

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS - UNIS - MG

EDUCAÇÃO FÍSICA

RAONILSON RAMOS RODRIGUES

**ANÁLISE DO PERFIL DE HUMOR EM ALUNOS DO ENSINO
MÉDIO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS NA
ESCOLA ESTADUAL DEPUTADO TEODÓSIO BANDEIRA DA
CIDADE DE TRÊS PONTAS**

Varginha

2016

FEPESMIG

RAONILSON RAMOS RODRIGUES

N. CLASS.	M796
CUTTER	R696a
ANO/EDIÇÃO	2016

**ANÁLISE DO PERFIL DE HUMOR EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS NA ESCOLA ESTADUAL
DEPUTADO TEODÓSIO BANDEIRA DA CIDADE DE TRÊS PONTAS**

Trabalho apresentado ao curso de licenciatura em educação física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG como pré-requisito para obtenção do grau de licenciatura, sob a orientação da prof. Ms. Ione Maria Ramos de Paiva.

Varginha

2016

FEPESMIG

RAONILSON RAMOS RODRIGUES

**ANÁLISE DO PERFIL DE HUMOR EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS NA ESCOLA ESTADUAL
DEPUTADO TEODÓSIO BANDEIRA DA CIDADE DE TRÊS PONTAS**

Trabalho apresentado ao curso de licenciatura em educação física do Centro universitário do Sul de Minas, como pré-requisito para obtenção do grau de licenciatura pela Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em 15 / 12 / 2016

Prof. Ms. Ione Maria Ramos de Paiva

Prof. Esp. Silvana Diniz Gomes

Prof. Esp. Marcia Moysés

Dedico este trabalho a todos aqueles que
contribuíram, direta ou indiretamente para a sua
realização.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me deu energia e benefícios para concluir esse trabalho.

A minha família e amigos que sempre me apoiaram.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

E em especial, agradeço a minha professora orientadora Ione Maria Ramos de Paiva, que me auxiliou na elaboração deste trabalho, demonstrando paciência e compreensão, se fazendo assim de suma importância para este trabalho.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 PERFIL DE HUMOR.....	11
2.1 Instrumento psicológico BRAMS (escala de humor brasileira) como indicador de efeitos do treino.....	12
2.2 O BRAMS.....	15
2.3 Exercícios Resistidos.....	15
2.4 Exercícios Resistidos na Escola.....	16
3 MATERIAL E MÉTODO.....	18
3.1 Método.....	18
3.2 Técnicas.....	18
3.3 Desenho.....	18
3.4 Sujeitos.....	18
3.5 Amostra.....	18
3.6 Procedimento para coleta de Dados.....	18
3.7 Aspectos éticos.....	19
4 RESULTADOS ESPERADOS.....	20
5 MÉTODOS.....	20
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	21
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIA.....	24
ANEXO A.....	27

RESUMO

O propósito desta investigação será observar e destacar a condição dos mais diferentes perfis de humor dos alunos do ensino médio da escola estadual Deputado Teodósio Bandeira da cidade de Três Pontas praticantes de exercícios resistidos e comparar com aqueles que não o fazem, com o intuito de comprovar a eficácia deste tipo de treinamento na redução de síndromes ligadas a saúde mental. Foram entrevistados 30 alunos de ambos os sexos desta escola. Estes alunos escolhidos aleatoriamente, foram divididos em 2 turmas denominadas praticantes e não praticantes de exercícios resistidos e em seguida responderam ao questionário que contém 24 indicadores simples de humor que são perceptíveis pelo indivíduo que está sendo avaliado. Estes responderam como se situavam em relação a alguns sentimentos de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). A forma colocada na pergunta é "Como você se sente agora". O BRAMS permite uma rápida mensuração dos estados de humor e levou cerca de cinco minutos para ser respondido. Foi elaborada a partir daí uma estatística descritiva e análise qualitativa dos dados. A metodologia utilizada foi uma pesquisa de campo observacional. Conclui-se então, que os alunos praticantes de exercícios resistidos possuem um perfil de humor mais estável e harmonioso com relação àqueles que não o praticam. Comprovou-se também que os exercícios resistidos são uma excelente ferramenta no combate a síndromes e transtornos ligados à saúde mental de um indivíduo.

Palavras Chaves: Perfil de humor, exercícios resistidos.

ABSTRACT

The purpose of this investigation will be to observe and highlight the condition of the most different humor profiles of the high school students of the state school Deputy Teodósio Bandeira of the city of Três Pontas practicing resistance exercises and compare with those who do not, in order to prove the effectiveness of this type of training in the reduction of syndromes related to mental health. We interviewed 30 students of both sexes of this school. These randomly selected students were divided into two groups, called practitioners and non-practitioners of resistance exercises, and then answered the questionnaire containing 24 simple mood indicators that are perceptible by the individual being evaluated. These answered as they were in relation to some feelings according to the scale of 5 points (from 0 = nothing to 4 = extremely). The form put in the question is "How do you feel now". BRAMS allows a quick measurement of mood states and it took about five minutes to respond. A descriptive statistic and qualitative analysis of the data were elaborated. The methodology used was an observational field survey. It is concluded, therefore, that students who practice resistance exercises have a more stable and harmonious mood profile in relation to those who do not practice it. It has also been proven that resistance exercises are an excellent tool in combating syndromes and disorders related to an individual's mental health.

