



## VII SEMANA ACADÊMICA E VII SEMINÁRIO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

### **A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO NO ESTADO EMOCIONAL DOS MILITARES DO 29º GAC AP**

SILVA, John Hebert Alves Miranda<sup>1</sup>; MARTINS, Erecy Roberto Segala<sup>2</sup>

O presente estudo tem como objetivo analisar o perfil emocional dos militares do 29º GAC AP em função do treinamento físico militar. É uma pesquisa quase experimental com a finalidade de investigar a influência de um programa de exercícios físicos no estado emocional de seus praticantes. Para verificação do perfil emocional foi utilizado o teste POMS que avalia seis estados (Tensão - TS; Depressão - DP; Raiva - RV; Vigor - VG; Fadiga - FD; Confusão Mental - CM). O teste foi aplicado 15 minutos antes (M1) e 15 minutos após (M2) a uma sessão de treinamento físico militar. A análise estatística dos dados foi tratada utilizando a estatística descritiva, média e desvio padrão e o teste “t” de student, para comparar o estado de humor de pré e pós teste. O nível de significância adotado foi de  $p \leq 0,05$ . Após a análise dos dados observou-se que os resultados da pesquisa apontaram haver diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) entre os momentos M1 e M2. Sendo que, a maioria das variáveis negativas reduziu exceção a fadiga, seus níveis iniciais e no sentido inverso, o Vigor, fator positivo aumentou. Dessa forma foi possível concluir que o treinamento físico interferiu no perfil emocional dos militares estudados.

**Palavras-Chaves:** Atividade física. Perfil emocional. Treinamento físico militar.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física - john-mineiro@hotmail.com

<sup>2</sup> Orientador - betosegalla@hotmail.com