

ANÁLISE DOS FATORES EMOCIONAIS EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DESTREINADAS

Aline Albuquerque Nobrega Rabay; Paulo de Tarso dos Santos Gomes; Renata Leite Tavares;
Rogério Márcio Luckwu dos Santos

Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP. aline_rabay85@hotmail.com

Resumo: O exercício físico é fortemente empregado como técnica comportamental para regulação do estado de humor, mostrando-se efetivo na alteração do estado, bem como aumento do vigor e redução da tensão, tem sido bastante pesquisado pelos profissionais da área de saúde que buscam sanar todos os esclarecimentos sobre o tema. Deste modo, o objetivo da presente pesquisa é avaliar a relação entre a idade, tempo sem prática de exercício físico e fatores emocionais em mulheres jovens destreinadas (3 meses). Foram voluntárias da pesquisa mulheres jovens (média = $26 \pm 6,26$) e destreinadas, matriculadas no curso de Educação Física. Responderam ao questionário POMS versão portuguesa (Profile of Mood States) dividido em 42 itens divididos em 5 escalas negativas (Tensão, Depressão, Hostilidade, Fadiga e Confusão) e uma 1 escala positiva (Vigor), respondidos em escala de Likert de 0 – 4 (Nada - MUITÍSSIMO) onde tratava-se de como o participante estava se sentindo nos últimos 7 dias (incluindo o dia em que respondeu o questionário). Os dados foram tratados com média e desvio padrão, seguidos de análise de correlações bilaterais analisados pelo programa estatístico SPSS versão 21.0. Os resultados mostram correlações bilaterais através coeficiente r de Pearson, entre as variáveis observadas idade e tensão, hostilidade e fadiga. Bem como entre tensão – depressão, hostilidade e fadiga. Desta forma conclui-se que o avanço pela idade pode influenciar na diminuição da percepção de tensão, hostilidade e fadiga, ou seja, quanto mais jovem maior é a percepção destes fatores emocionais.

Palavras-Chave: estado de humor; idade; mulheres destreinadas.

Introdução

A Educação Física atualmente tem sido exibida a partir de um ponto de vista cultural e de saúde, constituindo-se em uma área de conhecimento e atuação sobre um conjunto de práticas relacionadas ao corpo e ao movimento, intrínsecas ao ser humano (COLETIVO DE AUTORES 1992). Salientando que as atividades e exercícios físicos bem elaborados, orientados pelos profissionais da área, podem influenciar de forma positiva na maioria dos âmbitos de saúde de quem os pratica (MORAES et al., 2007).

Partindo dos pressupostos científicos atuais, pode-se afirmar que a prática regular de exercício físico ocasiona benefícios tanto nos âmbitos funcionais quanto psicológicos do ser humano, proporcionando melhoria nos aspectos de qualidade de vida, estado de humor e na motivação (HOWLEY; POWERS, 2009). Salienta-se então para a importância do profissional de Educação Física, estando ele em formação ou formado para proporcionar os benefícios inerentes à sua prática regular.

Visto a importância do profissional formado, bem como os estudantes de cursos superiores, especificamente os de Educação Física, constatou-se que os mesmos são muito

pouco estudados, principalmente no aspecto de saúde e prática de exercício físico. Os resultados de uma pesquisa epidemiológica apontou que 92% dos alunos do curso de Educação Física apresentam níveis adequados de atividade física (SILVA, et al. 2007). Todavia Bara Filho et al. (2000), investigou o nível de atividade física e a progressão de peso corporal em estudantes do curso de Educação física, e foi observado que quanto mais elevada a graduação menor a assiduidade na prática de exercícios por esse público, o que foi sugerido que a medida com que se evolui o tempo maior é a evasão nas práticas por esses estudantes.

A pesquisa científica mostra que o exercício físico tem sido estudado e difundido como fundamental prática para melhoria na qualidade de vida bem como diminuição na incidência de doenças crônicas em diferentes grupos na população (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006). Das mais variadas formas o exercício proporciona benefícios à saúde, de maneira consistente para aqueles que somam pelo menos duas horas e meia por semana ou 30 minutos por dia, cinco dias na semana (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008). A falta de exercício físico bem como os índices considerados abaixo dos esperados para a população adulta, seria de

17% e que entre 31% e 51% dos que praticam ou fazem de forma insuficiente, caracterizados por não atingir os 150 minutos semanais recomendados (Organização Pan-Americana de Saúde; 2003).

Considerado como um dado preocupante, uma pesquisa realizada em dezesseis capitais do Brasil, mostrou que João Pessoa estava entre as quatro capitais com maior número de indivíduos considerados insuficientemente ativos, com 55,1%, independente da faixa etária (BRASIL, 2003).

Diante dos dados epidemiológicos que expõem a falta de exercício físico, torna-se importante alertar os males físicos, comportamentais e psicológicos causados pela ausência da prática, dessa forma o exercício tem sido utilizado como técnica comportamental para regulação de aspectos psicológicos, devido a efetividade na alteração do humor, aumento do vigor e redução da tensão (THAYER, NEWMAN & MCCLAIN, 1994).

