

2.1. Artigos Originais

2.1.1 O humor e sua auto percepção em praticantes de exercícios físicos

Gileno Brito Lima; Graziela Bastos de Souza; José Carlos Souza Pereira; Laura Maria Grigorio; Vitor Anderson da Silva Cardoso; Yasmin El Hayek.

O humor e sua auto percepção em praticantes de exercícios físicos

G. B. LIMA; G.B.SOUSA; J.C.S.PEREIRA; L. M. GRIGÓRIO; V.A.S. CARDOSO; Y. E. HAYEK (orientadora).

Contato: vitoranderson219@gmail.com

COMO CITAR O ARTIGO:

LIMA,G.B; SOUSA,G.B; PEREIRA,J.C.S.; GRIGÓRIO,L.M.; CARDOSO,V.A.S.; HAYEK,Y.E.
O humor e sua auto percepção em praticantes de exercícios físicos. URL:

RESUMO

O exercício físico é todo movimento planejado com finalidade de obter aptidão física, e possui grande influência no humor, na melhora do sono, ajuda a redução da ansiedade, sintomas depressivos, humor negativo e bem-estar em curto e longo prazo pós treinamento. O objetivo desse trabalho é investigar a relação entre o exercício físico e o humor em praticantes de exercícios físicos através de sua auto percepção, partindo de um questionário quantitativo realizado pela plataforma de formulário da Google com 125 participantes de 18 a 60 anos, tendo observado que nos resultados nenhum dos entrevistados nos dias que realizaram exercício físico consideraram seu humor de forma negativa, sugerindo que a realização do mesmo tem ligação direta a qualidade de humor.

Palavras Chaves: Exercício Físico; Humor; Auto Percepção.

ABSTRACT

Physical exercise is all planned movement for the purpose of obtaining physical fitness, and has great influence on mood, sleep improvement, helps reduce anxiety, depressive symptoms, negative mood and well-being in short and long term post training. The objective of this work is to investigate the relationship between physical exercise and mood in physical exercisers through their self-perception, based on a questionnaire conducted by Google's form platform with 125 participants aged 18 to 60 years, having observed that in one of the graphs none of the interviewees on the days that performed physical exercise considered their mood negatively, and may conclude that the performance of the same has a direct connection to the quality of mood.

Keywords: Physical Exercise; Humor; Self Perception.

INTRODUÇÃO

O exercício físico regular não serve apenas para obter bons resultados estéticos, ele também é de grande importância para promover benefícios tanto na saúde física quanto mental, sendo útil na prevenção e no tratamento de diversos problemas psicológicos.

Sobre o ponto de vista de autores como Werneck e Navarro (2011) e Ruaro (2020), podem-se observar que sessões agudas de exercício físico promovem uma melhoria no estado de humor, como a diminuição da tensão, ansiedade, depressão e raiva, bem como aumento do vigor, de maneira que a repetição destes efeitos em longo prazo promove benefícios para a saúde psicológica.

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 fisiológicas de que a liberação da endorfina e da dopamina ajuda ao exercício físico produzir um efeito relaxante e analgésico, atribuindo maior estabilidade positiva no estado de humor. Pensando em uma qualidade de vida melhor e saúde em um estado de equilíbrio o exercício físico é um dos responsáveis fazendo com que isso aconteça.

O objetivo desse trabalho é investigar as relações entre exercício físico e humor em praticantes de exercícios através de sua auto percepção. Para isso realizaremos uma pesquisa de campo através de

um questionário com pessoas que tiveram a percepção da diferença e mudança de humor ao realizar exercício físico.

Temos como justificativa para a realização deste trabalho o fato de observamos o quanto o senso comum determina que o exercício físico está ligado diretamente com o humor dos seres humanos, partindo disso iremos investigar a veracidade dessa informação, para comprovarmos os benefícios do exercício físico diretamente com o humor

Acredita-se que o exercício está diretamente ligado com liberação de hormônios que tem como função a sensações de alegria, euforia e ao bem-estar geral.

Para realização deste trabalho iremos nos basear no material teórico para a criação de um questionário no Google Forms que será enviado via mídias sociais, para que a partir dos resultados com principio da auto percepção dos entrevistados chegarmos a conclusão do nosso questionamento. O trabalho parte do ponto de uma pesquisa de campo quantitativa se utilizando de artigos de 1998 á 2021.

