

Artigo Original

TRANSTORNOS DE HUMOR EM PRATICANTES DE CROSSFITGeslaine dos Santos Lino, Rafaela Bom de Oliveira, Tamiris de Oliveira Ribeiro¹**RESUMO**

Introdução: Nos últimos anos, ocorreu um crescimento no número de pessoas praticantes de atividades físicas e exercícios físicos. Dentre as modalidades de exercício físico podemos destacar o CrossFit. A respeito dos benefícios proporcionados pela prática regular de exercício físico, estudos mostram que o exercício físico tem mostrado importante contribuição para melhora no perfil do estado de humor a curto e longo prazo. **Objetivo:** Avaliar de que maneira a prática de crossfit pode influenciar sobre o estado de humor de seus praticantes. **Métodos:** Realizou-se um estudo na cidade de Vitória, onde participaram um total de 20 homens entre 20 e 45 anos, 10 sedentários e 10 praticantes de crossfit. O estado de humor foi avaliado pelo questionário Profile Of Mood States (POMS). **Resultados:** A totalidade dos voluntários avaliados apresentou o gráfico no estilo "iceberg" fator vigor alto. Na tensão- ansiedade a média do grupo praticante de crossfit foi de 7,5 pontos e a do grupo sedentário 6,9 pontos. No fator depressão os sedentários tiveram média de 7,0 pontos e os praticantes de crossfit 3,2 pontos. Raiva-hostilidade o grupo sedentário teve média de 11,3 pontos e os praticantes de crossfit 8,9 pontos. No fator vigor, os sedentários tiveram média 21,5 pontos e os praticantes de crossfit 22,9 pontos. No caso da fadiga os sedentários apresentaram média de 8,0 pontos e os praticantes de crossfit média de 8,9 pontos. Confusão mental o grupo sedentário apresentou uma média de 5,5 pontos e os praticantes de crossfit 2,8 pontos. **Conclusão:** Apesar dos fatores tensão e fadiga terem dado valores mais altos nos praticantes de crossfit, a maioria dos fatores negativos se mostraram menores que ao do grupo sedentário.

Palavras-chave: Exercício. Transtornos de Humor. Depressão.

ABSTRACT

Introduction: On the last few years, the number of people who practice physical exercises has grown a lot. Between the various types of exercises we can highlight the CrossFit. Talking about the benefits of regular exercise practice, studies show that it improves your mood on short and large scale. **Objective:** Rate how CrossFit can influence its practitioners on their mood. **Method:** A study was carried out on Vitória city, with 20 men between 20 and 45 years, 10 sedentary and 10 CrossFit practitioners. The mood was evaluated by the Profile Of Mood States (POMS). **Results:** All volunteers evaluated has shown the 'iceberg' graphic with high vigor factor. On tension and anxiety the average was 7,5 on CrossFit practitioners and 6,9 on sedentary group. On depression factor, the sedentary group presented a 7,0 average, while the CrossFit group presented only 3,2. Rage-hostility the sedentary group had 11,3 points and the CrossFit group 8,9 points. Talking about vigor, the sedentary group had and 21,5 average and the CrossFit group had an 22,9 average points. On the fatigue case, the sedentary group presented the average of 8,0 points while the CrossFit group presented 8,9 points. Mental confusion the sedentary group presented the average of 5,5 points while the CrossFit group presented only 2,8 points. **Conclusion:** Despite the facts that the CrossFit group presented tension and fatigue averages bigger than the sedentary group, almost all the negative averages were lower than the sedentary group.

Key-words: Exercise. Mood Disorders. Depression.

1. Curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Vitória, ES, Brasil.

Endereço para correspondência

Rua Herwan Modenesi
Wanderlei, Quadra 6, Lote 1
29090-350 Jardim Camburi,
Vitória, ES

E-mail

nunosfrade@gmail.com

INTRODUÇÃO

A atividade física regular é um dos diversos fatores determinantes e condicionantes da saúde, ela também se encontra presente como um meio de melhorar a qualidade de vida das pessoas, e seus praticantes regulares podem reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, obesidade e hipertensão arterial (PINHÃO et al., 2012). Benefícios psicológicos também são evidentes, como melhoria do bem-estar e saúde mental, controle nos níveis de ansiedade e estresse, redução de estados depressivos, aumento da autoestima e humor (ACSM, 1998).

