

## CAPÍTULO II – SEMINÁRIO II

### ACTIVIDADE FÍSICA E BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS

- Efeitos da prática de Actividade Física nos Estados de Humor de adolescentes e jovens em idade escolar

#### RESUMO

Numa sociedade cada vez mais stressada, mais tensa, com inúmeros problemas do foro psicológico, é fundamental procurar uma forma eficaz de combater esta epidemia. Deste modo, a Actividade Física surge como a “chave que abre a porta” da Saúde física, mental e psíquica.

Neste artigo procuramos esclarecer os benefícios psicológicos que a prática regular de Actividade Física nos pode oferecer. Através do nosso estudo em crianças, adolescentes e jovens, pretendemos averiguar se existem diferenças significativas nos perfis de estados de humor de alunos que praticam actividade física extra-escolar, em relação aos que não praticam e consequentemente se os alunos que praticam este tipo de actividades apresentam benefícios a nível psicológico que os outros não apresentem.

**PALAVRAS-CHAVE:** Actividade Física; Benefícios Psicológicos; Perfil de Estados de Humor.

#### ABSTRACT

In the all stressed society that we live in today, with a great number of psychological issues, it's crucial to find effective ways to fight all of these problems that

symbolize the ghosts of the society that we live in. So, Physical Activity appears like the “key that opens the right door in the right time” of the physical, mental and physical health.

In this article we somehow try to explain the psychological benefits in the Physical Activity. Through our study made on children, young ones and teenagers we try to understand and see if these activities on their daily life create humor changes in relation of the children that don't practice these activities extra at all. On the big picture of the article we try to understand if there are really benefits in the psychological evolution of these young ones.

Key Words: Physical Activity; Psychological Benefits; Humor changes.

## INTRODUÇÃO

Hoje em dia é bastante comum ouvirmos indivíduos a dizer que praticam atividade física porque os faz sentir bem, porque os ajuda a aliviar o stress, porque os ajuda a sair da rotina. Mas, será que estas afirmações têm algum fundamento, ou será apenas uma crença infundada da nossa geração?

Através do presente artigo de Investigação pretendemos inferir acerca da existência de Benefícios Psicológicos associados à prática regular de Atividade Física e, por outro lado, pretendemos também estudar a influência da prática regular de atividade física nos estados de humor de adolescentes e jovens em idade escolar. Deste modo, este trabalho intitula-se por “Atividade Física e Benefícios Psicológicos – Efeitos da prática de Atividade Física nos Estados de Humor de adolescentes e jovens em idade escolar”.

Este título surge inicialmente pelo facto de que actualmente a nossa sociedade sofre de desordens várias, sofre de depressões, falta de auto-estima e auto-confiança, apresenta um nível de stress bastante elevado e, no entanto, a forma que os indivíduos têm adoptado para combater essas situações é a prática de Actividade Física. Como afirma Cruz, (1996) a prática regular de Exercício Físico e de Actividade Física, além dos vários benefícios para a saúde, ajuda a libertar a tensão e melhora o bem-estar psicológico. Já o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos (ISSP, 1992) diz-nos que os potenciais benefícios psicológicos adquiridos com a prática desportiva sistemática são a redução do estado de ansiedade; a redução do nível de depressão ligeira ou moderada; o exercício prolongado está muitas vezes também ligado a reduções de neuroticismo e ansiedade. O exercício pode ser um complemento para o tratamento profissional da depressão severa; pode resultar na redução dos níveis de stress e tem vários efeitos emocionais benéficos em todas as idades e em ambos os sexos. Portanto, são estes pensamentos que têm levado cada vez mais pessoas, de várias idades, de ambos os sexos a procurarem programas de actividade física. Por outro lado, este tema surge numa tentativa de estudar se em camadas mais jovens a prática regular de Actividade Física terá também benefícios ao nível psicológico, sendo estes observados nos seus estados de humor. Deste modo, iremos avaliar o perfil dos estados de humor de adolescentes e jovens em idade escolar, que praticam Actividade Física regularmente fora da Escolar e comparar com os não praticam.

