



ALTERAÇÕES NO ESTADO DE ÂNIMO DE MULHERES DE UM GRUPO DE EXERCÍCIO FÍSICO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE (APS)

FERNANDA MACHAIN SILVA TANNÚS; JOÃO VITOR DE OLIVEIRA CARVALHO;
JOSÉ HUMBERTO ALVES; DANILO RODRIGUES BERTUCCI; CAMILA BOSQUIERO
PAPINI

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar as alterações de estado de ânimo de mulheres após uma sessão de exercício físico em grupo na atenção primária à saúde do município de Uberaba-MG. Trata-se de um estudo quantitativo e quase experimental com uma amostra de 19 mulheres participantes do projeto de extensão “Saúde Ativa” realizado pelo Departamento de Ciências do Esporte e pelo Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde (PRIMS) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). As participantes responderam ao LEARI (Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada) antes e após uma sessão de exercício físico orientado, com duração de 60 minutos, que incluiu atividades de força, cardiorrespiratórias e flexibilidade. Os resultados mostraram uma tendência de melhoria nos estados de ânimo positivos após a sessão de exercício. A maioria das participantes relatou manter ou melhorar estados como felicidade, agradável, energia e calmo. Houve também uma redução nas sensações negativas como tristeza, agitação e medo. Conclui-se que uma única sessão de exercício físico orientado pode ter um impacto positivo no estado de ânimo de mulheres acima de 50 anos. Isso destaca a importância de programas de atividade física adequados para promover o bem-estar emocional nessa faixa etária. Esses achados contribuem para embasar estratégias mais direcionadas na promoção da saúde emocional por meio da atividade física.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Saúde do Adulto; Educação Física e Treinamento; Níveis de Atenção à Saúde; Centros de Saúde.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) regular é um fator protetivo para a saúde, contribuindo para uma boa qualidade de vida e um equilíbrio nas dimensões física, social, emocional e psicológica (Loro, Ostolin, 2023). Sua prática promove o controle e prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis, como o diabetes, câncer e doenças cardiovasculares, podendo também favorecer a manutenção do peso corporal, o controle de sintomas depressivos, e a promoção de alterações no estado de ânimo (WHO, 2020; Silva, Cordeiro, Almeida, 2022).

A criação de programas de promoção da AF no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS) junto à comunidade, principalmente as de baixa e média renda, tem sido ações positivas que auxiliam a população a aderir às práticas corporais e integrativas, e elevar seus níveis de AF ao longo da semana (Becker, Gonçalves, Reis, 2016). Estes têm como características, oferecer ações educativas e de aconselhamento, realizar grupos de caminhada, grupos de exercícios de alongamento, aulas de ginástica na praça, dentre outros (Gomes *et al.*, 2014; Becker, Gonçalves, Reis, 2016).

Estudos tem demonstrado que as práticas corporais, principalmente as realizadas em grupo, não só promovem benefícios nas dimensões físicas e sociais, mas também na saúde

emocional dos participantes (Silva *et al.*, 2019; Becker, Gonçalves, Reis, 2016; Bertoldo, Gonçalves, Petroski, 2001). Bertoldo, Gonçalves, Petroski (2001) observaram que um programa de exercícios físicos aplicado com idosos asilados, embora não tenha promovido alterações significativas na realização das atividades de vida diária dos idosos, apresentou alterações positivas nos estados de ânimo dos mesmos.

O estado de ânimo é uma condição afetiva que influencia nas respostas afetivas, cognitivas e comportamentais, podendo interferir no êxito das atividades realizadas (Silva *et al.*, 2019). Diferentemente das emoções que possuem alvos e impulsos comportamentais específicos, o estado de ânimo, são estados afetivos superficiais, gerais, difusos e menos intensos dependendo dos acontecimentos do momento (Silva *et al.*, 2019; Isler, Avi, Machado, 2012).