A relação entre atividade física e saúde mental é um dos temas mais explorados pela Psicologia do Esporte das Atividades Físicas. Entre alguns estudos, encontram-se presentes alterações no estado de humor do indivíduo decorrente da prática de atividades físicas, avaliadas por meio do questionário Profile of Mood States (POMS) (MCNAIR; LORR; DOPPLEMAN, 1971). A forma original do POMS publicada por McNair e colaboradores (1971) é composta por 65 adjetivos que resultaram de estudos repetidos de análise factorial tendo como ponto de partida um total de 100 dimensões comportamentais que caracteriza o estado emocional através da avaliação de seis variáveis: Tensão; Depressão; Raiva; Vigor; Fadiga; Confusão Mental. Diversos estudos comprovam a sua adequação para medir de forma sensível, precisa e válida os estados de humor dos indivíduos, quer em contexto psiquiátrico quer com população não psiquiátrica (BOYLE, 1987; MCNAIR et al., 1971; NORCROSS, GUADAGNOLI & PROCHASKA, 1984; WECKOWIZC, 1978).

De acordo com Lander (1999) e Stella et al. (2004), o exercício físico tem mostrado importante contribuição para melhora no perfil do estado de humor a curto e longo prazo. Existem hipóteses psicofisiológicas de que a liberação da β -endorfina e da dopamina aguda ao exercício físico produzem um efeito relaxante e analgésico, atribuindo maior estabilidade positiva no estado de humor.

Na literatura observam-se escassos trabalhos que tratem o exercício físico e o esporte como terapia para fazer frente aos

transtornos de caráter psicológico, entretanto apreciam-se alguns estudos que mostram as claras vantagens da atividade física regular para a diminuição de problemas tais como a ansiedade (PETRUZZELLO, LANDERS, HARTEFIELD, KUBITZ e SALAZAR, 1991), a autoestima (KANE, 1993) e depressão (VELÁZQUEZ, 1996).

O mercado fitness vem crescendo constantemente nos últimos anos, e juntamente com ele o surgimento de novas modalidades como o crossfit que é uma modalidade esportiva de alto rendimento que vem ganhando atenção e novos praticantes ao redor do mundo. O crossfit teve início na década de 1990, pelo ex-ginasta Greg Glassman. O CrossFit é um novo método de treinamento composto por exercícios funcionais, de alta intensidade e com foco em desenvolver o condicionamento físico de uma forma geral.

Menezes (2013) conceitua o CrossFit® como “a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais em um modelo variável e intenso” (p. 69). As sessões de treino seguem uma ordem, iniciando com o aquecimento seguido de alguma atividade para melhorar a habilidade em algum movimento específico ou para desenvolver a força, para depois então iniciar a parte de condicionamento metabólico. Todos esses componentes juntos constituem o que chamamos de WOD (Workout Of the Day). Esses WODs são criados para ter duração máxima de uma hora, sendo que seu pico de atividade ocorre ao longo de quinze a vinte minutos dentro do período do treino. Os treinos seguem os três pilares da prescrição que são: variação, intensidade e funcionalidade (MENEZES, 2013).

O treinamento em alta intensidade é uma característica que está atrelada a prática do CrossFit®. Essa intensidade é relativa de acordo com cada praticante, respeitando as condições físicas e psicológicas de cada um, sabendo que a intensidade do exercício e a aptidão física dos praticantes podem influenciar nas respostas psicológicas ao exercício, é importante estudos que analisem de que maneira a prática do crossfit pode influenciar nos estados de humor de seus praticantes. E se existe alguma alteração no perfil de humor em

praticantes de crossfit. O objetivo da pesquisa foi avaliar de que maneira a prática de crossfit pode influenciar sobre o estado de humor de seus praticantes.

