíduos cadastrados no ESF-Primavera.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quase experimental, pois investiga a influência de um programa de exercícios físicos no estado emocional relacionado à perturbação total de humor de seus praticantes.

A população foi composta pelos indivíduos cadastrados na ESF/ Primavera de Cruz Alta/RS. O critério de inclusão/exclusão dos sujeitos na amostra foi por espontaneidade após assinar o termo de compromisso livre e esclarecido. Ficou constituída por 14 indivíduos do sexo feminino com média de idade de  $54,64 \pm 8,2$  anos. A opção pela ESF-Primavera se deve ao fato de estar em andamento os projetos de extensão do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ (cursos de Educação Física e Fisioterapia) intitulados “Movimento e Ação na ESF-Primavera e Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória na ES-Primavera”, proposto pelo Grupo Multidisciplinar em Saúde, com o objetivo favorecer a prática regular de exercício físico para pessoas hipertensas e Diabéticas, com perspectivas de melhoria da sua qualidade de vida e saúde (PANDA & KRUG, 2011; CALLEGARO & KRUG, 2011).

O programa consiste em aulas de uma hora (30min de exercícios aeróbicos, 20min de exercícios localizados e 10min de alongamento), duas vezes na semana, a terceira sessão semanal é uma caminhada de quarenta minutos executada individualmente. Foi realizada a avaliação em uma das aulas de exercícios físicos orientados, com aplicação do instrumento antes e após os exercícios.

Para a avaliação dos estados de humor foi utilizado o teste POMS (Profile Of Mood States) que avalia 06 estados (Tensão - TS; Depressão – DP; Raiva – RV; Vigor – VG; Fadiga – FD; Confusão Mental - CM). Esse teste foi traduzido por Brandão e colaboradores (1996). Será adotado o método de Cruz e Mota (1997), para a obtenção da Perturbação Total de Humor (PTH), obtido pela soma das variáveis negativas diminuindo a variável positiva e somando 100 pontos.

O estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ sob o CAAE 0007.0.417.000-11.

Os dados foram tratados utilizando a estatística descritiva, média e desvio padrão e o teste “t” de *student*, no programa SPSS.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo apresenta a influência da prática do exercício físico no estado de humor de seus praticantes. Os resultados podem ser vistos na tabela que segue.

**Tabela 1:** Perturbação Total de Humor (PTH), dos sujeitos do estudo

	Pré - teste X ± S	Pós - teste X ± S
Perturbação Total de Humor - PTH	141,85 ± 39,6	102,5 ± 21,03*

\* = Existe diferença altamente significativa ao nível de  $p \leq 0,000$

Como pode ser observado na tabela o programa de exercícios físicos, constituído de trinta minutos de exercícios aeróbicos, vinte minutos de exercícios de resistência muscular localizada e dez minutos de alongamentos tem uma influência altamente significativa na melhora da PTH – Perturbação Total do Humor, pois de um escore de 141,85 pontos antes da sessão de exercícios físicos orientado, o grupo reduziu para 102,5 pontos após a aula. Como o exercício físico produz melhoramentos na energia e força física, isso quer dizer que o fator positivo do estado de humor, no caso o Vigor Físico, quando aumentado tem a capacidade de reduzir os fatores negativos do estado de humor, Tensão; Depressão; Raiva; Fadiga e Confusão Mental, melhorando consideravelmente o estado de humor.

Stort et al (2006) encontraram resultados semelhantes em pesquisa com trabalhadores de uma empresa. Verificaram os efeitos da atividade física (ginástica laboral) nos estados de humor no ambiente de trabalho. Foram avaliados 26 funcionários de uma empresa de São Paulo. Ficou evidente que as interferências provenientes da atividade física sobre os estados de humor foram claras e denotou que a atividade física no ambiente de trabalho pode ser uma ferramenta eficiente na tentativa de conduzir o funcionário a uma percepção de bem-estar e, conseqüentemente, melhora no seu desempenho no trabalho, segundo os pesquisadores.

Giacobbi et. al., 2005 realizaram estudos em laboratório com indivíduos de diferentes grupos de idade. As conclusões dos pesquisadores foram semelhantes ao obtido neste estudo. Os resultados da investigação mostraram que o exercício físico pode melhorar o humor positivo e reduzir o humor negativo. Indivíduos que se exercitavam menos durante a semana percebiam mais fontes de stress do que aqueles que se exercitavam mais. Os autores salientam que existem crescentes evidências de que uma sessão aguda de exercício é relacionada à redução na ansiedade, sintomas depressivos, humor negativo e ganhos no humor positivo e bem-estar.

