

SAÚDE FÍSICA E MENTAL ASSOCIADA À PRÁTICA DE CORRIDA¹

Camila Brandão Redigolo,

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

Karina Alves da Silva,

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

Ricardo Brandt,

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

RESUMO

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico; corrida; saúde.

INTRODUÇÃO

Evidências científicas mostram que prática regular do exercício físico pode impactar positivamente na saúde física e mental, especialmente no humor, qualidade do sono, controle do estresse, entre outros, que por sua vez, podem gerar benefícios significativos no bem-estar geral em pessoas de todas as idades (BRANDT et al., 2014).

OBJETIVO

Verificar a relação entre estados de humor de corredores recreacionais em relação ao sexo, uso de medicamentos, sono, saúde e satisfação com o peso.

METODOLOGIA

Fizeram parte da amostra 61 indivíduos do sexo feminino (38,95±9,95 anos; 163,09±6,69 cm; 64,83±10,69 kg) e 29 do sexo masculino (39,48±9,97 anos; 175,24±6,91 cm; 79,28±9,46 kg) integrantes de um projeto de extensão universitária que participaram de duas sessões de treino de corrida por semana, com intervalo de 48 horas entre elas. As sessões tiveram duração média de 40 min, sendo compostas por exercícios educativos, seguida pelo treino específico e alongamento ao final.

¹ Esta pesquisa contou com o apoio financeiro da Fundação Araucária para sua realização.



A coleta de dados foi realizada de forma transversal no próprio local dos treinamentos. Os dados foram armazenados e analisados no software SPSS versão 20.0. A normalidade foi verificada a partir do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Os testes *t* independente e anova um fator foram aplicados para comparar os estados de humor, sexo, uso de medicamentos, sono, saúde e satisfação com o peso. A correlação foi realizada a partir do teste de Pearson. O nível de significância adotado foi de $p < 0.05$.

RESULTADOS

Correlações estatisticamente significativas foram observadas entre saúde e vigor (0,212; $p=0.04$), saúde e fadiga (-0,244; $p=0.02$); raiva e tensão (0,616; $p=0.00$); raiva e depressão (0,737; $p=0.00$); raiva e confusão (0,634; $p=0.00$); raiva e fadiga (0,435; $p=0.00$); tensão e depressão (0,613; $p=0.00$); tensão e fadiga (0,486; $p=0.00$); tensão e confusão (0,630; $p=0.00$); depressão e vigor (-0,293; $p=0.00$); depressão e fadiga (0,578; $p=0.000$); depressão e confusão (0,575; $p=0.000$); vigor e fadiga (-0,430; $p=0.00$); fadiga e confusão (0,373; $p=0.000$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo foi verificar a relação entre estados de humor de corredores recreacionais em relação ao sexo, uso de medicamentos, sono, saúde e satisfação com o peso. A partir dos resultados evidenciados, percebe-se que a relação entre a fadiga e os estados de humor pode ter ligação com o cansaço físico em decorrência dos treinamentos de corrida. Os corredores que se perceberam com melhor saúde apresentaram menor fadiga e maior vigor. Dessa forma, sugere-se que novos estudos sejam conduzidos no sentido de verificar a relação entre a saúde física e mental de corredores com um maior número de participantes.

REFERÊNCIAS

BRANDT, R; *et al.* Mental health and associated factors in athletes during the open games of Santa Catarina. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Florianópolis, v. 20, n. (4), p. 276-280, julho 2014.

