

# PERFIL DO ESTADO DE HUMOR DE FREQUENTADORAS PRATICANTES DE AULAS DE JUMP DE UMA ACADEMIA DE CAMPO GRANDE, ZONA OESTE DO RIO DE JANEIRO.

FABIO RICARDO DUTRA LAMEGO<sup>1</sup>,  
MAURO MORAES MACÊDO<sup>2</sup>

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

1 Pós graduando em Treinamento Desportivo e a Fisiologia no Exercício, Universidade Castelo Branco/Meta Produções. Rio de Janeiro-Brasil

2 Prof. Dsc. Universidade Castelo Branco/ Meta produções. Rio de Janeiro-Brasil

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (A.F) é algo que nos acompanha desde nossos primórdios. A busca de alimentação e a conquista de um território eram coisas que obrigavam um preparo físico forte para suportá-las, através destas lutas por ideais os níveis de desgaste físico e psicológico aumentavam, mas nos dias atuais, o maior desgaste vem pelo cotidiano estressante das grandes cidades, através dos engarrafamentos, preocupações sociais com segurança, entre outros. (LAMEGO, 2008)

A expressão A.F é diferente de exercício físico (E.F), certo que ambas tratam do movimento corporal, mas E.F é uma subcategoria de A.F . O E.F é considerado toda e qualquer atividade ginástica estruturada, planejada e repetitiva com objetivo de melhoramento das aptidões físicas. Neste caso a gordura e a massa isenta de gordura, são os dois principais componentes da aptidão física que enfocam o controle do peso corporal melhorando a qualidade de vida(Q.V). Já a A.F é qualquer movimento que despenda mais energia do que em repouso, através da estrutura músculo esquelética, sendo assim todo E.F é uma A.F, mas nem toda A.F é um E.F . (CASPERSEN et al., 1985)

A A.F ajuda na redução LDL-colesterol, reduz também massa de gordura e IMC, elevando o HDL-colesterol entre outros fatores. (MATSUDO et. al., 2007)

A prática regular de E.F tem sido eficaz no controle da pressão arterial, ocorrendo variações nas respostas cardiovasculares agudas através do tipo, intensidade e duração do exercício.(WEINECK, 2005)

Com a falta da prática de exercícios ocorre o aumento do peso corporal, propiciando o surgimento de inúmeras doenças como a obesidade, a hipertensão arterial, alteração nos metabolismos de gordura, a resistência a insulina e a diabetes tipo I, o acúmulo dessas doenças pode desencadear à síndrome metabólica, sendo que, com todas essas alterações há ocorrência direta da redução da Q.V. (WEINECK, 2005) O fator de satisfação social, familiar, amoroso e ambiental tem se aproximado diretamente a Q.V dos indivíduos. O conceito de Q.V é algo muito abrangente por haver inúmeras definições, considerando o indivíduo cultural, social e ambiental. É comprovado que o principal fator do aumento de peso é o fator ambiental, mas a falta de exercícios regulares e o aumento no consumo de alimentos é, em parte, geneticamente determinados.(MINAYO et. al.; WHOQOL apud DANTAS et. al., 2005)

A personalidade é um importante fator atuante nas vertentes da Psicologia desportiva, sendo ela uma integração das condições psíquicas construindo-se através da interação do ser com o meio biossociocultural e experiências já vivenciadas por ele. Este fator esta ligado diretamente aos nossos hábitos adaptando-se com o nosso convívio no ambiente em que estamos inseridos. (PELUSO, 2003. WATSON; ALLPORT apud BARRETO, 2003)

Segundo Barreto (2003), já esta comprovado que o ser humano ao receber um estímulo ele o absorve e remete uma resposta, sendo que entre este feedback existe uma estrutura chamada de personalidade, pois o indivíduo vem a ser um sistema informacional biologicamente estruturado.

