



## A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA PERTURBAÇÃO TOTAL DE HUMOR DAS PRATICANTES DO ATIVE-SE/UNATI<sup>1</sup>

HORBACH, Alexandre Maurer<sup>2</sup>

MARTINS, Aline de Oliveira<sup>3</sup>

ROSSATO, Vania Mari<sup>4</sup>

PANDA, Maria Denise Justo<sup>5</sup>

**Resumo:** Pesquisa quase experimental com o objetivo de investigar se um programa de hidroginástica influencia no estado emocional relacionado à perturbação total de humor de praticantes do ATIVE-SE/UNATI. O critério de inclusão/exclusão dos sujeitos na amostra foi por espontaneidade após assinar o termo de compromisso livre e esclarecido. Ficou constituída por 65 indivíduos do sexo feminino com média de idade de  $54,64 \pm 8,2$  anos. Foi realizada a avaliação antes e após a aula de hidroginástica (30min de exercícios aeróbicos, 20min de exercícios localizados e 10min de alongamento). Foi utilizado o teste POMS (*Profile Of Mood States*) que avalia 06 estados (Tensão - TS; Depressão - DP; Raiva - RV; Vigor - VG; Fadiga - FD; Confusão Mental - CM), após foi aplicada uma fórmula para a obtenção da Perturbação Total de Humor (PTH). Os dados foram tratados utilizando a estatística descritiva, média e desvio padrão e o teste “t” de *student*, no programa SPSS 2.0. O estudo é parte de uma pesquisa que teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ. Foi concluído que a hidroginástica tem uma influência significativa na melhora da PTH - Perturbação Total do Humor. O exercício físico produz melhoramentos na energia e força física, isso quer dizer que o fator positivo do estado de humor, no caso o Vigor Físico, quando aumentado tem a capacidade de reduzir os fatores negativos do estado de humor, Tensão; Depressão; Raiva; Fadiga e Confusão Mental, melhorando consideravelmente o estado geral de humor.

**Palavras Chaves:** Hidroginástica; Estado Emocional; Saúde.

**Abstract:** *Almost experimental research in order to investigate if an aerobics program influences the emotional state related to the total disruption of mood practitioners ATIVE-SE/ UNATI. The criteria for inclusion / exclusion of subjects in the sample by spontaneity after signing the commitment to free and clarified. It was composed of 65 females with a mean age of  $54.64 \pm 8.2$  years. The evaluation was performed before and after the class of gymnastics (30 minutes of aerobic exercise, 20 minutes of localized exercises and 10 minutes of stretching). We used the POMS test (Profile Of Mood States) that evaluates 06 states (voltage - TS; depression - DP; Anger - RV; Vigor - VG; Fatigue - FD; Mental Confusion - CM), following a formula was applied to obtain Total Mood Disorder (PTH). The data were analyzed using descriptive statistics, mean and standard deviation and "t" student in the SPSS 2.0 program. The study is part of a research that was approved by the Research Ethics*

<sup>1</sup> PROBIC/FAPERGS- Programa de Bolsa de Iniciação à Docência com fomento da FAPERGS.

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Educação Física/Licenciatura/UNICRUZ – Bolsistas PROBIC/ FAPERGS. Membro GEPEF/CNPQ. [xandehorbach@hotmail.com](mailto:xandehorbach@hotmail.com)

<sup>3</sup> Aluna do Curso de Mestrado em Educação Física da UFSM. Bolsista CAPES. Membro GEPEF/CNPQ. [martinsaline@live.com](mailto:martinsaline@live.com)

<sup>4</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ [vrossato@unicruz.edu.br](mailto:vrossato@unicruz.edu.br)

<sup>5</sup> Doutora em Educação. Professora no curso de Educação Física/UNICRUZ. Orientadora PROBIC/FAPERGS. Membro GEPEF/CNPQ [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br)



*Committee of UNICRUZ. It was concluded that the water has a significant influence on improved PTH - Total Disruption humor. Exercise produces improvements in energy and physical strength, it means that the positive factor of mood, if the Physical Vigor, when increased has the ability to reduce the negative factors of mood, tension; Depression; Anger; Mental fatigue and confusion, greatly improving the overall mood.*

**Keywords:** *aerobics; Emotional State; Health.*

## 1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é muito complexo e compreende diversas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas). Essas variáveis se interagem e influenciam a maneira pela qual o ser humano envelhece, se constituindo num processo único e inexorável, caracterizado pela redução gradativa da capacidade dos vários sistemas orgânicos em realizar eficazmente suas funções e esta redução pode estar associada ao estilo de vida e as relações pessoais em que a pessoa está acostumada (MEURER; CASTRO, 2009).