REVISÃO DA LITERATURA

O exercício físico

Para o senso comum o exercício físico é toda atividade esportiva, segundo Santos (2006), o exercício físico é uma sequência de movimentos corporais planejados, partindo do objetivo de desenvolver a aptidão física, condicionamento ou reabilitação do sistema corporal.

Diariamente o exercício físico é confundido com atividade física. A atividade física é qualquer movimento corporal que tenha um gasto energético e tire o corpo do estado de repouso, como por exemplo: Andar, Limpar casa, subir escadas, dançar entre outros.

Mesmo considerado indispensável por pesquisadores à realização do exercício físico como podemos observar em alguns estudos, em uma pesquisa realizada pelo IBGE na cidade de São Paulo no ano de 2015 apenas, 26% dos homens realizam algum tipo de exercício físico regularmente e quando pesquisado entre as mulheres, esse número cai para 12,7% dos entrevistados para esse estudo. Quando analisado a realização de exercícios três vezes por semana por pelo menos 30 minutos esse número cai para 10,8% entre homens e 5,2% entre as mulheres.

Humor

O humor é o ânimo de uma pessoa sendo aplicado ao estado de espírito de alguém podendo estar de bom ou mau humor. Sorrir pode ajudar a baixar a pressão sanguínea e reduzir o stress, quando você está de bom humor, a hipófise (glândula localizada no cérebro) produz uma substância chamada endorfina. A endorfina conhecida como hormônio do prazer ajuda a relaxar, manter o bom humor e melhor qualidade de vida, tem a capacidade de desencadear sensações agradáveis, de alegria e felicidade.

Conforme Barros (2001), citado por Wischeral (2003) a endorfina é na realidade uma molécula formada por 31 aminoácidos, produzida em uma área do cérebro chamada glândula pituitária. A endorfina é vista pelos médicos como uma morfina produzida pelo próprio organismo.

Quanto maior a intensidade do exercício maior é o aumento da endorfina, tanto em exercícios aeróbios e anaeróbicos. “Segundo José Carlos Farah (2019) Um estudo sobre a fisiologia do riso mostrou a inter-relação entre a prática de atividade física e o bom humor, nele diz que três minutos de risadas equivalem a dez minutos de exercícios de remo.” Por mais incrível que pareça o humor está ligado a muitas coisas no corpo, pois ele ajuda o sistema a manter um bom funcionamento pode não ser diretamente, mas tem grande contribuição.

Exercício físico X Humor

O interesse na interação e relação entre exercícios físicos e aspectos psicobiológicos vêm aparecendo na literatura desde a década de 70. A eficácia do exercício físico no tratamento das doenças mentais e na promoção de bem-estar mental está evidenciada em diversas pesquisas. Além disso, consistentes efeitos positivos em aspectos psicobiológicos e em diversas variáveis do bem-estar como humor, ansiedade, auto-percepção, além de resultados positivos em relação ao sono e seus possíveis distúrbios, têm sido documentados (MELLO; BOSCOLO; TUFIK, 2005).

Estudos de laboratório têm demonstrado que o exercício físico pode melhorar o humor positivo e reduzir o humor negativo em diferentes grupos de idade. Indivíduos que se exercitavam menos durante a semana percebiam mais fontes de stress do que àqueles que se exercitavam mais. Existem crescentes evidências de que uma sessão aguda de exercício é relacionada à redução na ansiedade, sintomas depressivos, humor negativo e ganhos no humor positivo e bem-estar (GIACOBBI et. al., 2005).

Segundo Giaccobi et al. (2005), uma única sessão de exercícios é relacionada de forma aguda à redução da ansiedade, sintomas depressivos, humor negativo e ganhos no humor positivo e bem-estar.

Os tratamentos para diferentes acometimentos estão avançando e a atividade física é considerada uma importante ferramenta para a saúde pública, tanto para a prevenção de várias doenças físicas quanto no tratamento de doenças psiquiátricas como a depressão e os transtornos de ansiedade (PELUSO; ANDRADE, 2006).

Em um de seus estudos Scully (1998), afirma que exercícios aeróbicos agudos têm mostrado associação com melhoras significativas no humor, pois existem claras evidências que exercício físico é prazeroso, isto pôde ser verificado especialmente quando o humor foi medido antes e depois de sessões de exercícios regulares em intensidade familiar aos participantes.