Para que o indivíduo possa ter uma vida psicologicamente em homeostase deve se levar em conta uma vertente holística, através de quatro elementos básicos que são os

sentimentos, as emoções, o afeto e o humor. O humor vem a ser um elemento chave na recepção e na interpretação desses estímulos externos recebidos pelo indivíduo, fazendo com que o feedback desses estímulos possam ser ampliados ou reduzidos. Humor e a consciência andam paralelamente, sendo que um tem atuação direta na vertente afetiva e o outro na vertente intelectual, respectivamente. (GAZZANIGA et. al., 2005. VIEIRA, et. al. 2008)

O fato de se aguardar uma resposta ou resultado é um importante fator na vertente afetiva, desmistificando o fato de só percebermos estímulos através do pensamento. De acordo com o momento em que o aluno e/ou atleta esta passando irá ocorrer uma alteração direta em seu humor, sendo ela algo bom ou não. O indivíduo em condições desfavoráveis apresentando alto estima baixa, provavelmente irá canalizar todo esse problema para o baixo rendimento de todas as suas atividades cotidianas, prejudicando ainda mais sua Q.V. (VIEIRA, 2008) Segundo Barreto (2003), o organismo vem a ser um seletor de estímulos e equalizador de respostas, através de experiências já vivenciadas e de históricos genéticos.

A Psicofisiologia, apesar de ser uma área de estudos em construção, vem abordando a relação do comportamento corporal interno do indivíduo, apresentando uma inteira relação de eventos mentais e corporais. A relação desta área de pesquisa esta diretamente ligada com o comportamento, sendo expressada através das atividades e objetivos do indivíduo através de dimensões fisiológicas e psíquicas. (MIRANDA apud COELHO et. al., 2005; SAMULSKI, 2009)

É comprovado que análises fisiológicas compreensivas não são tão eficazes quanto utilização de testes psicológicos como o QER-D, POMS e registros de cargas diárias de treinamento. (SAMULSKI, 2006)

A prática de E.F melhora significativamente o estado de humor a curto e longo prazo, pois foi comprovado a liberação Beta-endorfina e Dopamina agudo, responsáveis pelo relaxamento e pelo efeito analgésico durante e após os exercícios. (STELLA et. al. 2005. PORCU, et. al. 2008, 2009)

O questionário de Estado de humor, conhecido também como POMS, foi criado com o intuito de avaliar os estados transitórios de humor e o estado emocional, sendo ele o mais utilizado na psicologia. Assim que surgiu era utilizado diretamente em populações psiquiátricas mas foi levado para aplicação em populações que não tinham alterações psíquicas. Sendo este um importante instrumento de avaliação não só para investigação mas 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)

É provado que quanto mais intenso for o treinamento, mais elevado fica o estado de humor, tendo em base o estado de *ouverttraining* que altera totalmente o gráfico. O gráfico em forma de iceberg, utilizando o vigor como o cume, torna-se invertido por causa do excesso de treinamento, elevando fatores como depressão, raiva e fadiga, reduzindo vigor. Atleta bem sucedidos apresentam um melhor e mais elevado escores de vigor e redução da ansiedade, confusão mental e fadiga em comparação com a média da população. (SAMULSKI, 2009)

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 alevou 12,67 +/- 2,69 pontos, ocorrendo redução nos demais fatores.

A prática de atividades aeróbias regulares pode produzir efeitos ansiolíticos e antidepressivos e protege o organismo de prejudiciais efeitos do estresse na saúde mental e física, sendo mais eficaz, mais saudável e econômico do que tratamento farmacológico e psicoterápico. (PETRUZZELLO et. al. 1991; MELO et. al. 2005)

Estudo feito por Coelho et. al. (2005), mostra que práticas de exercício físico com 55% de carga de uma repetição máxima(1RM), altera os escores de fadiga, aumentando-os e reduz o escore de vigor. Na prática de exercício com 80% da carga máxima não ocorreu mudança em comparação com os treinos de 55% da carga, sendo assim a atividade física praticada a estas intensidades é prejudicial aos estado transitórios de humor.

Stort et. al. (2006), mostrou em seu estudo com ginástica laboral, atividade que se enquadra de leve à moderado, que os resultados avaliados de tensão, depressão, fadiga, raiva e confusão mental reduziram seus escores, acontecendo o inverso com os resultados do vigor com o qual ocorreu elevação significativa.

A pesquisa justifica-se por vislumbrar o interesse do autor sobre o tema abordado e sua grande identificação com o estudo. A pesquisa torna-se relevante por abordar temas de interesse dos profissionais de Educação Física, Psicologia, Medicina e demais áreas da saúde, promovendo crescimento em seu âmbito de conhecimentos acadêmicos, por estimular a pesquisa, à crítica e a alta avaliação dos conceitos abordados.