As relações pessoais têm se tornado cada vez mais complexas, e muitas pessoas não se sentem satisfeitas e tranquilas em seu convívio familiar e social, com isso, os níveis de tensão e insegurança vão se tornando significativos, alterando o seu estado de humor, influenciando no emocional. E, o emocional está diretamente ligado a diversos sentimentos, sejam eles negativos (tensão, raiva, fadiga e depressão) ou positivos (autoestima, vigor e bem-estar).

Os fatores emocionais interferem sobre o físico e vice-versa, isto quer dizer que, não podemos fazer uma leitura limitada do humano, nem abordar a temática de forma fragmentada, é preciso compreender a multidimensionalidade do fenômeno humano e todas as suas interfaces (REBUSTINI *et al.*, 2005).

As características do processo de envelhecimento são biológicas, psicológicas e sociais. As biológicas são: composição corporal ocorre atrofia muscular, aumenta a proporção de gordura; a pele perde a elasticidade, unhas crescem lentamente, são espessas e quebradiças; diminui os sentidos, como por exemplo, a visão e a audição; diminui a massa óssea podendo causar a osteoporose; postura modifica; diminui a elasticidade do miocárdio; aumenta o tempo de reação, diminui a memória e lentidão na aprendizagem. As psicológicas são: ansiedade, estresse, insônia, depressão, desmotivação, pessimismo e mudanças de valores. E as sociais: aposentadoria, socialização, diferentes oportunidades, mudanças de papéis, perdas e ganhos (LOESER, 2006).



Os sentimentos são uma das formas motivadoras fundamentais para a realização de determinado ato que, com muita frequência, se convertem em motivos da conduta do homem (POLITO; BERGAMASCHI, 2003).

Da mesma forma que têm sido relatados efeitos da atividade física e do exercício sobre os aspectos biológicos e ligados à saúde, as evidências apontam também efeitos sobre os aspectos psicológicos e sociais tais como: melhora do autoconceito, melhora da autoestima, melhora do humor, melhora da imagem corporal, desenvolvimento da auto eficácia, diminuição do estresse e da ansiedade, melhora da tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização. (MATSUDO, 2001)

As pessoas se sentem bem consigo mesma após a atividade física, o que pode ser devido a melhora da imagem corporal resultante da perda de peso ou do aumento da massa muscular. A autovalorização também é aumentada, decorrente da experiência de domínio, sentida através da realização por completar um esforço anteriormente pensado como impossível, ou por ocorrer pela primeira vez. Essas experiências, geram estados emocionais positivos e aumentam a autovalorização (OKUMA, 2002).

Analisando as alusões feitas pelos autores e considerando que devemos evoluir da avaliação de aspectos físicos para variáveis emocionais relacionadas ao exercício físico é que se propôs o presente estudo com o objetivo de investigar se um programa de hidroginástica influencia no estado emocional relacionado à perturbação total de humor de praticantes do ATIVE-SE/UNATI.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa quase experimental, pois investiga a influência da hidroginástica no estado emocional relacionado à perturbação total de humor de seus praticantes.

A população foi composta pelas praticantes de hidroginástica do PIBEX-Programa Institucional de Bolsa de Extensão chamado de Ative-se/Unati - Universidade Aberta para a Terceira Idade (UNICRUZ, 2014/2015). O critério de inclusão/exclusão dos sujeitos na amostra foi por espontaneidade após assinar o termo de compromisso livre e esclarecido. Ficou constituída por 65 indivíduos do sexo feminino com média de idade de  $54,64 \pm 8,2$  anos.



# XVII

## Seminário Internacional de Educação no MERCOSUL



[www.unicruz.edu.br/mercosul](http://www.unicruz.edu.br/mercosul)

O programa consiste em aulas de hidroginástica com duração de uma hora (30min de exercícios aeróbicos, 20min de exercícios localizados e 10min de alongamento), duas vezes na semana, iniciando com 10 min de caminhada e os 20 min restantes com exercícios combinados e deslocamentos variados utilizando equipamentos. Na fase localizada são trabalhados exercícios para membros inferiores, superiores e tronco, realizados com equipamentos enfatizando os exercícios funcionais e finalizando no relaxamento com exercícios de flutuação e propriocepção. Foi realizada a avaliação em uma das aulas de exercícios físicos orientados, com aplicação do instrumento antes e após os exercícios.