Ainda na associação de exercício físico a benefícios promovidos na esfera física cognitiva, o estado de humor, que pode ser entendido como um conjunto de sentimentos subjetivos e visto como uma representação da saúde psicológica do indivíduo (BOYLE; JOSS-REID, 2004), aparece interagindo como o bem-estar, apresentando alterações frente a diferentes formas de prescrição do exercício físico (YEUNG, 1996).

Segundo Young (2007) o humor positivo, dentro de um intervalo normal, é muito importante para saúde, quando você termina qualquer tipo de exercício físico, sente aquela sensação boa, uma ânimo quase instantâneo, mostrando que o estado de humor e a sensação de bem-estar são importantes aspectos a serem explorados na literatura em relação ao exercício físico. Sabe-se que a maioria das pessoas

experimenta sensação de bem-estar após o envolvimento em exercício físico (ZMIJEWSKI; HOWARD, 2003).

Tal hipótese relaciona o aumento das endorfinas circulantes, durante e após o exercício, a sentimentos de euforia, redução da ansiedade, tensão, raiva e confusão mental (MORGAN, 1985). Mesmo que não estejam compreendidos os mecanismos que controlam a liberação das endorfinas em relação ao exercício físico, tem-se sugerido que as alterações nas concentrações de endorfina sejam volume/intensidade dependentes (CUNHA; RIBEIRO; OLIVEIRA, 2008).

MATERIAIS E MÉTODOS

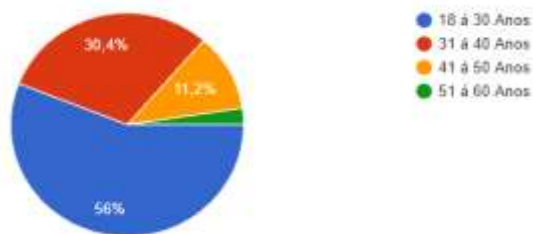
Para realização da pesquisa foi utilizado o método de pesquisa de campo quantitativa, com auxílio de referencial teórico. Foi realizado através de um formulário da plataforma “Google Forms”, sendo coletadas respostas de 125 voluntários entre 18 e 60 anos residentes no estado de São Paulo, que realizam a prática de exercícios para verificar se quando realizam exercício identificam diferença de humor para os dias que não realizam a prática. Praticantes de qualquer modalidade esportiva foram incluídos na pesquisa.

Á análise de dados foi realizado através de dados comparativos entre os participantes da pesquisa, a partir de suas respostas ao questionário, dados através do Formulário ofertado pela plataforma Google, se utilizando de uma análise comparativa entre as respostas selecionadas pelos participantes e artigos já existentes.

RESULTADOS

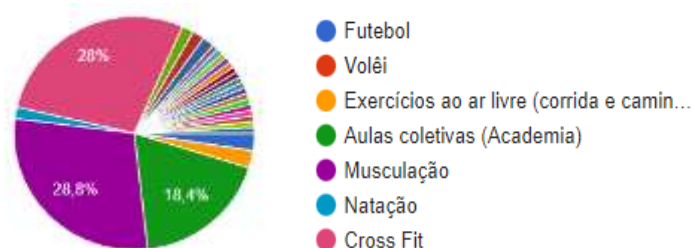
Foram entrevistados 125 praticantes de exercícios físicos, com diversidade de modalidades com o intuito de investigar a relação da realização de exercícios físicos com o humor de quem pratica.

GRÁFICO 1: Qual a sua faixa etária?



Para uma base de resposta foi perguntado aos entrevistados sua média de idade, aonde 70 candidatos (56%), responderam ter entre 18 e 30 anos, 38 (30,4%) responderam ter entre 31 a 40 anos, 14 (11,2%) responderam ter entre 41 e 50 anos e 3 (2,4%) responderam ter entre 51 e 60 anos.

GRÁFICO 2: Qual pratica você realiza?