Para estudar os efeitos do exercício físico nos estados de humor iremos recorrer ao método tradicionalmente utilizado que é a aplicação do questionário “Perfil dos Estados de Humor” (POMS).

O POMS é uma escala de avaliação psicológica, inicialmente constituída por 65 itens, podendo, no entanto, actualmente encontrar-se uma versão reduzida composta por

42 itens. Desses itens são retirados 6 resultados que se referem a outras dimensões do estado de humor e são elas a tensão/ansiedade; depressão; ira/hostilidade; vigor/actividade; fadiga/inércia; e confusão. À excepção de vigor/actividade os restantes estados de humor medidos são negativos.

Vários têm sido os estudos realizados de modo a esclarecer os efeitos da actividade física nos estados de humor. Um dos mais surpreendentes foi o estudo apresentado por Wilson et al., (1980) cujos resultados afirmavam que, de um modo geral, os maratonistas têm melhores perfis no POMS do que os “joggers” e estes, por sua vez, melhores perfis do que indivíduos que não praticam actividade física. Efeitos semelhantes foram também encontrados ao comparar-se indivíduos que fazem caminhadas de forma vigorosa com indivíduos que o fazem de forma vagarosa (Snodgrass et al., 1986).

Então, se por um lado pretendemos mostrar à comunidade a importância de praticar Actividade Física regularmente e o quanto podemos beneficiar desta prática a nível psicológico, por outro lado, desejamos mostrar às camadas mais jovens que é importante manterem-se fisicamente activos, promovendo a sua saúde física e mental.

Portanto, o interesse por este estudo justifica-se exactamente pela pertinência do mesmo, já que por um lado, e como afirma Cruz et al. (1996) os vários estudos realizados no domínio dos benefícios psicológicos associados ao Exercício Físico parecem concluir que, de um modo geral, o exercício está associado a efeitos e benefícios em variáveis de bem-estar psicológico e de saúde mental. Assim sendo, o Exercício Físico poderá servir para a nossa sociedade como uma escapatória da realidade, como uma forma de nos libertarmos das pressões e do stress a que somos sujeitos hoje em dia. Por outro lado, os nossos olhares direccionam-se para as camadas mais jovens, pois estes serão os adultos de amanhã e se pretendemos atingir uma

sociedade mais saudável temos que educar as nossas crianças, adolescentes e jovens, para que se tornem fisicamente activos, promovendo a sua saúde física e mental.

## METODOLOGIA

### DEFINIÇÃO DA SITUAÇÃO PROBLEMÁTICA

O objecto de estudo deste artigo assenta na comparação dos Estados de Humor de alunos da Escola Secundária c/ 3 CEB da Sé – Guarda, que praticam Actividade Física extra-escolar com alunos que não praticam, para averiguar se a prática regular de Actividade Física terá influência nos Estados de Humor dos alunos.

Para tal recorreu-se à escolha de uma amostra de alunos do sexo masculino e feminino, matriculados no Ensino Básico ou Secundário, da Escola Secundária c/ 3 CEB da Sé – Guarda.

Então, o que pretendemos estudar é se adolescentes e jovens do ensino básico e secundário que praticam Actividade Física extra-escolar (regularmente e com acompanhamento técnico) apresentam Estados de Humor mais positivos do que os alunos que não praticam, apresentando assim benefícios ao nível psicológico que os outros não apresentem.

### CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra deste estudo é composta por 168 alunos, de ambos os sexos, da Escola Secundária c/ 3 CEB da Sé - Guarda. A média de idades é de 15,73, variando entre os 12 e os 20 anos.