Keywords: Humor profile, resisted exercises.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar é uma disciplina capaz de integrar e introduzir o aluno na cultura corporal do movimento, através dos jogos, esportes, dança, lutas e ginástica; formar cidadãos que irão aprender a reproduzir e transformar esses saberes para usufruir dos benefícios dos exercícios físicos e ter uma melhor qualidade de vida (RODRIGUES, 2007). É importante que nas aulas de Educação Física sejam trabalhadas as capacidades motoras, visto que estas atividades ajudam no progresso da força, contribuindo assim para uma melhor saúde física e esportiva.

Exercício resistido (E.R.) pode ser definido como, contrações musculares realizadas contra resistências graduáveis e progressivas. A resistência mais comum são os pesos, mas também é possível utilizar resistência hidráulica, eletromagnética, molas, elásticos, dentre outras. O treinamento físico é denominado treinamento resistido quando utiliza exercícios resistidos. A eficiência do E.R em estimular a integridade e as funções do aparelho locomotor tem sido demonstrada, e mais recentemente, os seus efeitos promotores de saúde cardiovascular e alto grau de segurança geral. Os estudos entre adolescentes e idosos têm documentado a importância dos efeitos dos exercícios resistidos para melhorar a qualidade de vida por meio do alívio de dores articulares, maior independência funcional e melhora da auto - estima.

A segurança musculoesquelética e segurança cardiovascular dos exercícios resistidos também têm sido demonstradas, mesmo diante de co-morbidades. Os exercícios resistidos podem ser mais suaves do que caminhar. Atualmente um significativo corpo de evidências justifica a utilização dos exercícios resistidos para promoção de saúde, terapêutica e reabilitação. O princípio da sobrecarga é um dos princípios do treinamento necessários para a adaptação dos tecidos, ou seja, a modulação da intensidade, duração e frequência de esforço físico durante as sessões de treino, tendo o objetivo de aumentar o rendimento em capacidades motoras diversas, que diferem em ordem de prioridade, dependendo da especificidade do trabalho muscular realizado (BOMPA, 2001). Sobrecarga no treinamento físico significa que o exercício realizado deve constituir-se num estímulo estressor suficiente para provocar distúrbios agudos, relacionados à fadiga nas células, órgãos e estruturas envolvidas com o movimento.

De acordo com Samulski, Chagas e Nitsch (1996), a concepção psicológica do

estresse enfatiza sintomas psíquicos, modificações do bem-estar da sobrecarga é um dos princípios do treinamento necessários para a adaptação, decursos das funções cognitivas e da execução da ação. Na área emocional, o estresse pode produzir apatia, depressão, desânimo, sensação de desalento e hipersensibilidade emotiva, até a raiva, a ira, a irritabilidade e a ansiedade (SELYE, 1976).

O objetivo desta pesquisa será analisar o perfil de humor em alunos do ensino médio da Escola Estadual Deputado Teodósio Bandeira que praticam exercícios resistidos.

A metodologia utilizada será pesquisa de campo experimental.

2 PERFIL DE HUMOR

Quando se possui um perfil de humor mais equilibrado e leva-se uma vida saudável, melhora-se os fatores de risco associados ao desenvolvimento da Aterosclerose (depósitos de placas de gordura na parede das artérias), diminui os riscos de um AVC (acidente vascular cerebral) ou Infarto do Miocárdio (ataque cardíaco), dentre outras. De acordo com Rohlfs (2006), a prática de exercícios resistidos interfere diretamente na diminuição da ansiedade e dos níveis de estresse, na melhora do sono, da autoestima e dos sintomas associados à depressão, estes são os principais benefícios da prática regular de exercícios resistidos.

Hans Selye (1959) introduziu na discussão médica a palavra estresse e, que hoje, está incorporada no vocabulário como uma menção ao esgotamento ou cansaço, indicando o trabalho além das possibilidades (MACHADO, 1997). Segundo Samulski, Chagas e Nitsch (1996), diversos autores apresentam uma concordância unânime no que se refere à associação do estresse com um estado de desestabilização psicofísica ou a perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente.

Ainda de acordo com Samulski, Chagas e Nitch (1996), a concepção psicológica do estresse, enfatiza sintomas psíquicos do estresse, modificações do bem-estar, decursos das funções cognitivas e da execução da ação. Na área emocional o estresse pode produzir apatia, depressão, desânimo, sensação de desalento e hipersensibilidade emotiva, até a raiva, a ira, a irritabilidade e a ansiedade (SELYE, 1976).

Tem-se como exemplos de estresse sociológico no contexto esportivo as

competições excessivas, promovendo o afastamento do sujeito de seus familiares e amigos, pressões exercidas pela mídia, busca desenfreada pela performance muitas vezes provocada pela necessidade de popularidade ou status social. Os autores reconhecem a dificuldade de uma definição unânime do conceito de estresse, porém aqui ele é acordado como sendo a reação que uma pessoa apresenta ao que lhe acontece, existindo, contudo, uma relação indireta entre estresse e doença, visto que cada indivíduo reage de modo diferente aos fatores estressores.