Silva, Cordeiro, Almeida (2022) destacam que todas as formas de AF possuem a capacidade de alterar o estado de ânimo, abrangendo desde melhorias na disposição mental até mudanças emocionais significativas. Para que essa alteração seja positiva e impactante, é fundamental que os programas e grupos de atividade física ofereçam práticas não apenas seguras e eficientes, mas também prazerosas e integrativas, capazes de promover mudanças duradouras no bem-estar emocional e psicológico dos participantes

Pensando no que discurremos até aqui, a nossa pesquisa foi desenvolvida com um grupo de exercício físico na APS do município de Uberaba-MG, buscando compreender qual é a influência de uma sessão de exercício físico em grupo no estado de ânimo das mulheres participantes. Dessa forma, nosso estudo objetivou analisar as alterações de estado de ânimo de mulheres após uma sessão de exercício físico em grupo na APS do município de Uberaba-MG.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de dados secundários, com uma abordagem metodológica quantitativa, com mulheres participantes do projeto de extensão Saúde Ativa Uberaba.

O projeto Saúde Ativa é uma ação extensionista desenvolvida em parceria com o Departamento de Ciências do Esporte e o Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde (PRIMS) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), desde 2018. O projeto oferta, dentre outras atividades, a prática orientada de exercício físico aos usuários cadastrados na Unidade Matricial de Saúde (UMS) Nossa Senhora da Abadia em Uberaba – MG. Os participantes atendidos são homens e mulheres a partir dos 30 anos de idade. Embora existam mais de 40 participantes no projeto, o público por sessão é constituído por aproximadamente 25 a 30 participantes, onde a maioria são mulheres com idade de 40 anos ou mais.

O grupo de exercício físico ocorre na Praça Pio XII, próxima à unidade de saúde (900m). As sessões de exercício físico são ofertadas de forma semanal - duas vezes na semana, com duração de 60 minutos cada (7h30 às 8h30). As aulas são planejadas e ministradas pelos residentes de Educação Física e Fisioterapia, tendo como objetivo trabalhar as capacidades físicas, como força muscular, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, dentre outras. Os materiais utilizados nas sessões são: mini band, cones, bastões, bolas, halteres e também os bancos e pilares da praça.

A avaliação dos estados de ânimo foi realizada em uma única sessão que aconteceu no dia 08/11/2023. Nessa data estavam presentes 19 mulheres com 50 anos ou mais. As mulheres foram convidadas a responder o LEA-RI (Volpi, 2000) antes do início da sessão e após final da sessão de exercícios físicos. Para assegurar que todos tinham condições de responder a lista e evitar variáveis de confusão, foi feita uma explicação prévia de como preencher os itens e abertura para perguntas e possíveis dúvidas. A duração da sessão foi de 60 minutos, sendo 40 minutos de exercícios físicos e 20 minutos para a aplicação da lista pré e pós-sessão.

O LEA-RI é um instrumento utilizado para analisar alterações no estado de ânimo

validado por Volpi (2000). É composto por 14 adjetivos divididos em duas subescalas, a positiva com os adjetivos: feliz, ativo, calmo, leve, agradável, cheio de energia e espiritual; e a negativa com os adjetivos: triste, agitado, pesado, desagradável, medo, inútil e tímido. Além disso, essa ferramenta utiliza uma escala Likert, para avaliar a intensidade do estado de ânimo, onde temos como alternativas: muito forte, forte, muito fraco e fraco.

Esse estudo faz parte do projeto guarda-chuva “Efetividade de uma intervenção de exercício físico aliado ao aconselhamento na atenção básica de saúde: Saúde Ativa Uberaba”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFTM (CAE 40524320.9.0000.5154 e Número do Parecer: 4.527.147), com adendo aprovado pelo mesmo CEP (Número do Parecer: 6.304.174). Os dados dos participantes do projeto são protegidos, tendo acesso somente os pesquisadores e residentes.

Os dados coletados foram tabulados no programa Excel (Microsoft®), onde para caracterizar as idades das mulheres participantes foram calculadas a média e o desvio padrão, e para a apresentação das alterações no estado de ânimo foram calculados o (n) e o percentual de cada adjetivo para as análises feitas entre a pré e a pós-sessão, distribuídas nas categorias: manteve, melhorou e piorou.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra deste estudo foi composta por 19 mulheres participantes do projeto Saúde Ativa Uberaba, com idade média de 71,1 ± 7,6 anos. Todas as participantes responderam ao LEA-RI antes e após a sessão de exercício físico orientado. Os resultados do LEA-RI mostraram alterações nos estados de ânimo das participantes após a sessão de exercício físico. A Tabela 1 apresenta a análise dos adjetivos pré e pós-sessão, indicando as categorias "manteve", "melhorou" e "piorou" para cada estado de ânimo. E a Tabela 2 a intensidade Pré-Sessão dos adjetivos que tiveram maior percentual.

Tabela 1: Análise Pré e Pós-Sessão dos Adjetivos do LEA-RI

Adjetivos	Análise Pré e Pós					
	Manteve		Melhorou		Piorou	
	n	%	n	%	n	%
Feliz	10	52,6	9	47,4	0	0
Agradável	9	47,4	8	42,1	2	10,5
Espiritual	7	36,8	8	42,1	4	21,1
Leve	10	52,6	6	31,6	3	15,8
Energia	11	57,9	4	21,1	4	21,1
Ativo	9	47,4	6	31,6	4	21,1
Calmo	10	52,6	8	42,1	1	5,3
Pesado	13	68,4	2	10,5	4	21,1
Triste	12	63,2	7	36,8	0	0
Agitado	10	52,6	5	26,3	4	21,1
Desagradável	8	42,1	5	26,3	6	31,6
Inútil	9	47,4	4	21,1	6	31,6
Tímido	11	57,9	4	21,1	4	21,1
Medo	12	63,2	4	21,1	3	15,8

Fonte: autores, 2024.

Tabela 2: Intensidade Pré-Sessão dos Adjetivos do LEA-RI com maior percentual.

Adjetivos	Intensidade Pré-sessão	n
Feliz	“Forte”	10

Agradável	“Forte”	10
Calmo	“Forte”	7
Pesado	“Pouco”	10
Triste	“Pouco”	8
Energia	“Pouco”	8
Tímido	“Muito Pouco”	8
Medo	“Muito Pouco”	10
Desagradável	“Muito Pouco”	10
Inútil	“Muito Pouco”	8

Fonte: autores, 2024.

Os resultados indicaram uma tendência geral de melhoria ou manutenção nos estados de ânimo positivos, sugerindo um impacto positivo do exercício físico sobre o bem-estar emocional. Aproximadamente metade das participantes (52,6%) manteve o sentimento de felicidade após a sessão, enquanto 47,4% relataram uma melhoria. Embora isso sugira que a AF teve um efeito positivo significativo no aumento da felicidade, é importante considerar que a intensidade do pré-sessão já era qualificada como “forte” (n=10).

A sensação de estar "agradável" também mostrou melhorias, com 42,1% das participantes relatando um aumento nesse estado de ânimo. Esse resultado pode não ser devido apenas ao efeito positivo da sessão de exercício, uma vez que mais da metade das participantes já se sentiam agradáveis antes da aula (intensidade “forte”, n=10). A melhoria no estado "espiritual" foi observada em 42,1% das participantes, embora 21,1% tenham relatado piora. Este estado parece ser mais suscetível a variações individuais, mas ainda assim, uma parte significativa das participantes experimentou melhorias.

Sentir-se "leve" aumentou em 31,6% das participantes, com a maioria (52,6%) mantendo este estado. Apenas uma pequena fração (15,8%) relatou piora, sugerindo um benefício predominante. Estar "cheio de energia" melhorou em 21,1% das participantes, enquanto 57,9% mantiveram esse estado. Antes da sessão apenas oito responderam estar com pouca energia (intensidade “pouco”, n=8), o que destaca que a AF ajudou a preservar ou aumentar a sensação de vitalidade. Sentir-se "ativo" melhorou em 31,6% das participantes, com 47,4% mantendo esse estado e 21,1% relatando piora. Este dado sugere um efeito positivo do exercício, embora alguns possam ter encontrado a sessão desafiadora. A sensação de "calma" aumentou em 42,1% das participantes, com a maioria (52,6%) mantendo este estado e apenas 5,3% relatando piora. Este resultado sublinha o potencial do exercício físico para promover tranquilidade e reduzir a ansiedade, mesmo sete participantes já se sentirem calmas antes da prática do exercício físico (intensidade “forte”, n=7).