Para a avaliação dos estados de humor foi utilizado o teste POMS (*Profile Of Mood States*) que avalia 06 estados (Tensão - TS; Depressão – DP; Raiva – RV; Vigor – VG; Fadiga – FD; Confusão Mental - CM). Esse teste foi traduzido por Brandão e colaboradores (1996). Será adotado o método de Cruz e Mota (1997), para a obtenção da Perturbação Total de Humor (PTH), obtido pela soma das variáveis negativas diminuindo a variável positiva e somando 100 pontos.

O Perfil de Estados de Humor (*Profile of Mood States – POMS; McNair, Lorr & Droppleman, 1971*) tem se mostrado um instrumento muito utilizado em psicologia para avaliar os estados emocionais e os estados de humor, bem como a variação que lhes está associada. Inicialmente foi construído para avaliar as variações dos estados de humor em populações psiquiátricas, mas, em seguida, o seu uso foi direcionado para outras populações não clínicas. Considerando que a natureza da avaliação preconizada pelo POMS não incluía obviamente as dimensões fisiológica e comportamental dos afetos e emoções, o fato de constituir um instrumento de auto relato de fácil e rápida utilização para captar os estados afetivos transitórios e flutuantes nos sujeitos, contribuiu decisivamente para a sua grande aceitação quer para investigação quer para intervenção (VIANA; ALMEIDA; SANTOS, 2001).

Esta pesquisa é parte do estudo que teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ sob o número do 830.957 de 17/09/2014.

Os dados foram tratados utilizando a estatística descritiva, média e desvio padrão e o teste “t” de *student*, para  $p \leq 0,05$ , no programa SPSS 2,0.



### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo apresenta a influência da prática da hidroginástica no estado de humor de seus praticantes. Os resultados podem ser visualizados na tabela que segue.

**Tabela 1:** Perturbação Total de Humor (PTH), dos sujeitos do estudo

	Pré-teste		Pós-teste	
	X	s	X	s
Perturbação Total de Humor (PTH),	110,89 ± 25,73		104,54* ± 22,59	

\*p<0,018791

Como pode ser observado na tabela o programa de hidroginástica, constituído de trinta minutos de exercícios aeróbicos, vinte minutos de exercícios de resistência muscular localizada e dez minutos de alongamentos tem uma influência significativa na melhora da PTH – Perturbação Total do Humor, pois de um escore de 110,89 pontos antes da sessão de hidroginástica, o grupo reduziu para 104,54 pontos após a aula. Como o exercício físico produz melhoramentos na energia e força física, isso quer dizer que o fator positivo do estado de humor, no caso o Vigor Físico, quando aumentado tem a capacidade de reduzir os fatores negativos do estado de humor, Tensão; Depressão; Raiva; Fadiga e Confusão Mental, melhorando consideravelmente o estado de humor.

Resultado semelhante foi encontrado em pesquisa com trabalhadores de uma empresa, com o objetivo de verificar os efeitos da atividade física (ginástica laboral) nos estados de humor no ambiente de trabalho. Foram avaliados 26 funcionários de uma empresa de São Paulo. Ficou evidente que as interferências provenientes da atividade física sobre os estados de humor foram claras e denotou que a atividade física no ambiente de trabalho pode ser uma ferramenta eficiente na tentativa de conduzir o funcionário a uma percepção de bem-estar e, conseqüentemente, melhora no seu desempenho no trabalho (STORT *et al.*, 2006).

Outro estudo avaliou as relações e as diferenças existentes entre o Perfil dos Estados de Humor (POMS), as variações da carga de treino e resultados competitivos alcançados por atletas de Natação em uma amostra de 19 sujeitos, durante 29 semanas, em 15 momentos. Os resultados mostraram que os momentos em que o POMS apresenta melhores resultados coincidem com o período em que a intensidade da carga de treino é menor (DÍAS, 2007).

A afirmação da pesquisadora nos leva a crer que a intensidade do programa de exercício físico deve ser moderada, para que o mesmo tenha influência positiva no estado de



humor dos praticantes. E, analisando as variáveis que interferem na estrutura da aula, frequência, duração e intensidade dos exercícios, os mesmos foram realizados em intensidade moderada, como sugerido no estudo da pesquisadora. Considera-se, portanto, que este tenha sido um fator importante no resultado obtido nesse estudo. Esse indicador é importante pois a hidroginástica é uma atividade física de baixa a média intensidade e de média duração.