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra

Foi realizado um estudo na cidade de Vitória, onde foram avaliados dois grupos, um grupo sedentário que não praticava exercício físico e um grupo que praticava crossfit há no mínimo um ano e que não praticava outra modalidade. Foram avaliados um total de 20 homens entre 20 e 45 anos e os participantes não tinham nenhum tipo de doença psicológica. Todos os voluntários leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Aplicação do Questionário

Como instrumento de coleta de dados foi aplicado o questionário **Profile of Mood States POMS**. Esse questionário foi desenvolvido, a partir do final da década de 1950, para a observação de estados em diferentes momentos de flutuação de humor em pacientes psiquiátricos por McNair, Lorr e Droppleman (1971), ele foi adaptado, traduzido e validado para o Brasil por Peluso (2005).

O POMS é um instrumento de avaliação dos estados de humor, que contém 65 itens e mede seis fatores de humor: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. O questionário é composto por 65 adjetivos que são assinalados conforme a situação dos sentimentos atuais dos indivíduos, sendo avaliados numa escala de 5 itens, de 0 a 4 (0 é igual a “nada”, 1 é igual a “um pouco”, 2 é igual a “mais ou menos”, 3 é igual a “bastante”, e 4 é igual a “extremamente”).

O questionário POMS foi respondido sob a orientação, “como você está se sentindo normalmente”, objetivando observar a variação do estado de humor entre os grupos. Foi aplicado apenas uma vez em ambos os grupos e para os praticantes de crossfit após duas semanas de treinamento ininterruptos.

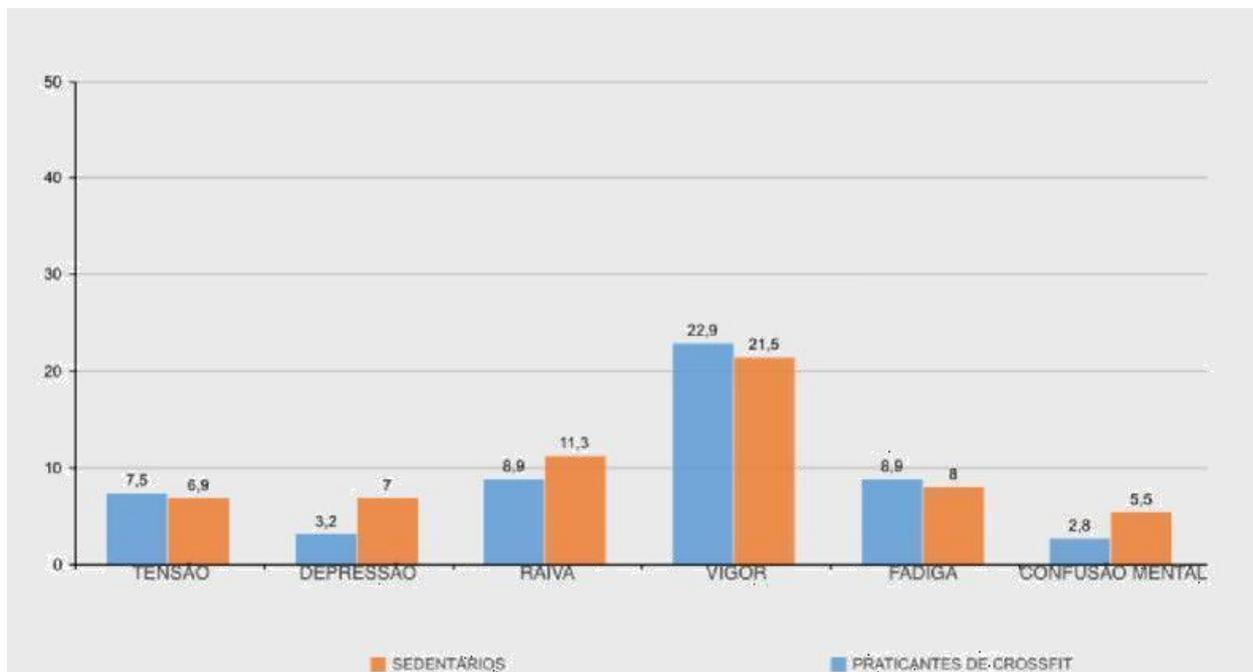
Análise Estatística

Os resultados são apresentados em média \pm desvio padrão. Foi realizada uma análise descritiva dos resultados, apresentados por meio de tabelas e gráficos. Também foi realizado um teste de comparação entre os grupos praticantes de crossfit e sedentários para as diferentes variáveis do questionário POMS. O software estatístico utilizado será o microsoft office excel (Versão 6.1.7601) para Windows (Redmond,WA,USA), com nível de significância $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

A figura 1 apresenta o perfil do estado de humor dos praticantes de crossfit e sedentários. No que se refere aos domínios avaliados pelo POMS, na tensão- ansiedade podemos observar que a média do grupo praticante de crossfit foi de 7,5 pontos e a do grupo sedentário 6,9 pontos. O índice de depressão dos sedentários teve média de 7,0 pontos representando uma diferença de mais que o dobro do que os praticantes de crossfit (3,2 pontos). Já no quesito raiva-hostilidade, a diferença também foi mais alta, visto que no grupo sedentário a media foi de 11,3 pontos e dos praticantes de crossfit 8,9 pontos. No entanto, para o fator vigor, os resultados são bem parecidos, sendo a média dos sedentários 21,5 pontos e dos praticantes de crossfit 22,9 pontos. No caso da fadiga, os sedentários apresentaram média de 8 pontos e os praticantes média de 8,9 pontos. Para o domínio confusão mental, o grupo sedentário também apresentou uma média mais alta sendo 5,5 pontos e a dos praticantes de crossfit 2,8 pontos.

Figura 1. Perfil do estado de Humor do grupo sedentário e praticantes de CrossFit.



A totalidade dos voluntários avaliados apresentou o gráfico no estilo “iceberg” (fator vigor alto). A depressão apresentou a maior

diferença entre o grupo sedentário e o grupo praticante de crossfit (figura 2 e figura 3).

Figura 2. Curva do perfil do estado de humor dos praticantes de crossfit.