De acordo com Samulski (1995), os conceitos biológicos, psicológicos e sociológicos devem ser sempre pensados numa interdependência, pois processos psíquicos e sociais são ligados de certa forma a processos biológicos. Processos sociais por sua vez, são influenciados por aspectos psicológicos, e ambos podem se tornar grandes influenciadores de respostas biológicas.

Considerando que o estresse interfere nos estados emocionais e estes atuam sobre o rendimento esportivo, existe um crescente interesse em estudar os aspectos psicológicos, além dos componentes físicos, técnicos e táticos dos esportes. De acordo com Brandão (1999), as alterações psicológicas são particularmente importantes porque muitas vezes elas antecedem os distúrbios físicos. Segundo a mesma autora, medidas e métodos de âmbito da psicologia do esporte são parâmetros reconhecidos e considerados não somente para equiparar valores normativos, mas identificar dificuldades e apontar características latentes, em trabalhos conjuntos com as ciências esportivas.

Dentre as medidas e instrumentos em avaliação psicológica, a mesma em atletas, é uma ferramenta essencial para a elaboração de perfis. Esses perfis auxiliam os treinadores esportivos no controle do treinamento (SCHUTZ, 1994). Sendo a psicologia uma ciência que trabalha com fenômenos psicológicos, os quais nem sempre visíveis ao comportamento humano, as medidas psicológicas os tornam mais objetivos favorecendo a organização em variáveis e ampliando a estruturação da intervenção junto aos atletas (RIBEIRO, 1999).

2.1 Instrumento psicológico BRAMS (escala de humor brasileira) como indicador de efeitos do treino

As pressões provocadas pelas exigências do esporte competitivo levam muitos atletas a excederem os limites de suas capacidades físicas. Fatores estressantes inseridos em todos os treinamentos e competições, somados aos fatores sociais, educacionais, ocupacionais, econômicos, nutricionais, as viagens, ao tempo e à monotonia do treinamento também podem interferir no rendimento esportivo. Como as alterações psicológicas muitas vezes antecedem os distúrbios físicos existe um interesse crescente em estudar os aspectos psicológicos envolvidos além dos componentes físicos, técnicos e táticos dos esportes (BRANDÃO, 1999).

Dentre os meios e instrumentos de avaliação psicológica, o POMS - Perfil dos Estados de Humor (Profile of Mood States) - é um dos mais conhecidos e empregados para avaliar estados emocionais e dados subjetivos acerca dos sentimentos, afetos e humor (MCNAIR, LORR E DROPPLEMAN, 1971). Esse instrumento foi direcionado, primeiramente, a pacientes psiquiátricos, mas, atualmente, tem sido usado para medir estados de humor distintos tanto na clínica médica, como também na área do esporte e atividade física (CHEUNG E LAM, 2005). É um instrumento autoaplicável, composto por 65 palavras que descrevem sentimentos e avalia seis estados de humor transitórios: tensão (9 itens), depressão (15 itens), raiva (12 itens), vigor (8 itens), fadiga (7 itens) e confusão mental (7 itens).

O psicólogo do esporte Willian Morgan foi responsável, na década de 80, pelos primeiros estudos com aplicação do POMS em atletas (MORGAN, 1980 E MORGAN et al., 1987). Estes autores mostraram que o aumento da carga de treino induzia alterações nos estados de humor, refletidos pelo aumento dos escores dos estados de humor negativos como tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão, e diminuição do estado de humor de vigor. Morgan (1980) também propôs que tais alterações poderiam levar a queda no desempenho esportivo.

Mais recentemente, Galambos et al (2005), sugeriram que alterações nos estados de humor também aumentariam as chances de lesão decorrente do excesso de treinamento. Estados alterados de humor podem influenciar negativamente os processos cognitivos, sendo que o atleta nesse estado tende a, por exemplo, relatar medo, ou que não terá bom desempenho durante a competição, e sempre recordar situações onde o desempenho não foi satisfatório, diminuindo suas chances de vitória (LANE E LOVEJOY, 2001).

A Escala de Humor Brasileira (BRAMS) é uma adaptação do POMS, e foi desenvolvida e validada para permitir uma mensuração rápida dos estados de humor de

populações compostas por atletas e não atletas de adolescentes e adultos (ROHLFS, 2006). A escala BRAMS contém 24 indicadores simples de humor que compõem as mesmas seis sub escalas do POMS. A diferença entre eles é que cada sub escala contém apenas quatro itens. A soma das respostas de cada sub escala permite, dessa forma, um escore que pode variar de 0 a 16: tensão (4 itens), depressão (4), raiva (4), vigor (4), fadiga (4), e confusão mental (4). A forma colocada na pergunta é “Como você se sente agora” e os participantes respondem baseados em uma escala tipo Likert de 5 pontos (0=nada; 1=um pouco; 2=mais ou menos; 3=bastante e 4=extremamente).

O instrumento BRAMS leva cerca de 1 a 2 minutos para ser respondido, o que facilita o trabalho de avaliação em atletas (ROHLFS et al., 2005). Da mesma forma que no teste POMS, cinco dos fatores indicadores de humor (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental) representam estados de humor negativos e somente um, o fator vigor caracteriza um aspecto positivo de humor, relacionando-se normalmente aos outros cinco fatores de maneira inversa.

