

RELAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COM OS ESTADOS DE HUMOR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES¹

Verônica Maria Claudino², Ana Luiza Goya Santos³, Anderson D'Oliveira⁴, Alexandro Andrade⁵.

¹ Vinculado ao projeto “Efeitos físicos e psicológicos de um programa de exercícios físicos para adolescentes obesos”

² Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura CEFID – Bolsista PIBIC/CNPq

³ Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID

⁴ Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano do PPGCMH/ CEFID

⁵ Orientador, Prof. Do PPGCMH/ Departamento de Educação Física do CEFID – d2aa@hotmail.com

Objetivo: Analisar o estado de humor de crianças e adolescentes escolares em relação a prática de exercícios físicos. **Método:** Trata-se de um estudo do tipo descritivo, observacional, de campo, quantitativo, com delineamento transversal. Os estudantes elegíveis para participar foram 2757 estudantes, meninos (n = 1455, 52,8%) e meninas (n = 1302, 47,2%), entre 10 a 19 anos (média: 14,83 ± 1,67 anos), que cursavam o ensino fundamental (n = 1233, 44,7%) e ensino médio (n = 1524, 55,3%) da rede Estadual de Educação da Grande Florianópolis/SC. O questionário utilizado para caracterização dos participantes foi uma versão adaptada de Viana (2009). Esse instrumento é composto por questões abertas e fechadas que inquiram os participantes sobre a caracterização pessoal, com informações do sexo, idade, cor de pele, peso, estatura, município onde reside e se desenvolve alguma atividade profissional. Para a prática de exercício físico foi utilizada a pergunta “Você praticou esporte ou exercício físico em clubes, academias, escolas de esportes, parques, ruas ou em casa nos últimos 12 meses?”, onde os estudantes deveriam responder “Sim” ou “Não”, com base no questionário de atividade física para adolescentes (FLORINDO et al. 2006). Além disso foi utilizada a Escala de Humor de Brunel – BRUMS, validada por Rohlf et al. (2008) para o Brasil, o questionário avalia as dimensões tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. É composto por 24 itens, onde o adolescente se posiciona assinalando uma opção numérica em escala de cinco níveis (0= nada / 4= extremamente), considerando como se sentem no momento da coleta. A coleta foi realizada nas escolas públicas do município da Grande Florianópolis que foram selecionadas e aceitaram participar da pesquisa. Após a concordância da escola foram solicitadas à direção as informações necessárias sobre as turmas que a princípio se enquadraram nos critérios. As crianças e adolescentes responderam ao questionário via portal eletrônico de coleta de dados nas salas de informática da escola acompanhados por um professor que realizou a capacitação. O termo de assentimento direcionado ao estudante integra a parte inicial do próprio questionário, no qual indica seu interesse em participar da pesquisa ou não. A coleta teve duração média de aproximadamente 25 minutos. Os dados foram tabulados e armazenados pelos programas Statistical Package for Social Sciences – SPSS (versão 20.0) e Microsoft Excel (versão 2016). A análise foi feita por meio da estatística descritiva (média±erro padrão) e inferencial com o objetivo da análise e a distribuição apresentada (paramétrica ou não paramétrica). A verificação da normalidade da distribuição dos dados foi feita por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para realizar os testes, as crianças e os adolescentes foram classificados de acordo com o exercício físico, se praticam ou não praticam e sexo masculino ou feminino. A MANOVA (2x2x2) foi feita com as variáveis dependentes do humor, depressão, vigor, raiva, tensão, fadiga e

confusão mental, e as variáveis independentes exercício físico e sexo. O nível de significância adotado para todos os testes foi de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Verificou-se uma diferença significativa dos estados de humor entre os escolares que praticam e os que não praticam exercício físico. O grupo praticante apresenta maior vigor comparado com aqueles que não praticam exercício físico. No entanto, escolares do sexo masculino apresentaram maior vigor, enquanto o sexo feminino apresentou maior confusão mental e depressão. **Discussão/Conclusão:** Foi identificado que a prática de exercício físico proporciona às crianças e adolescentes maior vigor ao comparar com escolares não praticantes. No estudo de Andrade et al. (2019), foi observado efeitos semelhantes e positivos quando relacionados a adolescentes obesos praticantes de jogos eletrônicos ativos. Igualmente no estudo de Campanha et al. (2021), verificaram a relação positiva entre a prática de exercícios físicos e o estado de humor em escolares. Foi observado que crianças e adolescentes do sexo feminino apresentaram maior confusão mental e depressão, enquanto o sexo masculino apresentou maior vigor. No estudo de Werneck et al. (2021), apesar de não ser observadas diferenças significativas entre o humor de meninas durante a prática de exercícios físicos, como em nosso estudo, concluiu-se que os meninos apresentam uma tendência de melhor perfil de humor quando comparado as meninas.

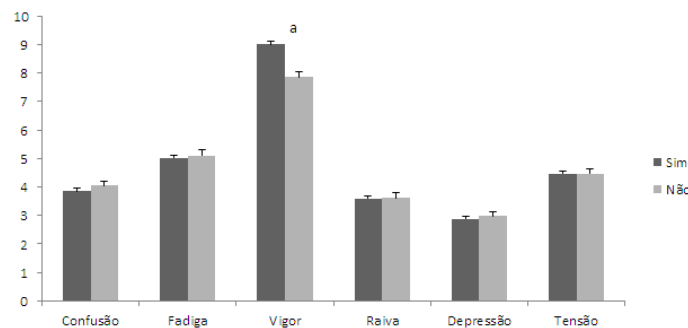


Figura 1. A prática de exercício físico e o estado de humor de crianças e adolescentes escolares
Legenda: ^aDiferença significativa do estado de humor entre os que praticam e os que não praticam exercícios físicos.

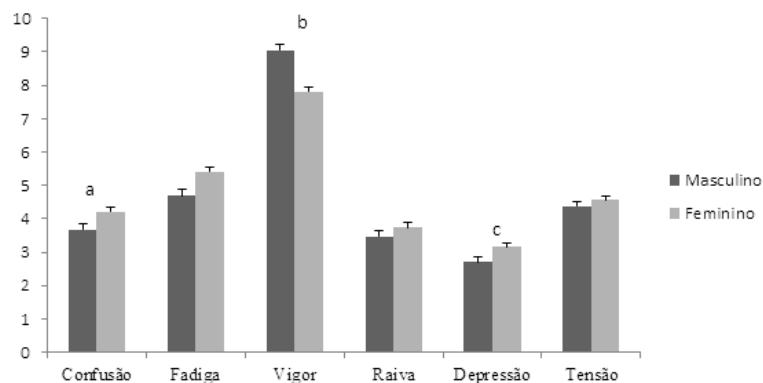


Figura 2. Comparação do sexo masculino e feminino e o estado de humor
Legenda: ^{a, b, c}Diferença significativa do estado de humor entre o sexo feminino e masculino.

Palavras-chave: Atividade Física, Saúde Mental, Jovens.