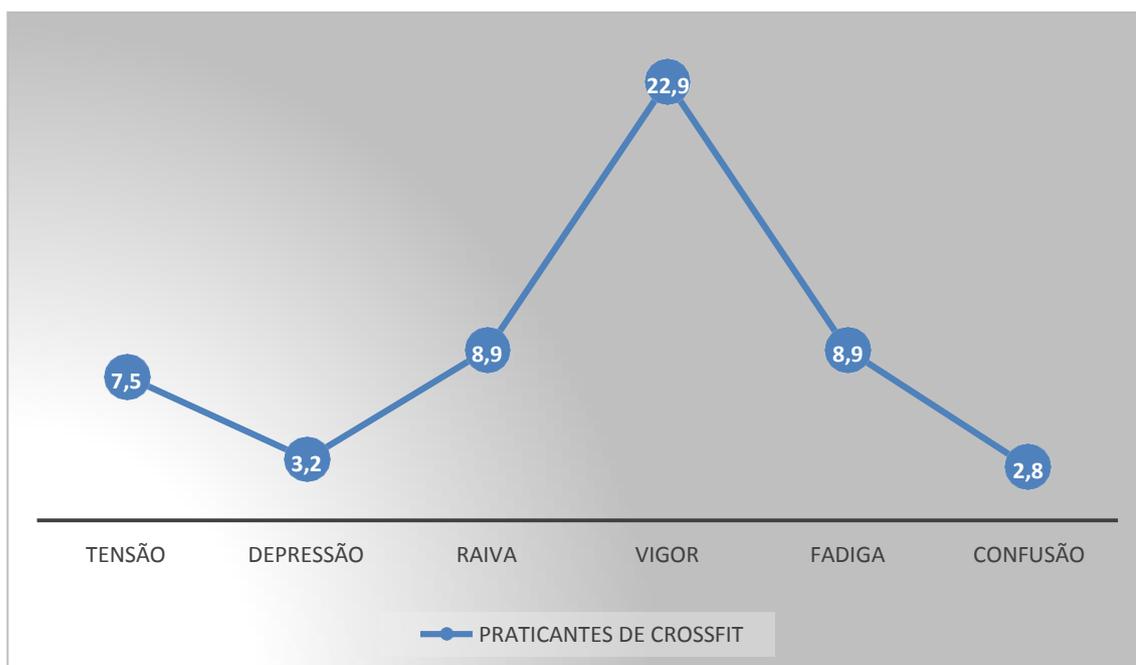
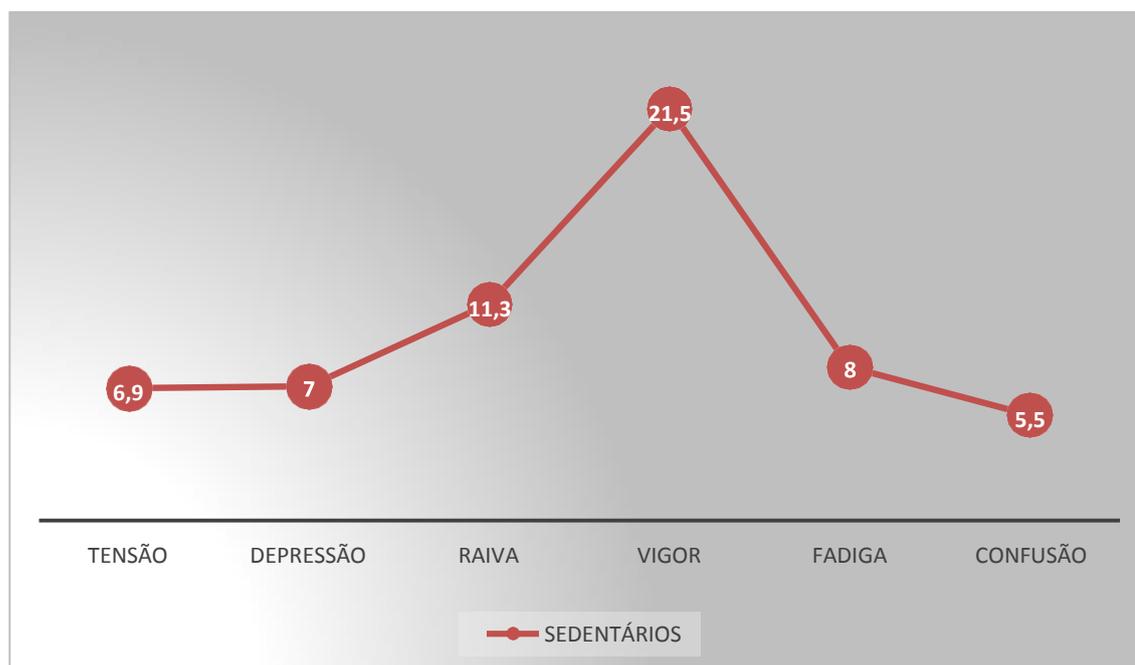


Figura 3. Curva do perfil do estado de humor dos sedentários.

DISCUSSÃO

A avaliação pelo teste POMS dos atletas de sucesso mostra um perfil em formato de “iceberg”, onde o fator vigor está acima da média da população, enquanto que os fatores negativos, tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental estão bem abaixo aos da média da população geral.

Além disso, a pontuação de dois fatores negativos do questionário POMS foi bem superior para os sedentários, que foram depressão e confusão mental. Este fato pode ser explicado com base em pesquisas de Coyle e Santiago (1995) e Goodwin (2003) que demonstraram que o sedentarismo está estritamente relacionado aos mais variados níveis de depressão.

A aplicação do teste POMS tem demonstrado que atletas de sucesso em diferentes modalidades esportivas possuem saúde mental e emocional superior à da população geral, apresentando níveis inferiores de ansiedade e depressão quando comparados aos atletas de menor sucesso esportivo ou com a população de não atletas. Essa constatação é observada na presente pesquisa, onde mesmo não sendo atletas e simplesmente praticantes da modalidade crossfit, também apresentam níveis inferiores de

ansiedade e depressão em relação à população geral.

Indivíduos em estado de overtraining tendem a apresentar um perfil POMS em “iceberg” invertido, ou seja, os fatores negativos estão bem acima da média da população, enquanto o fator positivo (vigor) se encontra abaixo da média. Além disso, a aplicação do teste POMS permite identificar estados de alterações emocionais não relacionados ao overtraining, e sim a distúrbios emocionais que também levariam à queda de desempenho físico (MEEUSEN et al, 2013).

