



RESPOSTAS DO ESTADO DE HUMOR EM DIFERENTES PROTOCOLOS DE EXERCÍCIO AERÓBICO NO FORMATO *SMALL GROUP* EM INDIVÍDUOS ADULTOS

Carlos Eduardo Rosa da Silva ¹
Willian de Jesus Santana ²
Luís Gustavo Pinto ³
Alessandro Barreta Garcia ⁴
Aylton Figueira Jr. ⁵

A autosseleção da carga do exercício aeróbico é uma perspectiva de treinamento que possibilita ao praticante a percepção de autonomia (escolha do ritmo), melhora dos estados de humor e da aptidão física. O exercício físico no formato *small group* promove maior socialização entre os participantes sem perder a prescrição individualizada. **Objetivo:** Comparar o efeito de dois protocolos de treinamento aeróbicos (*Small Group* Autosselecionado – SGA e *Small Group* Prescrito – SGP) nos estados de humor e na resposta da frequência cardíaca em adultos não praticantes de exercício físico. **Procedimentos metodológicos:** Em experimento cruzado e randomizado, a amostra foi composta por 11 adultos (média de idade 56,3±10.2 anos e IMC 29,2±2.4) não praticantes de exercícios físicos supervisionados por pelo menos 6 meses. Realizaram 2 diferentes protocolos de treinamento aeróbico em esteira ergométrica modelo Movement RT-250 sendo: 1 – *small group* com intensidade autosselecionada e 2 – *small group* com intensidade prescrita (64-76% da FC máx) com duração de 30 minutos e intervalo de pelo menos 72 horas entre as sessões. Foram analisados os estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) através do questionário (BRUMS) coletados pré e pós cada sessão de exercícios. A resposta da frequência cardíaca (FC) foi coletada no início, a cada 5 minutos e ao final de cada protocolo. A análise estatística usada foi teste t pareado para a variável estado de humor e ANOVA de um fator para frequência cardíaca ambas com critério de significância ($p < 0.05$). **Resultados:** O protocolo SGA apontou redução significativa ($p < 0,05$) do estado de tensão (52.6%) e aumento do estado de vigor (54.2%) comparados pré e pós sessão de exercícios. Encontramos redução nos estados de depressão (44.9%), raiva (33.3%), fadiga (34.9%), sem diferença significativa ($p > 0,05$) entre os protocolos. O protocolo SGP apontou redução dos estados de tensão (19%), depressão (36.6%), confusão mental (40.2%), e melhora no estado de vigor (2%), sem diferença significativa ($p > 0,05$). A resposta da FC e não apresentou diferença significativa entre os protocolos ($p > 0.05$), SGA (107.6±24.1), SGP (106.6±21.6) **Conclusão:** Sugerimos que a autosseleção da carga do treinamento aeróbico no exercício em formato *small group* parece ser uma estratégia positiva na melhora dos estados de humor e da aptidão física de pessoas destreinadas. Acreditamos que a mudança dos estados de humor, possa influenciar a adesão na prática de exercícios supervisionados.

¹ Doutorando na Pós Graduação Strictu Sensu da Universidade São Judas Tadeu - USJT, silva_personal@hotmail.com;

² Doutorando na Pós Graduação Strictu Sensu da Universidade São Judas Tadeu - USJT, willianjc@yahoo.com.br;

³ Doutorando na Pós Graduação Strictu Sensu da Universidade São Judas Tadeu - USJT, sollusfuncional@gmail.com;

⁴ Doutorando na Pós Graduação Strictu Sensu da Universidade São Judas Tadeu - USJT, alessandrogarcia@hotmail.com;

⁵ Doutor em Adaptação Humano, Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, aylton_junior@saojudas.br

Órgão de fomento, CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior