

101

**EXERCÍCIO FÍSICO E HUMOR.** *Lucas Colla Oliveira, José Augusto Evangelho Hernandez (orient.)* (UFRGS).

O objetivo do presente estudo foi verificar se o exercício físico produz alterações nos estados de humor dos praticantes do mesmo. Foi realizada uma pesquisa do tipo pré-experimental, as variáveis independentes foram condições antes e após o exercício físico, tipo de exercício (anaeróbico e aeróbico) e sexo dos sujeitos. A variável dependente foi humor. Foram avaliadas cento e vinte pessoas, sessenta homens e sessenta mulheres, igualmente distribuídos entre exercícios do tipo anaeróbico e aeróbico. Os estados de humor foram avaliados pelo Profile of Mood States-A (POMS-A). Os dados foram coletados em Academias, Associações e Clubes, sendo digitados no SPSS, versão 11.5, e analisados através da técnica estatística Teste t de Student. Os resultados revelaram alterações significativas ( $p < 0,05$ ) entre as medidas antes e pós- exercício físico em todas as dimensões do POMS-A (Ansiedade, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão). Essas alterações do humor têm tido várias teorias, tanto psicológicas como fisiológicas, que foram propostas para tentar explicar como o exercício físico pode exercer influência sobre o bem-estar. O mais provável, é que a promoção do bem-estar psicológico, através do exercício físico, seja decorrente da interação de mecanismos fisiológicos e psicológicos. Conclui-se que o exercício físico pode contribuir de forma contundente para o aumento da qualidade de vida, pois pode trazer diversos benefícios psicológicos ao indivíduo.