Estudos que analisaram as relações das práticas corporais e os estados de ânimo apresentaram resultados próximos dos nossos quando comparados aos adjetivos positivos. Gobbi e colaboradores (2007) ao estudar os efeitos de três de sessões de dança e de treinamento de pesos em idosos nos estados de ânimo, observaram que os adjetivos “feliz” e “calmo” aumentaram sua intensidade após as aulas de dança. Para o treinamento de peso o aumento da intensidade foi para todos os adjetivos positivos, sugerindo que a prática de exercício físico pode sim ser um fator significativo para as alterações positivas no estado de ânimo, assim como apresentado em nosso estudo.

O adjetivo “feliz” foi o que mais apresentou mudanças significativas em dois momentos de um estudo que buscou analisar os efeitos de uma atividade de dança dentro da escola nos estados de ânimo dos alunos (Paiva *et al.*, 2014). Os professores nas aulas de AF com idosos em um programa de extensão relataram estar mais “cheios de energia” após a aula, passando das intensidades pouco e muito pouco, para forte e muito forte (Silva *et al.*, 2019). Dados que comparados aos do nosso estudo demonstram que a prática de exercício físico, seja ele qual for,

apresenta a tendência de nos deixar mais felizes, calmos e cheios de vitalidade, sendo fatores protetores para nossa saúde emocional.

Os estados de ânimo negativos apresentaram uma tendência geral de redução, com várias participantes relatando melhorias significativas. A sensação de "pesado" foi mantida em 68,4% das participantes, com apenas 10,5% de melhoria. Mais da metade (n=10) relataram estarem "pouco" pesadas antes da sessão, o que pode sugerir que para algumas mulheres participantes, a aula pode ter sido fisicamente exigente. A maioria das participantes (63,2%) manteve o estado de "tristeza", enquanto 36,8% relataram melhorias, sem piora. Oito das mulheres que se mantiveram tristes responderam estarem "pouco tristes" (intensidade "pouco", n=8) antes da sessão, o que reforça que a prática da AF teve um efeito positivo significativo na redução da tristeza.

Embora 52,6% das participantes tenham mantido a sensação de "agitação", 26,3% relataram melhorias e 21,1% pioraram. A AF parece ajudar a reduzir a agitação para alguns participantes. A sensação de "desagradável" foi mantida em 42,1% das participantes, com 26,3% relatando melhorias e 31,6% piorando. Das 19 mulheres, 10 responderam estar "muito pouco" desagradáveis antes da aula, o que sugere uma resposta variada à AF ou a influência de outros fatores nesse adjetivo, como a timidez, a baixa autoestima, falta de afinidade com o exercício feito.

A sensação de "inutilidade" foi mantida em 47,4% das participantes, com 21,1% relatando melhorias e 31,6% piorando. Oito das 19 participantes se sentiam "muito pouco" inúteis antes da prática de exercício físico. Embora alguns participantes tenham sentido melhora, a piora em uma parcela significativa indica a necessidade de abordagens mais individualizadas. A sensação de "timidez" foi mantida por 57,9% das participantes, com 21,1% relatando melhorias e 21,1% piorando. Este resultado sugere que a AF teve um impacto neutro ou positivo para a maioria, principalmente neutro uma vez que oito das mulheres declararam se sentirem "muito pouco" tímidas antes de realizar a sessão. A sensação de "medo" foi mantida por 63,2% das participantes, com 21,1% relatando melhorias e 15,8% piorando. Mais da metade (n=10) delas relataram estarem sentindo "muito pouco" medo antes da aula. Este dado destaca um efeito potencialmente calmante e encorajador da AF para alguns participantes.

No estudo de Gobbi e colaboradores (2007) os adjetivos, desagradável, inútil, medo e triste não apresentaram mudança após as três sessões de dança. Para o treinamento de peso os adjetivos medo, desagradável e inútil também não tiveram valores significativos para a mudança. Dados que corroboram com os nossos quando os adjetivos "inútil" (47,9%), "medo" (63,2%), "desagradável" (42,1%), "triste" (63,2%), também apresentaram maiores números para manutenção, ou seja, para a não mudança. Os resultados do estudo de Oliveira e colaboradores (2015) apresentaram que após 12 semanas de sessões de dança para idosos, os estados de ânimo negativos também permaneceram em sua maioria inalterados, enquanto que os adjetivos positivos "agradável", "espiritual" e "cheio de energia" aumentaram.