Por provocar sensações de bem-estar, o programa de exercícios físicos pode se tornar uma atividade cada vez mais prazerosa, e essa motivação pela prática auxiliam na adesão à prática regular, o que por sua vez conduz a ajustes fisiológicos fundamentais para o controle dos níveis de humor.

Vieira et al. (2010) comentam sobre a crença de que a existência de um adversário a ser superado serve de estímulo aos atletas, o que acontece em casos de competição, a necessidade de vencer o adversário funciona como motivação para o aumento do esforço do atleta, o que não é a realidade do grupo estudado no momento, concluindo que se o teste fosse aplicado em

meio a uma competição, os números do fator vigor estariam mais altos para os praticantes de crossfit.

Raglin et al.(1992) afirmam que, quando a carga de treino aumenta os distúrbios de humor também se elevam, e quando a carga de treino diminui os estados de humor melhoram, isso poderia explicar o fato dos valores tensão e fadiga terem dado um pouco mais elevado nos praticantes de crossfit.

CONCLUSÃO

Apesar dos fatores tensão e fadiga terem dado valores mais altos nos praticantes de crossfit, a maioria dos fatores negativos se mostraram menores que ao do grupo sedentário. Acreditamos que o quesito vigor não foi significativamente maior para os praticantes de crossfit por não estarem em períodos pré-competitivos, o que os tornariam mais motivados.

O programa de exercícios físicos regulares mostrou ter efeito positivo no perfil do estado de humor dos praticantes de crossfit em relação aos sedentários. Em virtude da escassez de informações, novos estudos são necessários, especialmente estudos com padronização da metodologia de treino.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. **Medicine Science Sports Exercise**, v.30, n.6, p.975-91, 2012.
- BOYLE, G. (1987). Quantitative and qualitative intersections between the eight state questionnaire and the Profile of Mood States. **Educational and Psychological Measurement**, 47, 437-443.
- LANDERS, D M. The influence of exercise on mental health. In: CORBIN, C. B.;
- PANGRAZI, R. P. (Ed.) **Toward a better understanding of physical fitness & activity**. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway, 1999.
- MCNAIR, D M, LOOR, M, & DROPPLEMAN, L. F. (1971). **Manual for the Profile of Mood States**. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service.
- MENEZES, R.C. **O forte do mercado: uma análise do mercado de fitness não convencional**. 2013. 177f. Dissertação (Mestrado Executivo em Gestão Empresarial)
- NORCROSS, J., GUADAGNOLI, E., & PROCHASKA, J. (1984). Factor structure of the Profile of Mood States (POMS): Two partials replications. **Journal of Clinical Psychology**, 40, 1270-1277.
- O GUIA de treinamento CrossFit® 2015. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_P_ortuguese.pdf
- PELUSO, M. A. **Alterações de humor associadas a atividade física intensa**. 2003. 256f. Tese (Doutorado em Medicina). Curso de Medicina. Faculdade de Medicina. USP, São Paulo, 2003.
- PINHÃO, A.C. et al. Determinantes da saúde e escolha alimentar em idosos portugueses. **Revista SPCNA**, v.18, n.2, p.42, 2012.
- STELLA, S. G.; ANTUNES, H. K.; SANTOS, R. F.; GALDURÓZ, J. C. F.; MELLO, M. T. Transtornos de humor e exercício físico. In: MELLO, M. T.; TUFIK, S. (Ed.). **Atividade física, exercício físico e aspectos psicofisiológicos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.
- WECKOWIZC, T. (1978). Review of the Profile of Mood States. In O. K. Buros (Ed.). **The eight mental measurements yearbook** (Vol. 1, pp. 1018-1019). Highland park, NJ: Gryphon Press.

VIEIRA, L. F. et al. Psicologia do Esporte: Uma Área Emergente da Psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun.2010.

COYLE, C. P.; SANTIAGO, M. C. Aerobic exercise training and depressive symptomatology in adults with physical disability. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, Philadelphia, v.76, n.7, p.647-652, 1995.

RAGLIN, J.S.; MORGAN, W. P.; O'CONNOR, P. J. Changes in Mood States during Training in Female and Male College Swimmers. **International Journal of Sports Medicine**. 1992; 12: 585-9.