O objetivo desse estudo foi analisar o Estado transitório de Humor de frequentadoras praticantes das aulas de Jump em uma academia de Campo Grande, zona oeste do Rio de Janeiro.

## METODOLOGIA

### 2.1 Modelo de estudo

Segundo Thomas (2007), a pesquisa é descritiva de campo sendo feita através da aplicação de questionário, tendo como base autores de renome, artigos científicos da área e periódicos.

### 2.2 Amostra

A amostra deste estudo é composta por 15 indivíduos do gênero feminino de 18 à 47 anos, todas as voluntárias são praticantes de atividades físicas por pelo menos 6 meses, segundo Dishman et. al. (1988), praticantes que dão início a um programa de atividade física desistem antes de alcançarem os 6 meses de prática.

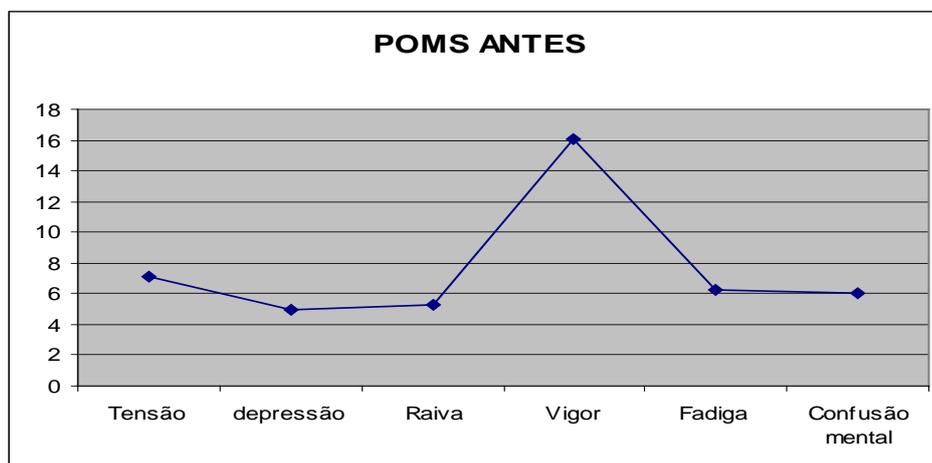
### 2.3 Instrumento e procedimentos

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”). (MCNAIR, et. al., 1971)

A aplicação do questionário de POMS foi realizada antes e após a aula de Jump, sendo que nenhuma das alunas participantes praticou atividade física anteriormente as aulas, para que não houvesse nenhuma alteração nos resultados. Foi respeitado o período menstrual de cada uma das voluntárias do estudo, sendo assim, o questionário foi aplicado em três dias diferentes. Todas as voluntárias assinaram um termo de participação consentida segundo a resolução 196/96.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

