

RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**UMA SESSÃO DE MUSCULACAO REDUZ A TENSÃO, A
DESORGANIZAÇÃO COGNITIVA E OS DISTURBIOS GERAIS DE HUMOR
EM HOMENS SAUDÁVEIS**

Fabio Masson (fabiomassonmst@gmail.com)

Yuri Melo Furquim De Oliveira (yurifurquimoliveira@gmail.com)

João Victor Pereira (joaovictorpereira250@gmail.com)

Sérgio Ricardo Ramos Madeira (sergio.madeira.edf@gmail.com)

Vitória Lini Cheretti (vitoria.lini@unesp.br)

Vanessa Teixeira Do Amaral (vanessa.amaral@unesp.br)

INTRODUÇÃO: As respostas emocionais ao exercício resistido têm sido amplamente estudadas, especialmente pela sua relevância para o bem-estar psicológico e para a adesão ao treinamento. Contudo, ainda há lacunas referentes aos efeitos agudos de uma sessão de musculação sobre o perfil de humor de homens praticantes de musculação. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar as alterações agudas no perfil de humor de homens praticantes de musculação após uma sessão de treinamento resistido.

MATERIAL E MÉTODOS: Participaram 12 homens praticantes de musculação

(27 ± 10 anos; mínimo 18, máximo 51; peso 77 ± 10 kg; estatura $1,70 \pm 0,1$ m; IMC $25,4 \pm 2,7$ kg/m²), todos com experiência mínima de seis meses na modalidade (média de 2 anos). O Perfil de Humor de Brunel (BRUMS) (Rohlf et al, 2008; Brandt et al, 2016) foi aplicado imediatamente antes e após uma sessão habitual de musculação. Foram avaliados os fatores: TENSÃO, DEPRESSÃO, RAIVA, VIGOR, FADIGA e CONFUSÃO. O Distúrbio Total de Humor (DTH) também foi avaliado. Foi aplicado o teste t de student pareado e adotado o nível de significância de $p < 0,05$. RESULTADOS E DISCUSSÃO: Os resultados indicam uma redução significativa na tensão, que passou de $3,50 \pm 2,84$ para $2,50 \pm 2,97$ ($p = 0,02$), representando $\Delta = -1,00$ e uma redução relativa de 28,6%. A confusão mental também apresentou diminuição, reduzindo de $2,50 \pm 2,11$ para $1,17 \pm 1,90$ ($p = 0,01$), correspondendo a $\Delta = -1,33$ e redução percentual de 53,2%. Além disso, o DTH apresentou queda significativa de $114,8 \pm 10,5$ para $102,5 \pm 11,7$ ($p = 0,01$), resultando em $\Delta = -12,3$ pontos, equivalente a 10,7% de redução. Esses achados mostram que, mesmo em participantes já habituados ao treinamento resistido, uma única sessão é capaz de modular positivamente o estado emocional, reduzindo tensão, desorganização cognitiva e o índice geral de perturbação do humor.

CONCLUSÕES: O presente estudo demonstrou que uma única sessão estruturada de musculação é capaz de promover melhorias imediatas e significativas no perfil de humor de homens praticantes, especialmente pela redução de tensão, confusão mental e DTH. Esses resultados reforçam que o treinamento resistido não atua apenas como estímulo físico, mas também como uma intervenção com impacto psicobiológico relevante, capaz de modular respostas emocionais associadas ao estresse cotidiano. Além disso, os achados dialogam com evidências atuais que posicionam o exercício contra-resistência como uma ferramenta eficiente, de baixo custo e amplamente acessível para promoção da saúde mental (Zanini et al, 2025). Assim, a musculação, quando prescrita de forma adequada, pode integrar estratégias de cuidado biopsicossocial, contribuindo tanto para o equilíbrio emocional quanto para uma rotina mais saudável e funcional. Esses insights fortalecem a importância de incluir o treinamento resistido em programas de saúde pública e práticas clínicas que buscam intervenções preventivas e não farmacológicas.

Palavras-chave: perfil de humor; musculação; saúde.