O fator tensão representa sentimentos vivenciados de apreensões e ansiedades, com manifestações psicomotoras como agitação e inquietação. O fator depressão indica humor deprimido devido à sensação de inadequação pessoal, e não depressão clínica. Reflete sentimentos como autovalorização negativa, isolamento emocional, tristeza, dificuldade de adaptação, depreciação ou autoimagem negativa. O fator raiva representa sentimentos de hostilidade relacionados à antipatia em relação aos outros e a si mesmo. Reflete sentimentos de leve irritação até a cólera associada a estímulos do sistema nervoso autônomo. O fator fadiga representa estados de esgotamento, apatia e baixo nível de energia, cansaço físico e mental. Pode sinalizar alterações gradativas na atenção, concentração e memória, bem como irritabilidade e, posteriormente, alterações de sono e cansaço físico, contribuindo para problemas de ordem psicossomática, fisiológica e psíquica. O fator confusão mental representa sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção. Já o fator vigor representa sentimentos de excitação, disposição e energia física, elementos essenciais para o bom rendimento de um atleta (ROHLFS, 2006; TERRY, 1995; SPIELBERGER, 1991; BECK E CLARK, 1988). (Ver anexo A)

2.2 O BRAMS

O BRAMS (Rohlf, 2006) contém 24 indicadores simples de humor que são perceptíveis pelo indivíduo que está sendo avaliado. Estes respondem como se situam em relação a alguns sentimentos de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). A forma colocada na pergunta é "Como você se sente agora". O BRAMS permite uma rápida mensuração dos estados de humor e leva cerca de um a dois minutos para ser respondido. Os 24 itens da escala compõem as seis sub escalas denominados fatores (raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor). Cada sub escala contém quatro itens. Com a soma das respostas de cada sub escala obtém-se um escore que pode variar de 0 a 16. A descrição dos fatores é feita a seguir como, tensão sendo uma alta tensão musculoesquelética que pode não ser observada diretamente ou por meio de manifestações psicomotoras, como agitação e inquietação (TERRY, 1995). Depressão é um estado melancólico onde a inadequação pessoal se faz presente, indicando humor deprimido e não depressão clínica (BECK E CLARK, 1988). A raiva é descrita como um estado emocional que varia de sentimentos de leve irritação até a fúria associada a estímulos do sistema nervoso autônomo (SPILBERGER 1991). Vigor é o sentimento de excitação, disposição e energia física, e é relacionado a outros fatores de forma inversa (TERRY, 1995). Fadiga é o estado de esgotamento, apatia e baixo nível de energia (TERRY E LANE, 2003). E confusão mental é tratado como um sentimento de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção (BECK E CLARK, 1988).

2.3 Exercícios Resistidos

Os exercícios resistidos conseguem estimular eficientemente a força muscular e o desempenho esportivo, além de prevenir e reabilitar lesões. De maneira similar a outras formas de atividades físicas, o treinamento resistido tem demonstrado um efeito benéfico em vários marcadores de saúde tais como a aptidão cardiovascular, a composição corporal, a densidade mineral óssea, o perfil dos lipídios sanguíneos e a saúde mental. Em crianças com sobrepeso, o exercício resistido consegue aumentar a taxa metabólica sem alto impacto. Na adolescência tem um efeito positivo na densidade óssea. Em crianças com paralisia cerebral, melhora a funcionalidade global, a força muscular e o bem-estar.

O exercício resistido aumenta a força muscular em pré-adolescentes e adolescentes, mesmo com a frequência de uma vez por semana, embora os programas de treinamento realizados duas vezes por semana possam ser mais benéficos. O exercício resistido também é adequado para as crianças e auxilia na aquisição de habilidades específicas para o esporte e para a melhora do controle postural. Os ganhos na força muscular, no volume muscular e na potência desaparecem em aproximadamente 6 semanas após a interrupção do treinamento resistido (SANTAREM 2008).

O princípio dos tecidos, ou seja, a modulação da intensidade, duração e frequência de esforço físico durante as sessões de treino, tem o objetivo aumentar o rendimento em capacidades motoras diversas, que diferem em ordem de prioridade dependendo da especificidade do trabalho muscular realizado (BOMPA, 2001). Sobrecarga no treinamento físico significa que o exercício realizado deve constituir-se num estímulo estressor suficiente para provocar distúrbios agudos relacionados à fadiga nas células, órgãos e estruturas envolvidas com o movimento.

De acordo com Welch (1993), a resposta do organismo ao estresse do exercício, ocorre através de ações integradas entre cérebro, glândulas, hormônios, sistema imune, coração, musculatura esquelética, sangue e pulmões, permitindo a adequação no fornecimento de combustível, oxigênio e energia; aumentos na força e resistência muscular, resistência à dor, acuidade mental, além de uma proteção temporária contra infecções. De uma maneira geral, representa um mecanismo evolutivo conservado pelo qual as células se defendem contra mudanças abruptas e adversas do meio ambiente, adaptando-se positivamente a elas.

É importante ressaltar que os efeitos benéficos do treinamento físico dependem da qualidade e quantidade de estímulos e também do tempo de descanso entre uma sessão e outra de exercícios (BOMPA, 2001).

2.4 Exercícios Resistidos na Escola

A Educação Física escolar é uma disciplina capaz de integrar e introduzir o aluno na cultura corporal do movimento, através dos jogos, esportes, dança, lutas e

ginástica; formar cidadãos que irão aprender a reproduzir e transformar esses saberes para usufruir dos benefícios dos exercícios físicos e ter uma melhor qualidade de vida (RODRIGUES, 2007). Atualmente, a Educação Física brasileira vem sendo alvo de críticas e tópico de discussões entre profissionais da área da Educação, acerca do conteúdo e a forma com que as aulas são ministradas. De acordo com Nascimento e Garces (2005), em um modo geral, as aulas são vistas apenas como prática de esportes coletivos ou o famoso “rola a bola” onde o professor se ausenta da aula e permite que os alunos joguem livremente o jogo de sua preferência. As aulas de Educação Física são sempre esperadas pelos alunos, mas acredita-se que seja pelo anseio destes de saírem de dentro da sala de aula e usam o tempo da disciplina como um “recreio”. Com essa aparente estagnação de forma e conteúdo, são os alunos que perdem a oportunidade de desenvolverem suas capacidades físicas básicas, como a força muscular e suas diversas formas de manifestações como a potência muscular e a força de resistência, dentro das aulas de Educação Física. O treinamento resistido também chamado de treinamento de força pode ser trabalhado para o condicionamento muscular das crianças e adolescentes. Segundo Braga (2008), a melhora do condicionamento muscular e o desempenho esportivo são alguns dos objetivos do treinamento de força, além de evitar lesões dos variados esportes. Este treinamento, não precisa ser a musculação propriamente dita. Pode, por exemplo, utilizar de exercícios funcionais que utilizam o próprio peso corporal para o ganho das valências físicas. Se forem observados os antigos exercícios calistênicos ministrados em aulas de Educação Física, será percebido que muitos daqueles tinham por objetivo a melhora do condicionamento físico como um todo, sendo que um dos componentes da aptidão física é a força muscular e nestas aulas, esta capacidade física recebia uma atenção especial de acordo com os objetivos e planejamento dos professores. Um programa de treinamento de força bem elaborado e aplicado pelo professor, além de estimular a participação dos alunos durante as aulas, pode ser uma ferramenta positiva para os escolares que não gostam de praticar esportes, além de motivar a prática da atividade física fora do ambiente escolar o que, provavelmente, ajudará os discentes a se tornarem indivíduos ativos com um melhor estilo de vida. Os benefícios alcançados através de uma prática regular e saudável de uma rotina de exercícios físicos são inúmeros. Dentro dessa rotina orientada de exercícios, procura-se reverter em parte essa deficiência da Educação Física, tornando o treinamento de força mais uma opção a ser trabalhada como conteúdo durante as aulas.

3 MATERIAL E MÉTODO

3.1 Método

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo observacional, de natureza quantitativa, onde será utilizado um questionário que avaliará o perfil de humor dos alunos do ensino médio da Escola Estadual Deputado Teodósio Bandeira que praticam exercícios resistidos.

3.2 Técnicas

A técnica constou de documentação direta extensiva.

3.3 Desenho

Foi um estudo transversal.

3.4 Sujeitos

Os sujeitos pesquisados foram os alunos do terceiro ano do Ensino Médio da Escola Estadual Deputado Teodósio Bandeira.

3.5 Amostra

Amostra probabilista.

3.6 Procedimento para a coleta de dados

Todos os alunos do ensino médio da Escola Estadual Deputado Teodósio Bandeira, receberão um questionário que deverá ser respondido dentro de um tempo de 5 minutos. Este questionário apresenta perguntas que analisam alguns sentimentos específicos dos indivíduos naquele exato momento, e os enquadram na Escala de

Humor Brasileira (BRAMS) para avaliação de diferentes perfis de humor. Estes questionários serão submetidos a um sistema estatístico e a partir dos questionários aplicados será realizada estatística descritiva e construção de gráficos utilizando software Excel.

3.7 Aspectos éticos

O Projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Sul de Minas (UNIS-MG) e recebeu a aprovação número CAAE 602995 16.9.000.5111.

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que ao término deste trabalho possa-se comprovar que os alunos de ensino médio da Escola Estadual Deputado Teodósio Bandeira da cidade de Três Pontas praticantes de exercícios resistidos possuem um perfil de humor diferenciado daqueles que não o fazem.