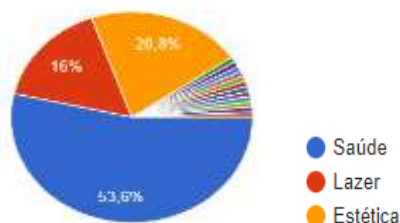
Foi solicitado aos participantes qual modalidade de exercício eles praticavam, sendo que 36(28,8%) praticam Musculação, 35 (28%) praticam Cross Fit, 23 (18,4%) realizam aulas coletivas na academia, 3 (2,4%) praticam futebol e outros 3 (2,4%) exercícios ao ar livre, 3 (2,4%) pratica natação, 3 (2,4%) praticam hidroginástica, 3 (2,4%) praticam dança, 3 (2,4%) praticam Vôlei e as outras modalidades como, basquete, balé, Caminhada, judô, Jiu Jitsu, ciclismos, pilates, boxe, handebol, surf, futebol americano, treino funcional, sertanejo foram citadas de forma individual, somando 0,8% cada uma dessas modalidades.

GRÁFICO 3: Você gosta do tipo de exercício físico que prática?



Com o intuito de poder avaliar se gostar da prática realizada pode alterar o humor, realizamos a pergunta e obtivemos as seguintes respostas, 121 participantes (96,8%), gostam da prática que realizam e 4 (3,2%) não gostam.

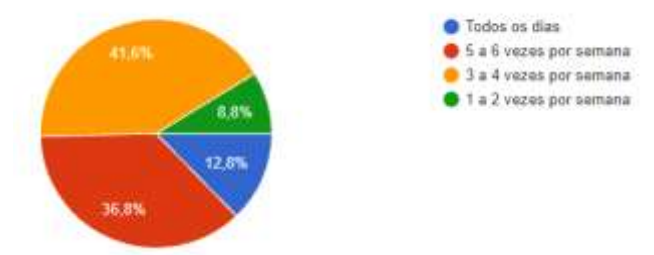
GRÁFICO 4: Por qual motivo você começou a praticar este exercício?



Os principais motivos para o início da prática de exercício físico são: 67 (53,6%) responderam saúde, 26 (20,8%) responderam estética, 20 (16%) responderam lazer, resposta como: Dores, competições,

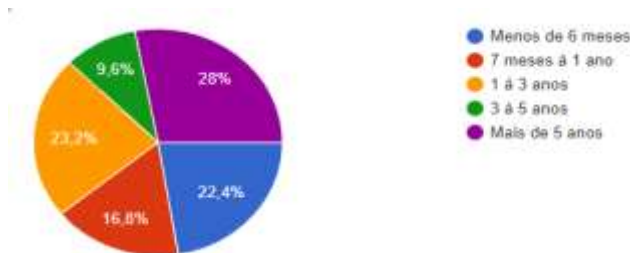
tempo livre, trabalho, doenças, amor, melhora de desempenho esportivo, amizades, orientação médica, lazer e saúde, saúde e estética e todas opções juntas foram citadas uma vez pelos entrevistados, somando 0,8% cada uma das opções.

GRÁFICO 5: Com qual frequência você realiza algum tipo de exercício?



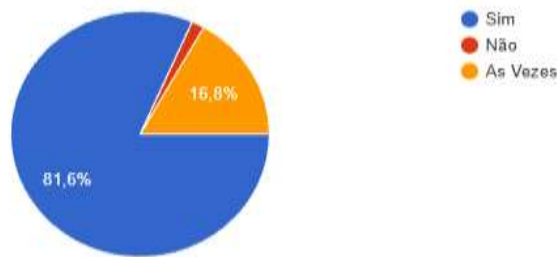
Ao serem questionados sobre a frequência da prática dos exercícios, podemos verificar que 52 entrevistados (41,6%) praticam exercícios de 3 a 4 vezes por semana, 46 (36,8%) de 5 a 6 vezes por semana, 16 (12,8%) todos os dias e 11 (8,8%) de 1 a 2 vezes por semana.

GRÁFICO 6: A quanto tempo você realiza exercício físico?



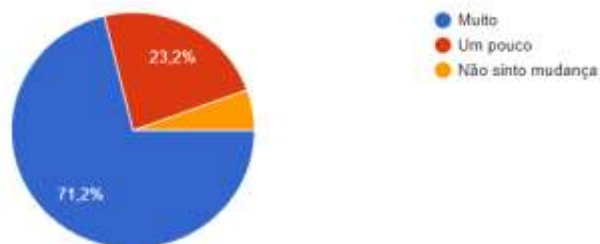
Questionando sobre o tempo que são praticantes, 35 (28%) responderam que realizam exercícios físicos a mais de 5 anos, 29 (23,2%) de 1 a 3 anos, 28 (22,4%) a menos de 6 meses, 21 (16,8%) de 7 meses a 1 ano e 12 (9,6%) de 3 a 5 anos.

