



V Seminário de Pesquisa,
Produtividade e Extensão da
FESV e FESVV

COMPARAÇÃO ENTRE HOMENS E MULHERES NAS ALTERAÇÕES NO ESTADO DE HUMOR E RESPOSTAS AFETIVAS DE INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS SUBMETIDOS A SESSÃO DE TREINAMENTO DE ALTA INTENSIDADE UTILIZANDO PESO CORPORAL

Roberta Luksevicius Rica¹

Dimas dos Santos Rosa²

Introdução: Dados da Organização Mundial de Saúde indicam que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente. A razão para essa elevada prevalência de inatividade física poderia ser resultante da associação de dois problemas: a baixa taxa de engajamento inicial e a alta taxa de abandono em programas de exercício físico. A razão para essa elevada prevalência de inatividade física poderia ser resultante da associação de dois problemas: a baixa taxa de engajamento inicial e a alta taxa de abandono em programas de exercício físico (LIND E, JOENS-MATRE RR, EKKEKAKIS P apud KRINSKI et al, 2008). Portanto, compreender os mecanismos de aderência e adesão de modalidades esportivas, bem com as tendências, são importantes para tentar minimizar o abandono da prática de alguma modalidade. Para demonstrar as tendências fitness do ano vigente, o Colégio Americano de Medicina do Esporte pública anualmente as tendências fitness, tendo o treinamento utilizando peso corporal ocupando a terceira posição entre as tendências em 2021 (THOMPSON,

¹ Docente do curso de Educação Física da FESV. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PIBIC da FESV. E-mail: roberta.rica@estacio.br.

² Discente bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PIBIC da FESV. E-mail: dimassrosa@gmail.com.



V Seminário de Pesquisa,
Produtividade e Extensão da
FESV e FESVV

2021). Nesta perspectiva estudos (McRAE et al. 2012; GIST et al, 2015) demonstram resultados positivos na melhora do condicionamento físico, redução de gordura corporal, aumento da força e resistência muscular utilizando HIIT com peso corporal. Adicionalmente os estados de humor têm sido utilizados para monitorar atletas e auxiliar nos ajustes das cargas de treinamento, visto que quanto maior for o estresse geral do atleta, maior a chance de condições inadequadas a prática esportiva e a obtenção de melhores resultados esportivos (FERREIRA BRANDÃO et al. 2015), sendo analisar os estados de humor para entender mais sobre a aderência a modalidade (KRINSKI et al, 2008). Estudos (JUSTO e CALIL, 2006; PEREZ et al, 2005) mostram que questões psicológicas afetam homens e mulheres de maneira diferenciada. Percebemos esta diferença também na resposta no estado de humor entre homens e mulheres em exercícios de alta intensidade (KRINSKI et al 2008). Portanto analisar as alterações psicológicas geradas pela prática de exercícios de alta intensidade utilizando apenas peso corporal (que é a terceira maior tendência fitness de 2021) ainda são escassos, principalmente comparando os resultados entre homens e mulheres. **Objetivos:** comparar o efeito de uma sessão de treinamento intervalado de alta intensidade utilizando peso corporal entre homens e mulheres saudáveis na percepção de prazer e estado de humor. **Referencial Teórico:** Os principais autores utilizados nesta pesquisa foram Thompson, que é o autor responsável pelas tendências fitness do ACSM, McRae e Gist que trabalham com HIIT e Brandão que estuda estado de humor e percepção de prazer nas práticas de exercícios físicos. **Metodologia:** A amostra foi composta de 16 voluntários sendo 7 homens (H:, idade: 33 ± 7 anos; IMC: 27 ± 2 kg/m²) e 10 mulheres (M:, idade: 31 ± 6 anos; IMC: 27 ± 11 kg/m²) praticantes de *cross training*. A sessão de exercício foi realizada em alta intensidade (*all out*) monitorada pela percepção subjetiva de esforço, organizada em aquecimento (5 min) seguido por 20 séries de 30 segundos de exercício e 30 segundos de recuperação passiva entre séries. Os exercícios utilizados