Dias (2007) avaliou as relações e as diferenças existentes entre o Perfil dos Estados de Humor (POMS), as variações da carga de treino e resultados competitivos alcançados por atletas de Natação em uma amostra de 19 sujeitos, durante 29 semanas, em 15 momentos. Os resultados mostraram que os momentos em que o POMS apresenta melhores resultados coincidem com o período em que a intensidade da carga de treino é menor.

A afirmação da pesquisadora nos leva a crer que a intensidade do programa de exercício físico deve ser moderada, para que o mesmo tenha influência positiva no estado de humor dos praticantes. E, analisando as variáveis que interferem na estrutura da aula, frequência, duração e intensidade dos exercícios, os mesmos foram realizados em intensidade moderada, como sugerido no estudo da pesquisadora. Considera-se, portanto, que este tenha sido um fator importante no resultado obtido nesse estudo.

## **CONCLUSÃO**

O programa de exercícios físicos proposto pelo estudo tem uma influência altamente significativa na melhora da PTH – Perturbação Total do Humor. Considerando que o exercício físico produz melhoramentos na energia e força física, isso leva a crer que o fator positivo do estado de humor, no caso o Vigor Físico, quando aumentado tem a capacidade de reduzir os fatores negativos do estado de humor, Tensão; Depressão; Raiva; Fadiga e Confusão Mental, melhorando consideravelmente o estado de humor. Cabe salientar ainda que a intensidade dos exercícios físicos foi moderada, variável estruturante da aula que segundo estudo científico citado tem influência positiva no estado de humor dos praticantes de exercícios físicos.

## **REFERÊNCIAS**

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. Equipe Nacional de Voleibol Masculino Um Perfil Sócio-Psicológico à luz da Ecologia do Desenvolvimento Humano: Dissertação – Santa Maria, 1996.

CALLEGARO, Carine; KRUG, Marília de Rosso Krug. Prevenção e reabilitação cardiorrespiratória. Projeto de Extensão. Vice Reitoria de Pós Graduação, Pesquisa e Extensão da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Cruz Alta, 2011.

CRUZ, J.; MOTA, M. P. Adaptação e características psicométricas do "POMS-Profile of Mood States" e do "STAI-State-Trait Anxiety Inventory" In: M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (eds.), Avaliação Psicológica: Formas e Contextos. Braga, Universidade do Minho, 1997.

DIAS, Isabel Margarida Ferreira. Análise da Variação dos Estados de Humor (poms) em Função da Carga de Treino e dos Resultados Competitivos em Nadadores de Elevado Nível Competitivo. FCDEF - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física/ UC – Universidade de Coimbra, 2007. URI: <http://hdl.handle.net/10316/10529>

GAZZANIGA M. S., HEATHERTON T.F. **Ciência Psicológica: Mente, Cérebro e Comportamento**. Por to Alegre: Artmed; 2005.

GIACOBBI, P. R., HAUSENBLAS, H. A., FRYE, N. A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure-time exercise, and mood. **Psychology of Sport & Exercise**, 67-81, 2005.

OKUMA, S.S. O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico. São Paulo, 2002.

PANDA, Maria Denise Justo; KRUG, Marília de Rosso. Movimento e Ação para o ESF Primavera. Projeto de Extensão. Vice Reitoria de Pós Graduação, Pesquisa e Extensão da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Cruz Alta, 2011.

POLITO, E. e BERGAMASHI, E.C. – Ginástica laboral: teoria e prática. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2003.

REBUSTINI, F. A Interferência dos fatores externos sobre os estados de humor em jovens atletas de voleibol. 2005, p. 137. Dissertação de Mestrado (Instituto de Biociências), Universidade “Julio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro.

STORT, Renata; SILVA JR, Francisco Paulo da e REBUSTINI, Flávio. Os Efeitos Da Atividade Física nos Estados de Humor no Ambiente De Trabalho. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 1, n. 1, p. 26-33, mar. 2006.

Maria Denise Justo Panda  
Rua Andrade Neves nº 578  
CEP 98025-810 Cruz Alta/RS/Brasil  
Fone-(55)33224132/ (55)96536112  
[dpanda@ibest.com.br](mailto:dpanda@ibest.com.br)