GRÁFICO 7: Você considera que o exercício físico tem alguma relação com o seu humor diário?



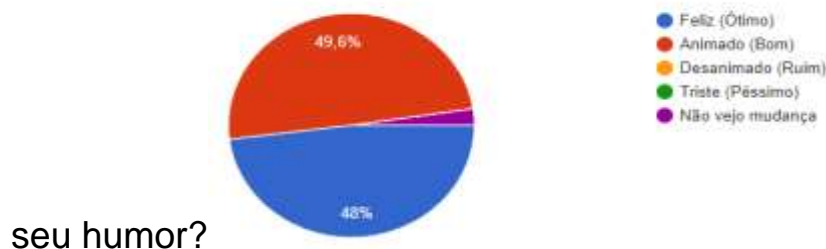
Ao serem questionados se consideram que o exercício tem relação com o seu humor diário 102 (81,6%) disseram que sim, 21(16,8%) as vezes e 2 (1,6%) responderam que não.

GRÁFICO 8: Nos dias que realiza a pratica de algum exercício sente mudança de humor?



Perguntados se nos dias que praticam exercícios físicos sentem mudanças no seu humor 89 (71,2%) falaram que sentem muita mudança, 29 (23,2%) alegam sentir pouca mudança e 7 (5,6%), dizem não sentir diferença.

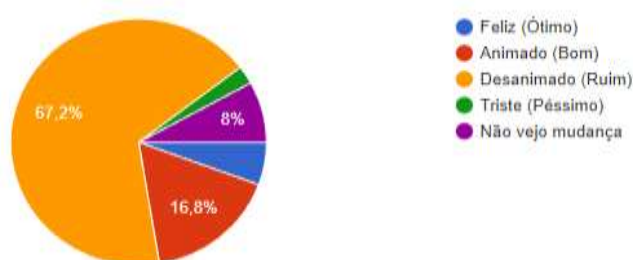
GRÁFICO 9: Nos dias que você realiza exercício físico você considera o



seu humor?

Quando questionados sobre seu humor no dia que realizam exercícios físicos 62 (49,6%) alegam estar animados (BOM), 60 (48%) diz estarem felizes (ÓTIMO) e 3 (2,4%) não enxergam mudança no seu humor. Frisando que nenhum dos entrevistados marcaram como opção os humores tristes e desanimados.

GRÁFICO 10: Nos dias que você não realiza exercício físico, como você considera o seu humor?



Quando não realizam exercícios os entrevistados se consideram 84 (67,2%) desanimados (RUIM), 21 (16,8%) animados (BOM), 10 (8%) não veem mudança, 7 (5,6%) felizes (ÓTIMO) e 3 (2,4%) ficam tristes (PÉSSIMOS).

DISCUSSÃO

Fazendo a análise dos dados obtidos através da pesquisa, podemos observar que houve uma afirmativa muito grande na auto avaliação da relação positiva do exercício físico com o humor, dado como exemplo os gráficos 10 e 11 nos dias de práticas de exercícios aonde 97,6% dos entrevistados afirmam se sentir animados e felizes, e nos dias que não praticam nada 69,6%, mais de dois terços dos entrevistados, se sentem desanimados e tristes.

Partindo desta perspectiva, autores como Soares (2004), que relacionam diretamente a prática de exercício físico com melhorias de qualidade de vida, e sobre os aspectos físicos, sociais e emocionais, apontando que sua realização de forma contínua tem a relação direta com a melhoria das perspectivas citadas. Para Wischeral (2003), a liberação de endorfina condiciona-se a uma intensidade na faixa de 60 a 80% de consumo máximo de oxigênio ou com a longa duração de exercício de 40 a 60 minutos.

Uma visão que pode ser abordada dentro do trabalho é sobre gostar da modalidade escolhida para a sua prática de exercício físico, podemos observar que os participantes quatro (3,2%) que não gostam das modalidades praticadas não consideram a relação de humor e exercícios como relevante, fazendo com que assim entendermos que é de extrema importância a escolha da modalidade para realização no dia a dia.

Dishman (1986) propôs que para se atingir o bem-estar, o exercício deveria ser realizado em moderada intensidade por pelo menos 20 minutos, enquanto que Rudolph e Butki, (1998) relatam que são necessários apenas 10 minutos. Em linhas gerais, a duração da prática influencia na relação do humor e bem estar do indivíduo.

