
EFEITO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA SOBRE O ESTADO DE HUMOR DE PARTICIPANTES SAUDÁVEIS

Luiz Felipe Dias Flores^a, Rodrigo Rodrigues^{a*}

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (Orientador)

Rodrigo Rodrigues,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -

CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Atividade física; sedentarismo;
depressão; humor; saúde mental

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Sabe-se que hoje em dia as pessoas não têm tempo para aproveitar a vida em razão de uma rotina turbulenta e as exigências do ambiente de trabalho, aumentando cada vez mais os casos de estresse e depressão, que são fatores de risco para outras doenças com alto índice de morbidade. Neste sentido, a prática regular de atividade física vem sendo preconizada por seus efeitos benéficos na saúde física e mental. Assim, o objetivo deste estudo foi comparar o estado de humor entre participantes sedentários e fisicamente ativos. **MATERIAL E MÉTODOS:** Quarenta pessoas participaram do estudo, sendo 20 (10 M; 10 F; idade: $22,80 \pm 3,83$ anos) classificadas como fisicamente ativas (ATV) [prática de exercício físico por no mínimo seis meses com frequência semanal >2 vezes] e 20 (10 M; 10 F; idade: $22,65 \pm 4,39$ anos) classificadas como sedentárias (SED) [não relatavam praticar exercício físico]. Os participantes responderam o questionário do perfil de estado de humor (POMS), o qual possui 65 adjetivos mensurando seis estados de humor: tensão, depressão, raiva, vigor, confusão e fadiga, numa escala de zero (nada) a quatro (extremo) em relação ao estado de humor do período de uma semana (sete dias) anterior ao dia da aplicação do questionário. Para a análise estatística foi utilizado um teste t de Student para amostras independentes, com nível de significância de 95%. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Observamos diferença significativa entre os grupos para os estados depressão ($p=0,021$) [ATV: $6,70 \pm 7,36$ pontos; SED: $15,40 \pm 14,14$ pontos] e confusão ($p=0,045$) [ATV: $8,40 \pm 4,51$ pontos; SED: $11,75 \pm 5,64$ pontos]. Para os demais estados, não houve diferença significativa ($p>0,05$). Observamos que os sedentários foram mais depressivos e confusos comparado aos fisicamente ativos, o que

pode ser justificado pelo fato de que o exercício físico induz o praticante a prestar atenção na tarefa a ser realizada, inibindo os pensamentos negativos, além de aumentar os níveis de noradrenalina e serotonina, causando efeito similar aos causados por fármacos antidepressivos. **CONCLUSÃO:** A prática de atividade física é capaz de reduzir os níveis de depressão e confusão em seus participantes, sendo uma ferramenta importante na melhora da saúde mental da população.

REFERÊNCIAS

ACADEMIC DEPARTMENT OF PSYCHIATRY. Exercise and Mental Health, 1987.

ANTUNES, Hanna K.M, et.al., O estresse Físico e a Dependência de Exercício. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol.12, n. 5, 2006.

ARMILIATO, Neide, et al., Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse. **Revista de Psicologia da UNC**, vol. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.

BEAR, Mark F., et al., **Neurociências. Desvendando o Sistema Nervoso**. Editora: Simone de Fraga. Ed. 4, 2017.

CHENNAOUI, Mounir, et al., Stress Biomarkers, Mood State, and Sleep During a Major Competition: “Success” and “Failure” Athlete’s Profile of High-Level Swimmers. Vol.7, 2016.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luiz Antônio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Níveis de Estresse em Adultos Após 12 Meses de Prática Regular de Exercício Físico. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 2004.

PRETTY, Jules, et al., The Mental and Physical Health Outcomes of Green Exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 2005.

REVISTA EDUCAÇÃO FÍSICA. Atividade Física no Combate à Depressão. N. 65, 2017.

TAYLOR, C., et al., Barr. The Relation of Physical Activity and Exercise to Mental Health. **Public Health Reports**. V.100, N.2, 1985.