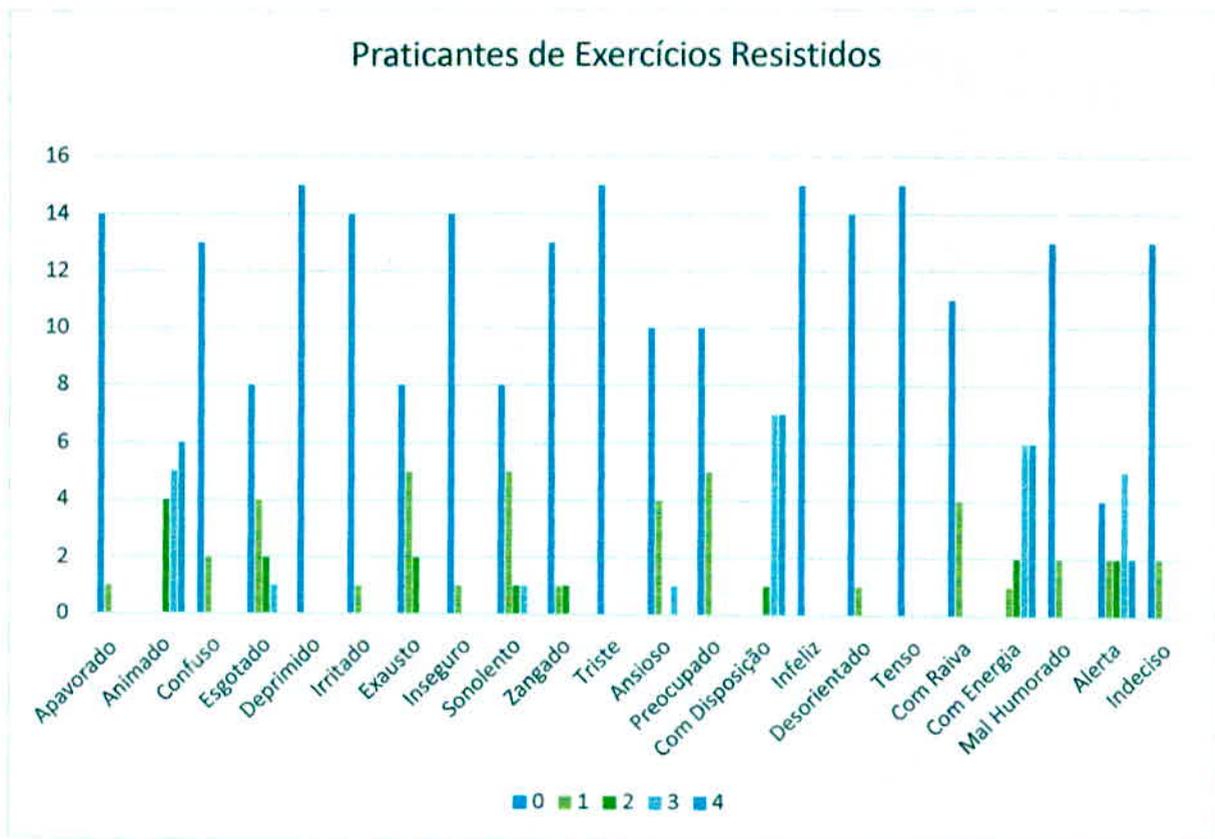
MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa descritiva de campo, com base quantitativas e qualitativas, que teve como sujeitos alunos do ensino médio da Escola Estadual Deputado Teodósio Bandeira da cidade de Três Pontas, MG. A amostra foi composta por 30 alunos com idade entre 15 e 17 anos, sendo de ambos os sexos. Cada aluno recebeu uma cópia de um questionário que tem por objetivo avaliar o perfil de humor. O tempo destinado para respondê-lo foi de 5 minutos. Após o tempo previsto, os questionários foram recolhidos para serem analisados e então se destacar os mais diferenciados níveis de humor daqueles indivíduos. Para verificar as diferenças entre os escores das escalas, utilizaram-se estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

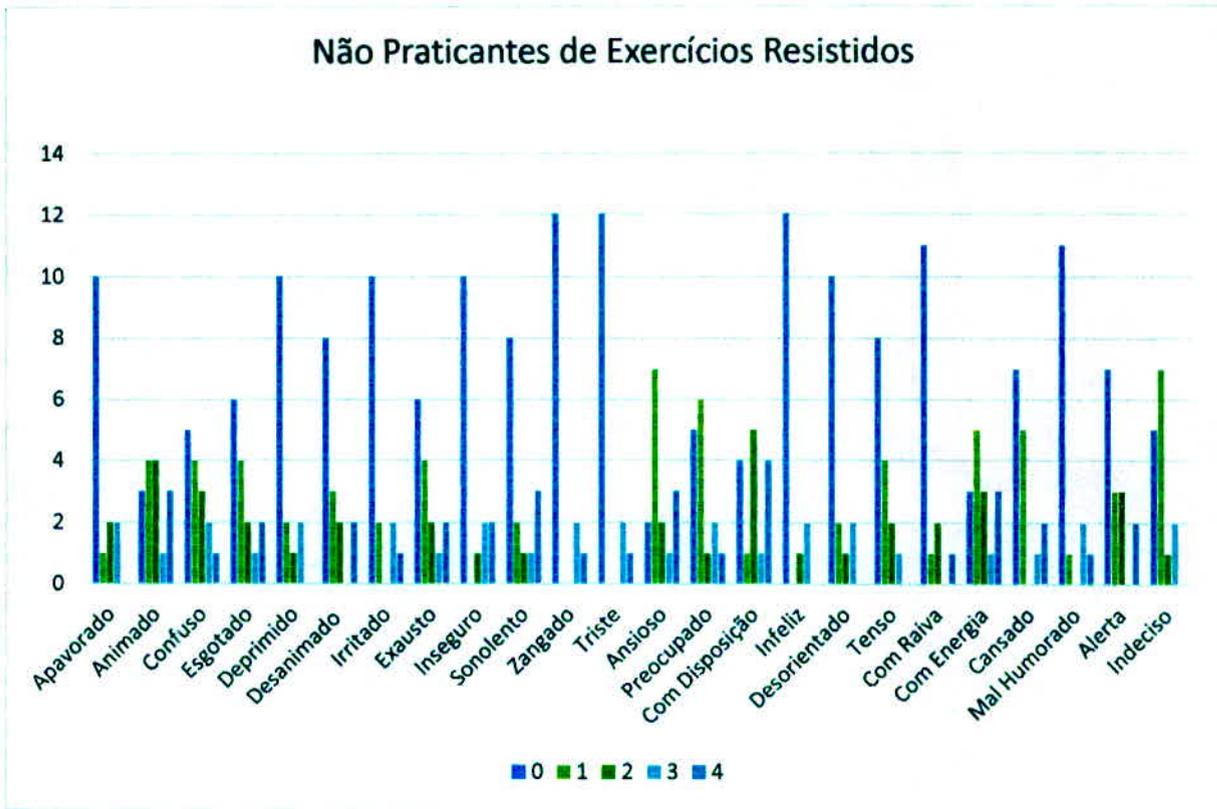
Com relação as condições de humor encontradas nos alunos do ensino médio da escola em questão, os seguintes dados foram coletados.