Diante dos benefícios psicológicos gerados pela prática de exercício físico e da difusão desta importância, os profissionais da área de saúde estão buscando elucidar todos os esclarecimentos sobre o tema. Para avaliar o estado de humor nos mais variados aspectos, especificamente relacionado ao exercício físico, utilizou-se o questionário de

Perfil dos Estados de Humor – POMS (McNair, Lorr & Droppleman, 1971), mesmo após sua validação ainda não existe um consenso quanto a definição através de sentimentos positivos e negativos, portanto o instrumento é considerado apenas um indicador do bem-estar psicológico (WERNECK, 2003).

Portanto o objetivo da presente pesquisa avaliar a relação entre a idade, tempo sem prática de exercício físico e fatores emocionais em mulheres jovens destreinadas há no mínimo 3 meses.

Metodologia

Participaram do estudo mulheres jovens (média = $26 \pm 6,26$), devidamente matriculadas no curso de Educação Física ($n=14$) e destreinadas há no mínimo 90 dias.

Para avaliar o estado de humor das estudantes foi utilizada a versão portuguesa do POMS (Profile of Mood States) que constava de 42 itens divididos em 5 escalas negativas (Tensão, Depressão, Hostilidade, Fadiga e Confusão) e 1 escala positiva (Vigor). Estes itens foram respondidos em uma escala de Likert de 0 (Nada) a 4 (Muitíssimo) onde tratava-se de como o participante estava se sentindo nos últimos 7 dias (incluindo o dia em que respondeu o questionário).

Foram incluídas no estudo, mulheres devidamente matriculadas no curso de bacharelado em Educação Física, destreinadas há no mínimo 90 dias. Foram excluídas da pesquisa mulheres que apresentassem alguma intercorrência no transcorrer da investigação.

Todas as participantes receberam os questionários, aplicados por um único pesquisador, em local devidamente climatizado sem interferências do ambiente, onde foram verbalmente orientadas a não se comunicarem entre si durante o momento em que estavam respondendo o questionário. Qualquer dúvida poderia ser esclarecida na hora do preenchimento pelo responsável pela aplicação. Os dados foram verificados pela média e desvio padrão, valores máximos e

mínimos, para análises descritivas básicas e em seguida procedeu-se a análise correlacional pelo coeficiente r de Pearson. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS versão 21.0.

Resultados e Discussões

A amostra foi composta por 15 mulheres do curso de bacharelado em Educação Física, destreinadas, jovens e de meia idade ($26 \pm 6,26$). A tabela 1 apresenta as características antropométricas das estudantes de educação física bem como as médias e desvios padrão das escalas.

Estatística descritiva

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Idade	15	18,00	40,00	26,6	6,26
Peso	15	47,20	74,90	58,20	7,05
Estatura	15	154,00	169,00	160,20	5,03
Tensão	14	-3,00	14,00	4,78	5,26
Depressão	14	,00	15,00	5,71	4,41
Hostilidade	14	,00	10,00	4,07	2,67
Vigor	14	6,00	22,00	13,00	4,57
Fadiga	14	1,00	16,00	7,50	4,92
Confusão	14	-6,00	5,00	-1,50	3,10
PTH	14	100,00	119,20	108,88	5,32
Tempo sem Praticar	15	1,00	48,00	11,46	13,79

Os resultados da análise do coeficiente r de pearson apontam correlações bilaterais, e entre as variáveis avaliadas foram observadas correlações significativas entre idade – tensão ($r = -.581^*$), idade – hostilidade ($r = -.721^{**}$) e idade – fadiga ($r = -.535^*$). Os demais

resultados, já esperados, mostram correlações entre tensão – depressão ($r = .587^*$), tensão – hostilidade ($r = .591^*$) e tensão – fadiga ($r = .710^{**}$), bem como depressão – confusão ($r = .775^{**}$) e hostilidade – fadiga ($r = .704^{**}$).

Tabela 2
Correlações

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
1. Idade	1	-,581*	-,374	-,721**	-,063	-,535*	-,278	,327	,065
2. Tensao		1	,587*	,591*	,240	,710**	,379	-,324	,178
3. Depressão			1	,524	-,267	,368	,775**	-,723**	,447
4. Hostilidade				1	,415	,704**	,310	-,114	,016
5. Vigor					1	,423	-,493	,794**	,043
6. Fadiga						1	,324	-,131	,271
7. Confusao							1	-,835**	,261
8. PTH								1	-,155
9. Tempo sem Prática									1

* $p < 0.05$ (bilateral)

** $p < 0.01$ (bilateral)

O objetivo da presente pesquisa foi avaliar a relação entre a idade, tempo sem prática de exercício físico e fatores emocionais em mulheres jovens destreinadas estudantes de Educação Física. Observou-se que a idade se relacionou negativamente a tensão, hostilidade e fadiga, se contrapondo aos achados que relatam que com o transcorrer dos anos, principalmente a partir da adolescência maior a evasão das práticas de exercício físico, podendo influenciar negativamente no estado emocional do indivíduo (Organização Pan-Americana de Saúde; 2003). Confirmando nossos resultados

em estudo clássico Thirlaway e Benton (1992), mostraram que os benefícios psicológicos dos praticantes de exercício físico acontecem independentes da idade, ratificando os achados da presente pesquisa, que mostra que a idade das participantes destreinadas está negativamente relacionada com aspectos psicológicos avaliados.

