



## O estado de humor mensurado pelo POMS é alterado após o exercício intermitente de alta intensidade, mas não correlacionado com a aptidão cardiorrespiratória

Paloma Tavares Mendonça<sup>1</sup>  
Yago Medeiros Dutra<sup>2</sup>  
Alessandro Moura Zagatto<sup>3</sup>

O estudo teve como objetivo avaliar correlação entre a aptidão cardiorrespiratória e o estado de humor após uma sessão aguda de exercício intermitente de alta intensidade (HIIE; do inglês; *high intermittent interval exercise*). Treze voluntários do sexo masculino (idade:  $23,6 \pm 3,9$  anos) foram submetidos à um teste incremental máximo (intensidade inicial de 8 km/h e incrementos de 1,5 km/h a cada estágio de 2 min), associado ao monitoramento das respostas cardiorrespiratórias durante o teste. Após 24 horas de intervalo, foi realizada uma sessão aguda de HIIE, que consistiu na execução de dez corridas de 1 minuto a 130% do PCR, intercaladas por 1 minuto de repouso passivo. Antes e após o HIIE, o estado de humos foi avaliado utilizando o instrumento POMS (do inglês- *profile mood state*), que avalia 6 fatores de humor, sendo eles: confusão mental, raiva, tensão, depressão, fadiga e vigor. Foi realizado o teste de Wilcoxon (amostras não paramétricas) para verificar as alterações no estado de humor antes e após HIIE. Correlações entre índices de aptidão cardiorrespiratória e o score do estado de humor obtido pelo POMS após a sessão de HIIE foi investigada por meio do teste de correlação de Spearman. O nível de significância estatística assumido foi de 5%. Os índices de aptidão aeróbia obtidos durante o teste incremental foram:  $\dot{V}O_{2max}$  ( $47,7 \pm 8,4$  mL/kg/min), a intensidade associada ao  $\dot{V}O_{2max}$  ( $13,07 \pm 1,99$  km/h) e a intensidade do ponto de compensação respiratório (PCR) ( $10,11 \pm 1,5$  km/h). Após a sessão de HIIE, houve aumento do fator fadiga ( $p=0,03$ ) e diminuição do fator depressão ( $p=0,04$ ), obtidos por meio do POMS. Não houve alteração dos demais fatores do questionário. Não houve correlações entre os índices de aptidão aeróbia ( $VO_{2m\acute{a}x}$ ,  $iVO_{2m\acute{a}x}$ , PCR) e as alterações no estado de humor após HIIE. Concluímos que o HIIE induz a alterações no estado de humor (aumento de percepção de fadiga e redução de depressão) e que essas alterações não se correlacionam com índices de aptidão cardiorrespiratória em homens saudáveis.

<sup>1</sup>Mestranda pelo programa de Ciências do Movimento da UNESP-Bauru, paloma.tavares@unesp.br;

<sup>2</sup> Doutorando pelo programa de Ciências do Movimento da UNESP-Bauru, yago\_f20@hotmail.com ;

<sup>3</sup> Professor do Depart. De Educação Física, UNESP – Bauru, alessandro.zagatto@unesp.br.