Ademais, este estudo apresenta algumas limitações, como a amostra relativamente pequena, composta por apenas 19 participantes, o que limita a generalização dos resultados para uma população mais ampla. A ausência de um grupo controle impede a comparação dos resultados com um grupo que não realizou a AF, dificultando a atribuição direta dos efeitos observados exclusivamente ao exercício físico. O uso de autorrelatos para medir os estados de ânimo pode introduzir viés, pois depende da percepção subjetiva das participantes, que pode ser influenciada por diversos fatores externos. A variabilidade nas respostas individuais aos exercícios físicos sugere que fatores pessoais, como estado de saúde geral, nível de condicionamento físico e fatores psicológicos, podem influenciar os resultados, o que não foi controlado neste estudo. A utilização de dados secundários pode ter limitações em termos de precisão e completude das informações registradas, que podem não ter sido coletadas inicialmente para o propósito específico deste estudo.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que uma única sessão de exercício físico orientado no contexto da APS pode ter um impacto positivo no estado de ânimo de mulheres acima de 50 anos. A tendência geral de aumento nos estados de ânimo positivos e redução nos estados negativos sugere que a prática de exercício físico em grupo pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar emocional das participantes. Isso destaca a importância de programas de AF adequados para promover o bem-estar emocional nessa faixa etária. Esses achados contribuem para embasar estratégias mais direcionadas na promoção da saúde emocional por meio da AF. Futuras pesquisas devem continuar a explorar as dinâmicas entre exercício físico e estados de ânimo, ampliando a compreensão sobre os mecanismos subjacentes e otimizando as intervenções para diferentes populações.

REFERÊNCIAS

- BECKER, L. A.; GONÇALVES, P. B.; REIS, R. S. Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 2, p. 110-122, 2016.
- BERTOLDO, T.; GONÇALVES, L. H. T.; PETROSKI, E. L. Exercício Físico e Atividade Física da vida diária em idosos asilados. *Texto e contexto enfermagem*, v. 10, n. 2, p. 52-67, 2001.
- GOBBI, S.; RIBEIRO, C. P.; OLIVEIRA, S. R. G.; QUADROS JUNIOR, A. C. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. **R. da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 18, n. 2, p. 161-168, 2007.
- GOMES, G.A.O; KOKUBUN, E; MIEKE, G.I; RAMOS, L; PRATT, M; PARRA, D; ET AL. Characteristics of Physical Activity Programs in Primary Health Care in Brazil. *Cad Saude Publica*; no prelo.2014.
- ISLER, G.; AVI, G.; MACHADO, A. O envolvimento de idosas em uma competição de dança: um olhar sobre seus estados de ânimo. **Coleção pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 11, n.5, 2012.
- LORO, F. L.; OSTOLIN, T. L. V. D. P. Atividade Física, Comportamento Sedentário e saúde da mulher: um mapa de evidências. **Rev Bras Atv Fis Saúde**, v. 28, 2023.
- OLIVEIRA, R. C.; DEUSTCH, S.; GARUFFI, M.; GOBBI, S. Interferência do estado de humor na melhoria dos componentes da capacidade funcional em idosos. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p.285-296, 2015.
- PAIVA, A. C. S.; FREITAS, E. C. S.; OLIVEIRA, F. R.; DEUSTCH, S. Efeitos de uma atividade de dança dentro da escola nos estados de ânimo de alunos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 2, p. 295-312, 2014.
- SILVA, P. C.; SBEGHEN, I. L.; TRISTÃO, P. A. S.; VARGAS, A. S. R.; BLESSMANN, E. J. O estado de ânimo dos professores nas aulas de atividade física com idosos em um programa extensão. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 4, edição especial, p.45-59, 2019.

SILVA, M. C.; CORDEIRO, CH. W.; ALMEIDA, P. de. Influências no estado de ânimo que a recreação pode provocar na terceira idade. **Revista Voos Polidisciplinar**, Guarapuava – PR, v. 11, n. 1, p. 80-92, 2022.

World Health Organization (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: <http://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 21 jun. 2024.