O exercício já está devidamente esclarecido pela literatura como ferramenta não medicamentosa na melhoria do estado de humor, ou seja, foi demonstrado por alguns autores que indivíduos ativos, quando comparados aos sedentários ou com indivíduos com um menor nível de exercício

físico, reportam um melhor estado emocional (HASSMÉN et al., 2000; LOBSTEIN et al., 1983; THIRLAWAY & BENTON, 1992). Os estudos citados reforçam os nossos resultados que afirmam que a tensão se correlacionou com hostilidade, fadiga e confusão bem como depressão e confusão e ainda hostilidade e fadiga, todos os estados considerados negativos pela classificação da escala. Esses achados corroboram com pesquisas que esclareceram uma possível relação inversa entre a assiduidade na prática de exercícios físicos e a depressão, ou seja, indivíduos praticantes de exercício físico apresentam sintomas de depressão diminuídos, confirmando o benefício da prática no bem estar psicológico (SALLIS, PROCHASKA e TAYLOR, 2000). Sugerindo-se então, que quanto maior o estado de destreinamento maior os sintomas emocionais negativos relatados pelos indivíduos.

Pouco se sabe sobre a real explicação entre a relação exercício e humor, e os mecanismos envolvidos em tal fenômeno, todavia acredita-se que os benefícios psicológicos potencializados pelo exercício ocorram em detrimento aos fatores fisiológicos, como aumento da aptidão física e secreção de hormônios como endorfina e serotonina, melhorando ainda os aspectos psicológicos e sociais pelo aumento da autoestima, sensação de prazer e contato

interpessoal (WERNECK, BARA FILHO & RIBEIRO, 2005).

Na atual situação social, existe uma tendência significativa à baixos níveis de atividade física, bem como destreinamento, por este fato torna-se de extrema relevância que a prática regular de exercícios físicos seja estimulada devido aos benefícios psicológicos e fisiológicos proporcionados.

Recomenda-se que os altos índices de destreinamento, ou mesmo a inatividade física podem ser influenciadores nos fatores emocionais de um indivíduo. Desta maneira, outros estudos podem ser estabelecidos no intuito de adicionar informações não totalmente esclarecidas pelo presente estudo.

Conclusões

Diante dos resultados observados, conclui-se que quanto mais velho o estudante do curso superior menor pode ser a influencia na percepção de tensão, hostilidade e fadiga, ou seja, quanto mais jovem maior é a percepção destes fatores emocionais. Todavia o estado de destreinamento pode ser considerado um preditor nas escalas negativas de humor, ou seja, quanto menos treinado ou quanto menos os indivíduos praticam exercício físico maiores as alterações negativas de humor. Sugere-se que novos estudos sejam realizados para avaliações diretas de tais fatores, ou seja, quais os motivos que podem originar esta correlação.

Agradecimentos

Os sinceros agradecimentos ao Instituto de Educação Superior da Paraíba (IESP) pelo incentivo à pesquisa, especialmente ao LAPAR- Laboratório de Pesquisa em Análise do rendimento e os seus membros. Por fim agradecemos voluntários da presente pesquisa, estudantes do curso de educação física desta instituição, com a sua colaboração ao estudo.

Referências

BARA FILHO, M.G, et al. Comparação de atividade física e peso corporal progressos e atuais entre graduados e mestres em educação física. **Ver Bras Cie Esp.** v. 21, n. (2/3), 30-5. Mai. 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis: Brasil, 15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003.** Rio de Janeiro, RJ: INCA, 2004.

Coletivos de Autores. **Metodologia do ensino da educação física.** São Paulo: Cortez, 1992.
GUEDES, D. P, SANTOS. C. A, LOPES, C.C. Estágios de Mudança de Comportamento e Prática Habitual de Atividade Física em Universitários. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum,** v. 8, n. 4, p.5-15, dez. 2006.

HOWLEY, E.T.; POWERS, S.K. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** 6 edição. Manole, 2009.

MCNAIR, D. M, LOOR, M, & DROPPLEMAN, L. F. Manual for the Profile of Mood States. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service. 1971.

MORAES, F.O, BALGA, R.S.M. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.* v.6, n.3, p. 59-65, 2007.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Doenças Crônico-degenerativas e Obesidade:** estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde./ Organização Pan-Americana da Saúde. – Brasília, 2003.

PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE (PAGAC). **Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report,** 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services, 2008.

SILVA, G. F da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev. Bras. Med. Esporte,** Niterói, RJ, v. 13, n. 1, p. 39-42, Fev. 2007.

THAYER, R. E, NEWMAN, R. & MCCLAIN, T. M.. Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. **Journal of Personality and Social Psychology.** v.67, n.5, p. 910-925, 1994.

THIRLAWAY, K, & BENTON, D. Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. **Journal of Psychosomatic Research,** v.36, n.7, p. 675-685, 1992.