Gráfico 1:



O gráfico 1 mostra os 24 itens indicadores do perfil de humor (Escala de BRAMS). Dentro desses 24 indicadores, possuem uma escala que vai de 0 a 4 onde os indivíduos que à responderam marcaram uma opção que correspondesse a sua real condição de humor naquele exato momento. No total foram 15 indivíduos que responderam este questionário representado no gráfico acima sendo esses os praticantes de exercícios resistidos.

Gráfico 2:



Já o segundo gráfico, ilustra os mesmos indicadores com as mesmas escalas, porém os dados coletados são dos indivíduos não praticantes de exercícios resistidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo, pode-se concluir que os indivíduos que praticam exercícios resistidos da escola estadual Deputado Teodósio Bandeira realmente possuem um perfil de humor mais estável e equilibrado em relação aqueles que não o praticam. Foram nítidas as alterações encontradas nas respostas do questionário dos não praticantes de exercícios resistidos e muito bem ilustrada no gráfico.

Os dados apresentados nesse estudo mostraram que a utilização do instrumento BRAMS é apropriada para a aplicação em uma população de sujeitos praticantes de exercícios resistidos e também para sujeitos que não o praticam. A brevidade do instrumento facilitou a coleta de dados para avaliação dos perfis de humor e seu vocabulário, muito menos elaborado que o POMS permitiu uma rápida compreensão. A escala BRAMS demonstrou excelente concordância estatística em relação aos fatores, que comparados com os outros pode se observar uma nítida alteração.

Conclui-se então, que os exercícios resistidos na escola são uma excelente ferramenta para auxiliar aqueles alunos que buscam um perfil de humor mais harmonioso, diminuindo a tensão, o estresse, a ansiedade, dentre outros distúrbios, contribuindo assim para uma melhor saúde mental e qualidade de vida, além é claro de coadjuvar para uma boa aptidão física de seus adeptos.

REFERÊNCIAS

- BECK, A.T., Clark, D.A. Anxiety and depression: an information processing perspective. **Anxiety Research**, v.1, p.23-36. 1988
- BOMPA, T. In: **Periodização**. Phorte Ed. São Paulo. 4a Edição. 2001.
- BRAGA, F. **Programas de Treinamento de Forças para Escolares sem uso de Equipamentos**. Ciências e Conhecimentos: Revista Eletrônica da Ulbra, 2008.
- BRANDAO, M. R. F. Psicologia esportiva: psicometria esportiva. In: Ghorayeb N., Barros Neto T. L. **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Editora Atheneu, p.239-245. 1999.
- CHEUNG, S.Y. & Lam, E.T. **An innovated shortened bilingual version of the profile of mood states (POMS-SBV)**. School Psychology International. v.26, n.1, p.121-128. 2005.
- GALAMBOS, S. A, Terry P. C, Moyle, G. M., Locke, S. A. **Psychological predictors of injury among elite athletes**. Br J Sports Med; v.39, p.351-54. 2005.
- HAIR, J.F., Anderson, R.E., Tatham R.L., Black W.C.: **Análise Multivariada de Dados**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- LANE, A. M., Terry, P.C. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. **Journal of Applied Sport Psychology**,v.12, p.16-33. 2000.
- LANE, A. M. and LOVEJOY, D. J. The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v.41, p.539-545. 2001.
- MACHADO, A. A., (org.). **Psicologia do Esporte – temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- MCNAIR, D. M., Lorr, M., Droppleman, L. F. **Manual for the profile of mood states**. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services, 1971.
- MORGAN, W. P. **Test of champions**. Psychology Today, V.6. P.92-99,1980.
- MORGAN, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O' Conner, P.J., Ellickson, K.A. **Psychological monitoring of overtraining and staleness**. British Journal of sports Medicine, v.25, P.107-114.1987.
- NASCIMENTO, B. B., Garces, S. B. **Educação Física ou rola bola? A percepção da comunidade escolar sobre as aulas de Educação Física**. 2005.

Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd178/educação-fisica-ou-rola-bola.htm>>
Acesso em 20/12/2016.

RIBEIRO, J. L. P. **Investigação e avaliação em psicologia e saúde**. Lisboa: CLIMEPSI, 1999.

RODRIGUES, W. C. **Metodologia Científica**. Paracambi: Faetec/ist, 2007. 40 slides.

ROHFS, I. C., Carvalho, T., Rotta, T. M., Krebs, R. J. **Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento**. Rev Bras Med Esporte, v.10, p.111-116. 2004.