Reforçando a importância de avaliar o estado emocional na prática de atividade física, outro estudo analisou uma situação diferente a determinada nesta pesquisa, o foco não foram os alunos, mas o professor, no caso técnico de voleibol. O estudo teve como propósito avaliar o Perfil dos Estados de Humor de técnicos que já dirigiram ou ainda dirigem seleções brasileiras adultas masculinas e femininas de diferentes modalidades esportivas. Para tanto foram avaliados 14 técnicos das modalidades atletismo, basquete, handebol, natação, tênis de campo e voleibol, através do teste POMS (Profile of Mood States), mesmo instrumento usado nesta pesquisa. Os resultados indicam diferenças significativas ( $p < 0,01$ ) nas variáveis tensão, raiva, vigor e fadiga, demonstrando que os técnicos são mais tensos, mais raivosos e mais fadigados e têm mais disposição e energia quando comparados com a média da população de atletas de alto rendimento (BRANDÃO; AGRESTA; REBUSTINI, 2002). Isso conduz a possibilidade de se estudar o estado de humor dos professores que conduzem os programas de atividades físicas.

#### **4. CONCLUSÃO**

O programa de exercícios físicos proposto pelo estudo tem uma influência significativa na melhora da PTH – Perturbação Total do Humor. Considerando que o exercício físico produz melhoramentos na energia e força física, isso leva a crer que o fator positivo do estado de humor, no caso o Vigor Físico, quando aumentado tem a capacidade de reduzir os fatores negativos do estado de humor, Tensão; Depressão; Raiva; Fadiga e Confusão Mental, melhorando consideravelmente o estado de humor.

Cabe salientar ainda que a intensidade dos exercícios físicos foi moderada, variável estruturante da aula que pode ter influenciado positivamente no estado de humor dos praticantes de exercícios físicos, encaminhando para novos estudos que relacionem estado de humor e nível de atividade física, com relação a intensidade e duração.



Outra questão também percebida nas colocações dos estudiosos referenciados no texto é a importância de se avaliar o estado de humor do professor e/ou técnico que está conduzindo a aula.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDÃO, M. R. F. **Equipe Nacional de Voleibol Masculino Um Perfil Sócio Psicológico à luz da Ecologia do Desenvolvimento Humano**. Dissertação, UFSM: Universidade Federal de Santa Maria, 1996.

BRANDÃO, M. R. F., AGRESTA, M. & REBUSTINI, F. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília. v. 10 n. 3. p. 25-28, 2002. Disponível em:  
<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewArticle/459> Acessado em: 22 abr. de 2015.

CRUZ, J.; MOTA, M. P. Adaptação e características psicométricas do "POMS-Profile of Mood States" e do "STAI-State-Trait Anxiety Inventory" In: M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (eds.), **Avaliação Psicológica: Formas e Contextos**. Braga, Universidade do Minho, 1997.

DIAS, I. M. F. **Análise da Variação dos Estados de Humor (POMS) em Função da Carga de Treino e dos Resultados Competitivos em Nadadores de Elevado Nível Competitivo**. FCDEF - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física/ UC – Universidade de Coimbra, 2007. URI: <http://hdl.handle.net/10316/10529>

LOESER, V. **Jogos adaptados para terceira idade**. Cruz Alta, 2006.

MEURER, S. T.; CASTRO, J. F. U. O papel da atividade física na saúde e qualidade de vida de pessoas idosas, **Lectures Educación Física y Deportes - Revista Digital**. Buenos Aires, v. 13, n. 129, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd129/atividade-fisica-na-saude-de-pessoas-idosas.htm> Acessado em: 25 de abr. 2015.

OKUMA, S.S. **O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico**. São Paulo, 2002.

POLITO, E. e BERGAMASHI, E.C. **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2003.

REBUSTINI, F. A **Interferência dos fatores externos sobre os estados de humor em jovens atletas de voleibol**. 2005, p. 137. Dissertação de Mestrado (Instituto de Biociências), Universidade “Julio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro.

STORT, R.; SILVA Jr, F. da; REBUSTINI, F. Os Efeitos Da Atividade Física nos Estados de Humor no Ambiente De Trabalho. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 1, p. 26-33, mar. 2006. Disponível em:



# XVII

Seminário Internacional  
de Educação no MERCOSUL



[www.unicruz.edu.br/mercosul](http://www.unicruz.edu.br/mercosul)

[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISI/CA/artigos/efeitos\\_humor.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISI/CA/artigos/efeitos_humor.pdf) Acessado em: 03 de mai. De 2015.

UNICRUZ. Universidade de Cruz Alta. PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão Ative-se/Unati, Renovado para 2014/2015. Disponível em [www.unicruz.edu.br](http://www.unicruz.edu.br).

VIANA, M. F.; ALMEIDA, P. L.; SANTOS, R. C. S. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. **Análise Psicológica**. Lisboa/Portugal. 1 (XIX): p. 77-92. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a08.pdf> Acessado em: 03 de mai. De 2015.