Segundo Nahas (2003), práticas de exercícios leves e moderados são formas de controle e diminuição de estresse, se fazendo como agente de relaxamento corporal, justificando assim o gráfico 9 aonde mais de quase 95% dos entrevistados consideram que nos dias que realizam essas práticas sentem uma mudança positiva no humor.

Pesquisadores acreditam que a endorfina só é liberada quando, o indivíduo atinge quase que o limite de seu condicionamento, chegando

próximo da exaustão. Alguns médicos falam que a sensação que a endorfina causa pode durar até 2 horas após a sua liberação. Uma tendência observada na pesquisa é que 49 dos entrevistados (39,2%) começaram a realizar a prática de exercícios a menos de 1 ano, Segundo Dantas (2021), a prática de exercício foi uma maneira de socialização durante a pandemia, trazendo a saída do sedentarismo e a melhora do aspecto social. Outro ponto a ser observado é que segundo Pitanga et al (2020), vendo pelo lado físico a iniciação das práticas dos exercícios físicos teve como a diminuição de doenças cardiovasculares.

CONCLUSÃO

Com base na pesquisa de campo realizada e no material de apoio utilizado para elaboração desta pesquisa, concluiu-se que o exercício tem grande relação com a auto percepção da alteração do humor dos seus praticantes, Tendo em vista que é de extrema importância a escolha de uma modalidade que se goste para praticar, pois quando isso não ocorre o efeito de melhora se torna mais difícil, como pode nem acontecer.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna KM et al. **Exercício físico e função cognitiva: uma revisão.** *Revista Brasileira de medicina do esporte*, v. 12, n. 2, p. 108-114, 2006.

DANTAS, Dayane Nunes, et al. **"Educação em saúde: não pare! Exercício físico em tempos de pandemia, um relato de experiência."** *Brazilian Journal of Development* 7.2 (2021): 12607-12622.

DUARTE, Sergio Ricardo, DE PAULA DUARTE, Luciana Costa Rodrigues. **"O humor nas organizações: Um estudo epistemológico."** *Revista Hospitalidade* 13.2 (2016): 336-357.

FARAH, José Carlos **"Estudo mostra inter-relação entre saúde e bom humor"** *Jornal da USP*, 2019.

GIACOBBI, P. R., HAUSENBLAS, H. A., FRYE, N. **A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure-time exercise, and mood.** *Psychology of Sport & Exercise*, 67-81, 2005.

MELLO, M. T., BOSCOLO, R. A., ESTEVES, A. M. & TUFIK, S. **O Exercício Físico e os Aspectos Psicobiológicos.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(3), 2005.

MIRANDA, Rafael Eduardo EP Chagas; DE MELLO, Marco Túlio; ANTUNES, Hanna Karen M. **Exercício físico, humor e bem-estar: considerações sobre prescrição da alta intensidade de exercício**, Revista psicologia e saúde, 2011.

NAHAS, M. V. (2003). **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 2a ed. Londrina, Midiograf.

PELUSO, M. A. M. & ANDRADE, L. H. S. G. **Physical activity and mental health: the association between exercise and mood**. CLINICS, 60(1),61-70, 2006.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus**. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, p. 1058-1060, 2020.

RUARO, MÁRCIO FLÁVIO; **DE TREINAMENTO, EFEITOS DE UMA SESSÃO**; DE FORÇA, C. O. M. DOUTORADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

SANTOS, LRG. **História da Educação Física**. EDUCAÇÃO FÍSICA, p. 10, 2006.

SCULLY, D. **Physical exercise and psychological well being: a critical review.** Br J Sports Med. June; 32(2): 111–120, 1998.

SOARES, Themis Cristina Mesquita. **"Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física." (2004).**

WERNECK, Francisco Zacaron; NAVARRO, Cristiane Amorim. **Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. Psicologia: Teoria e Pesquisa,** v. 27, n. 2, p. 189-193, 2011.

ZAMBONATO, Adriane. **"Humor e saúde: uma abordagem hegemônica." (2016).**

WISCHERAL, Rafael. **Efeitos fisiológicos da liberação da endorfina durante a atividade física. (2003)**

BARROS, Turibilo. **Dependência da endorfina na atividade física.**