

RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS DE UMA SESSÃO DE MUSCULAÇÃO NO PERFIL DE HUMOR DE MULHERES FISICAMENTE ATIVAS.

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

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

Fabio Masson (fabiomassonmst@gmail.com)

João Victor Pereira (joaovictorpereira250@gmail.com)

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

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

INTRODUÇÃO: As respostas psicobiológicas ao exercício de resistência têm sido estudada de diversas formas, especialmente em relação ao impacto agudo sobre o humor. Alterações positivas nos estados emocionais podem contribuir para a adesão ao treinamento, diminuir o estresse e promover o bem-estar geral (Brandt et al., 2016). Entretanto, ainda são escassos os estudos que investigam os efeitos a curto prazo, pré e pós uma sessão de treinamento resistido, e qual o impacto gerado sobre o perfil de humor de mulheres praticantes de musculação.

MATERIAL E MÉTODOS: Este é um estudo do tipo quase experimental, com avaliação pré e pós-uma sessão de musculação. Participaram 17 mulheres praticantes de musculação há pelo menos 6 meses (33 ± 10 anos; peso $65,3 \pm 12$ kg; estatura $1,60 \pm 0,1$ m). O Perfil de Humor de Brunel (BRUMS) (Rohlf et al., 2008; Brandt et al., 2016) no qual foi aplicado antes e após uma sessão de treinamento resistido habitual. Foram analisadas as subescalas do BRUMS: Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão. O Distúrbio Total de Humor (DTH) também foi mensurado. Utilizou-se o teste t de Student pareado com nível de significância de $p < 0,05$.

Figura 1. Perfil de Iceberg – Brums - *: indica $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Houve uma diminuição significativa no vigor, passando de $8,82 \pm 3,45$ para $7,00 \pm 4,30$ ($p = 0,05$), representando $\Delta = -1,82$ e queda de 20,6%. A confusão mental reduziu de $2,53 \pm 3,66$ para $1,13 \pm 2,16$ ($p = 0,02$), com $\Delta = -1,40$ e queda de 55,3%. O DTH diminuiu de 117 ± 14 para $105,6 \pm 14$ ($p < 0,001$), totalizando $\Delta = -11,4$ pontos e redução de 9,7%. Os resultados demonstram melhora global do estado emocional após a sessão. A sessão de musculação proporcionou alterações emocionais agudas favoráveis, principalmente pela acentuada redução da confusão mental e redução do DTH. A queda do vigor, apesar de significativa, pode estar relacionada à demanda fisiológica do treinamento, sem indicar prejuízo emocional. Os achados evidenciam que o exercício resistido atua como modulador psicobiológico, promovendo equilíbrio afetivo imediato.

CONCLUSÕES: Uma sessão de musculação é capaz de aperfeiçoar de maneira significativa o perfil de humor de mulheres adultas, reduzindo a confusão mental e o DTH, indicando o efeito positivo e relevante em relação ao bem-estar emocional.

Palavras-chave: perfil de humor; saúde da mulher; musculação; bem-estar.