**Gráfico 1: Resultado da média antes da prática da aula de Jump:**

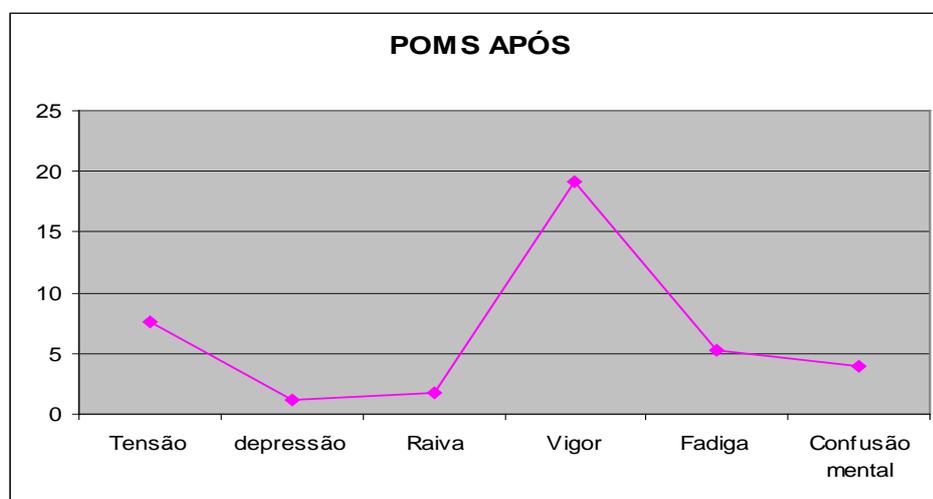


**Tabela 1: Resultado da moda antes da prática da aula de Jump:**

Tensão	Depressão	Raiva	Vigor	Fadiga	Confusão Mental
8	4	1	17	10	3

Nos resultados apresentados acima, podemos ver que o gráfico condiz com a literatura, este gráfico se apresenta na forma de iceberg. O item tensão apresentou um score de 7 pontos, os itens depressão e raiva apresentaram scores de 5 pontos, a fadiga e confusão mental apresentaram scores também iguais, neste caso 6 pontos. O vigor foi o item que mais chamou a atenção pois ele apresentou um score de 16 pontos na média e um valor 17 na moda. Já no caso da tabela a raiva e a confusão mental encontram-se reduzidas de acordo com os valores da média, já na fadiga encontramos um valor mais elevado que a média.

**Gráfico 2: Resultado da média após a prática da aula de Jump:**



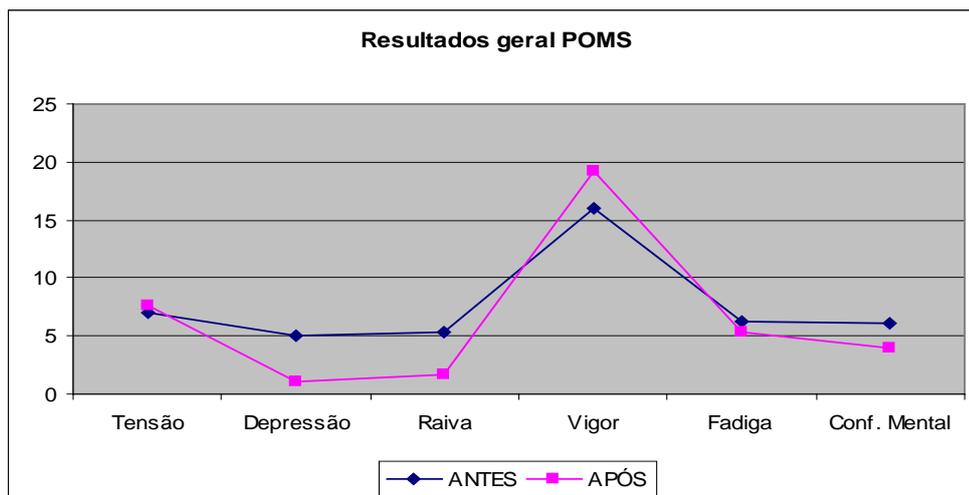
**Tabela 2: Resultado da moda após a prática da aula de Jump:**

Tensão	depressão	Raiva	Vigor	Fadiga	Confusão mental
7	0	0	23	6	5

Os resultados após a prática são satisfatórios, pois os itens se apresentaram da seguinte forma, a tensão se apresentou com um score de 8 pontos, a depressão se reduziu a 1 ponto, a raiva a 2 pontos, a fadiga a 5 pontos e a confusão mental a 4 pontos. Relevante aparece o vigor com um score de 19 pontos, neste caso tanto na média, quanto na moda os resultados se apresentaram bem mais elevados.

Ao observarmos os resultados nas tabelas, percebemos como a prática de exercício reduziu os fatores negativos do humor e elevou o vigor de forma satisfatória.

**Gráfico 3: Resultado gráfico de antes e após a prática da aula de Jump:**



O gráfico nos mostra a relevância da melhora dos scores do vigor através da redução dos scores da depressão, raiva, fadiga e confusão mental, acentuando ainda mais a forma de iceberg do gráfico. O vigor elevou-se de 16 para 19 após a prática, mas tornou-se relevante pois os resultados mostraram que a depressão e a raiva reduziram 3 e 4 pontos em seus scores respectivamente. Samulski (2009), apresenta que quanto maior a intensidade do treinamento mais elevados ficam os scores da depressão, raiva e fadiga, reduzindo-se o vigor após treinamento. Sendo assim, por esta modalidade se enquadrar em nível moderado, estas praticantes, segundo o estudo, estão com um melhor condicionamento não só físico mas também psicológico.