ROHLFS, I. C., Rotta, T. M., Andrade, A., Terry, P. C., Krebs, R. J. Carvalho, T. **The Brunel of mood scale (BRUMS): instrument for detection of modified mood states in adolescents and adults athletes and non athletes**. Fiep Bulletin, v.75, p.281-284. 2005.

ROHLFS, I. C. **Validação do teste BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros**. 111f. Dissertação Mestrado. Programa de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: UFMG, 1995.

SAMULSKI D. M.; Chagas, M. H & Nitsch J. R. **Stress: teorias básicas**. Belo Horizonte: UFMG, 1996.

SANTARÉM. J.M. **Treinamento de força para crianças e adolescentes**. 2008. Disponível:

[http://www.fisica.net.br/.../treinamento-de-forca-para-criancas-e-adolescentes.pdf](#)
. Acesso em maio de 2016.

SCHUTZ, R.W. **Methodological issues and measurement problems in sport psychology**. In Serpa S.; Alves, J.; Pataco, V. (Eds.). **International perspectives on sport and exercise psychology**. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. P. 35-57. 1996.

SELYE, H., **Stress: A Tensão da vida**, São Paulo, Ibrasa, 1959.

SELYE, H., **The stress of life**, Revised Edition. New York: McGraw-Hill. 1976.

SPIELBERGER, C. D., **Manual for the State-Trait. Anger-expression Inventory**. Odessa, FL: Psychology Assessment Resources. 1991.

TERRY, P. C. **The efficacy of mood state profiling among elite performance: A review and synthesis**. The sport Psychology, v.9, P. 309-324. 1995.

TERRY, P. C., Lanes, A.M., Forganty, G.J. **Construct validity of the POMS – A for use with adults.** Psychology of Sport and Exercise, v.4, P.125-139. 2003

WELCH, W. J. **How cells respond to stress.** Scientific American, v.268, n.5, p.34-41. 1993.

ANEXO A - Escala de Humor Brasileira (BRAMS)

Escala: 0 = nada, 1 = um pouco, 2 = moderadamente, 3 = bastante e 4 = extremamente

	0	1	2	3	4
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					

A Tabela 1 apresenta a Escala de Humor Brasileira (BRAMS) para avaliação de diferentes perfis de humor (ROHLFS, 2006).

ANEXO B**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Pesquisa: “Análise do Perfil de Humor em Alunos do Ensino Médio Praticantes de Exercícios Resistidos da Escola Estadual Deputado Teodósio Bandeira da cidade de Três Pontas”

Dados do sujeito doador voluntário:

Nome: _____

RG: _____

Idade: _____

telefone para contato: _____

Endereço: _____

Objetivos/ Justificativa:

Quando submetemos diferentes indivíduos a diferentes situações de cargas físicas ou psicológicas e este sujeito não consegue responder adequadamente a tal demanda, pode decorrer o estresse. Para alguns o estresse é adequado, podendo mobilizar os recursos fisiológicos e psicológicos para lidar com determinada situação. Para outros o estresse decorrente de uma grande carga emocional ou física pode ocasionar distúrbios de humor, queda de rendimento e consequências negativas ao organismo como a susceptibilidade a doenças. Existem na literatura inúmeros estudos que demonstram ocorrer distúrbios de humor frente à sobrecarga de treinamento físico. O objetivo do estudo é poder determinar alterações de humor através da escala de humor BRAMS. As respostas obtidas com essa análise pode indicar o grau de estresse do indivíduo, relativo a um determinado período de esforço físico ou psíquico.

O objetivo da análise do perfil de humor é permitir o monitoramento individualizado das cargas de exercícios e/ou o aumento do período de

descanso, contribuindo para uma diminuição na frequência de queda de rendimento contínua em função do excesso de treinamento.

Procedimentos:

O **instrumento psicológico BRAMS**: O grupo de sujeitos receberá instruções para preencher o teste, respondendo individualmente sobre seus sentimentos e humores no dia da aplicação, numa escala do tipo Likert em que 0 significa nada; 1, um pouco; 2, mais ou menos; 3, bastante e 4 extremamente.

São 24 itens acerca dos sentimentos e o teste demora de 2 a 3 minutos para ser respondido.

Vantagens para os sujeitos voluntários da pesquisa: Possibilitar a verificação de distúrbios de humor com o resultado do instrumento BRAMS.

Possíveis transtornos para os sujeitos voluntários da pesquisa:

O desconforto é mínimo durante as respostas das perguntas existentes no questionário.

Garante-se ao doador voluntário:

Resposta a qualquer pergunta, esclarecimento de qualquer dúvida e acesso aos resultados decorrentes da pesquisa.

O caráter confidencial das informações recebidas, assegurando-lhe sigilo, manutenção de sua privacidade e compromisso de que sua identidade não será revelada nas publicações do trabalho. **Liberdade para deixar de participar da pesquisa ou cancelar este termo de consentimento em qualquer momento, sem penalização alguma e sem prejuízo de suas funções.**

ATENÇÃO:

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária.

Não está previsto ressarcimento das despesas decorrentes da participação na pesquisa, nem indenização diante de eventuais danos, pois os riscos envolvidos nesta pesquisa são praticamente nulos.