V Seminário de Pesquisa,
Produtividade e Extensão da
FESV e FESVV

foram *jumping jack*, burpee, *mountain climber* e *squat jump*. Os seguintes parâmetros foram analisados antes e após a sessão de treinamento: O estado de humor, que foi avaliado através da aplicação do questionário Perfil dos Estados de Humor (BRUMS) e percepção de prazer, que foi avaliada utilizando uma escala bipolar de 11 pontos variando de +5 a -5, comumente usada para medir a resposta afetiva (prazer / descontentamento) durante o exercício. **Resultados:** Não foi identificado alterações significativas no % da FC da sessão (H: 86 ± 16 , M: 87 ± 8 ; $p= 0,983$) entre os grupos. Alterações significativas ($F_{(1, 15)}= 19,68$; $p= 0,0005$) foram encontradas na percepção de prazer somente após a sessão de exercício nos grupos H (Antes: $2,71 \pm 2,05$, Depois: $-1,85 \pm 3,18$; $p=0,027$) quanto no M (Antes: $3,80 \pm 1,03$, Depois: $-0,07 \pm 2,58$; $p=0,004$). Em relação aos parâmetros de humor, foi identificado alterações significativas ($p<0,05$) na tensão (H: $6,71 \pm 1,49$ vs $3,14 \pm 2,11$; M: $4,8 \pm 2,20$ vs $1,50 \pm 1,78$), raiva (H: $4,85 \pm 4,33$ vs $1,14 \pm 2,26$; M: $4,80 \pm 2,20$ vs $1,50 \pm 3,44$), vigor (H: $8,57 \pm 4,23$ vs $4,28 \pm 3,68$; M: $8,20 \pm 3,52$ vs $4,20 \pm 1,87$) e fadiga (H: $4,85 \pm 4,91$ vs $10,28 \pm 2,13$; M: $4,50 \pm 2,06$ vs $8,30 \pm 2,75$) somente após a sessão de exercício. Não foram identificadas alterações ($p>0,05$) na depressão, confusão mental e distúrbio de humor. **Conclusão:** Quando comparamos os resultados entre homens e mulheres submetidos a sessão de HIIT-C, não houve diferenças na percepção de prazer, nem de humor, mas houve alterações significativa nos dois grupos nos resultados de antes e depois da sessão nos quesitos tensão, raiva, vigor e fadiga.

Palavras-chave: treinamento físico; treinamento intervalado de alta intensidade; percepção de prazer; estado de humor.



V Seminário de Pesquisa,
Produtividade e Extensão da
FESV e FESVV

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FERREIRA BRANDÃO MR et al. Emotional alterations and the relation with training loads in high performance swimmers. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 37(4): 376-382, 2015.
- GIST NH et al. Effects of Low-Volume, High-Intensity Whole-Body Calisthenics on Army ROTC Cadets. **Military Med**, 180(5): 492-498, 2015.
- JUSTO, LP; CALIL, HM. Depressão: o mesmo acometimento para homens e mulheres? **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), v. 33, n. 2, p. 74-79, 2006.
- KRINSKI, K. et al. Resposta afetiva entre os gêneros durante caminhada em ritmo auto-selecionado na esteira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 1, p. 37-43, 2008.
- MCRAE G. et al Extremely low volume, whole-body aerobic–resistance training improves aerobic fitness and muscular endurance in females. **Applied Physiol, Nut, Metab**, 37(6): 1124-1131, 2012.
- PEREZ, GH et al. Depressão e síndromes isquêmicas miocárdicas instáveis: diferenças entre homens e mulheres. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 85, n. 5, p. 319-326, 2005.
- THOMPSON, Walter R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. **ACSM's Health & Fitness Journal**, v. 25, n. 1, p. 10-19, 2021.