## CONCLUSÃO

Pode ser concluído através da pesquisa, que as mulheres frequentadoras praticantes de aulas de Jump obtiveram melhoras em seu condicionamento psicológico, através da elevação do vigor e da redução significativa da depressão, da raiva e da confusão mental. Os valores da moda nos traz uma melhor visão dos resultados na vertente do vigor, pois mostrou uma alteração significativa positiva dos resultados antes e após a prática da aula. Os demais fatores que se reduziram pode nos ajudar a perceber que a atividade física praticada corretamente com acompanhamento de um profissional especializado, colabora com a redução nos níveis de pressão sofridos em nosso dia a dia, melhorando assim nossa resistência psicológica. Podendo ser comparado com estudos citados por Porcu (2008) que mostram que o E.F libera substâncias analgésicas como Beta-endorfina e Dopamina durante e após atividade.

É recomendado estudo longitudinal com um grupo maior de pessoas de ambos os gêneros, para que com isso possamos ainda mais enriquecer o estudo sobre o Perfil de Estado de Humor.

**Palavras Chave:** Atividade física, POMS e Personalidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BARRETO, João Alberto. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Shape. Rio de Janeiro, 2003.
2. 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.

3. CASPERSEN, Carl J. et. al. **Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinction for health-related research.** Public health reports. March-April, Vol. 100 No. 2, 1985.
4. DANTAS, Estélio H. M. **Obesidade e emagrecimento.** Shape. Rio de Janeiro, 2005.
5. DISHMAN, R. K., et al. **Exercise and Adherence. Its Impact on public heath.** Champaign, IL. Human Kinetics, 1988.
6. GAZZANIGA, Michael S., et. al. **Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento.** Artmed. Porto Alegre, 2005.
7. LAMEGO, Fabio R. D. **Benefícios cronotrópicos da atividade física em indivíduos adultos obesos.** Universidade Iguazu. Nova Iguazu-RJ, 2008.
8. MATSUDO, Sandra Mahecha, et. Al. **Atividade Física e Obesidade: Prevenção e Tratamento.** Atheneu. São Paulo, 2007.
9. MCNAIR, D. M., et. al. **Profile of Mood States Manual, POMS.** Educational and testing service. San Diego California, 1971.
10. MELO, M. T., et. al. **Os exercícios físicos e os aspectos psicobiológicos.** Rev. Bras. Med. Esporte 11(3):203-7, 2005.
11. PELUSO, Marco A. M. **Alterações de humor associadas a atividade física intensa.** Tese de Doutorado – Programa de Pós-graduação em Medicina. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2003.
12. PETRUZZELLO, S. J., et. al. **A meta-analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise.** Outcomes and mechanisms. Sports Med. 11(3):143-82, 1991.
13. PORCU, Mauro et. al. **A prática de hidroginástica como tratamento complementar de pacientes com transtorno de ansiedade.** J. Bras. Psiquiatr. 58(1); 8-16, Maringá-PR, 2009.
14. 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.
15. SAMULSKI, Dietmar Martin, et. al. **Monitoramento e prevenção do supertreinamento em atletas.** Rev. Bras. de Med. do Esp. Vol. 12, Nº 05. set/out, 2006.
16. SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas.** 2 ed. Manole. Barueri, São Paulo, 2009.
17. STELLA, S. G., et. al. **Effect of type of physical exercise and leisure activities on the depression scores of obese Brazilian adolescent girls.** Braz. J. Med. Biol. Res. 38(11), 2005.
18. STORT, Renata, et. al. **Os efeitos da atividade física nos estados de humor no ambiente de trabalho.** Ver. Bras. de Educ. Fís., Esport., Laz. e Dança. V. 1, n. 1, p. 26-33, mar. 2006.

19. THOMAS, Jerry R., et. al. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5 ed Artmed. Porto Alegre, 2007.
20. VIANA, Miguel Faro, et. al. **Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estado de Humor-POMS**. *Análise psicológica*, 1 (XIX): 77-92, 2001.
21. VIEIRA, Lenamar Fiorese et. al. **Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento**. *Ver. Bras. de Cineantropom. e Desempenho Humano*. 10(1): 62-68, 2008.
22. WEINECK, Junger. **Biologia do Esporte**. 7 ed. Manole. Barueri, São Paulo. 2005.

RUA CELESTINO N.600  
CENTRO – MESQUITA. RIO DE JANEIRO. BRASIL.  
CEP 26550-051  
TEL. 2796-1239/7820-7949/9548-2249  
fabiolamego@gmail.com