Dos 168 alunos que compõem a nossa amostra 19 frequentam o 7º ano de escolaridade, 23 encontram-se no 8º ano, 22 no 9º ano, 24 são do 10º ano, 40 do 11º ano e os restantes 40 são do 12º ano.

Todos os indivíduos foram escolhidos de forma aleatória, com o único requisito de serem alunos da Escola Secundária c/ 3 CEB da Sé – Guarda. Posteriormente foram constituídos 2 grupos, o grupo de alunos que pratica Actividade Física extra-escolar e o grupo de alunos que não pratica Actividade Física. Através desta distribuição conseguimos averiguar que o grupo de alunos que pratica Actividade Física regularmente é composto por 80 alunos e o grupo de alunos não praticantes é composto por 88 alunos.

#### INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Para recolher os dados junto dos grupos amostrais referidos anteriormente foi utilizada a adaptação portuguesa da versão reduzida do questionário POMS (Profile of Mood Sates, adaptado por Viana, Almeida e Santos, 2001).

##### A. Caracterização do questionário POMS

O POMS é um questionário auto-valorativo que teve origem num grupo de investigadores norte americanos denominados Mc. Nair Lorr e Dropleman, em 1971.

Este instrumento pode ser apresentado de acordo com várias versões, variando em cada uma delas o número de itens considerado em cada uma das dimensões que o constituem. A versão original do POMS é constituída por 60 itens. A versão utilizada neste estudo corresponde a uma versão mais recente e mais reduzida, sendo constituída por 42 itens. Estes itens encontram-se agrupados em seis dimensões em número de 6 itens por dimensão.

##### Dimensões do POMS e respectivos itens

- ❖ Tensão – itens 1, 12, 16, 20, 29\* e 31
- ❖ Depressão – itens 7, 15, 17, 21, 30 e 38

- ❖ Hostilidade – itens 2, 9, 14, 25, 28 e 37
- ❖ Vigor – itens 5, 8, 10, 27, 32 e 39
- ❖ Fadiga – itens 4, 13, 19, 22, 34 e 41
- ❖ Confusão – itens 6, 18, 24, 26\*, 35\* e 40

Nota – (\*) itens de cotação inversa

## B. Definição das dimensões do POMS

Segundo os autores Nair, Lorr e Droppleman (1979) as dimensões do POMS podem ser definidas de forma sucinta como apresentamos no quadro seguinte.

DIMENSÃO	DEFINIÇÃO
TENSÃO	Alta tensão somática observada através de manifestações psicomotoras.
DEPRESSÃO	Representa um estado de depressão acompanhado por uma inadequação pessoal, indicando sentimentos de auto-valorização negativa, dificuldades de ajustamento, isolamento emocional, tristeza e culpa.
HOSTILIDADE	Estados de humor relacionados com a antipatia em relação ao próximo e a si mesmo.
VIGOR	Indica estados de energia, animação e actividade sendo o único a representar estados de humor positivo.
FADIGA	Representa um estado de cansaço, inércia e baixa energia.
CONFUSÃO	Caracteriza-se por um estado de confusão e de baixa lucidez.

QUADRO N° 1: Definição das dimensões do POMS.

Em todos os itens é possível responder de acordo com uma escala do tipo *Likert*, com valores de 0 a 4, conforme a escala: 0 – nada; 1 – um pouco; 2 –

moderadamente; 3 – bastante; 4 – muitíssimo, sobre a forma como se sentiram na última semana.

Os itens são cotados na mesma direcção, excepto um item na escala de Tensão (tranquilo) e dois itens na escala de confusão (Eficaz e Competente). Nestas duas situações a resposta ao item deve ser invertida antes de adicionar aos restantes.

## PROCEDIMENTOS

### A. Recolha de dados

Para recolher os dados utilizamos o questionário anteriormente referido (POMS), juntamente com uma parte referente à recolha de dados pessoais. Nesta parte referente aos dados pessoais constava, de forma bem explícita, que poderiam considerar-se praticantes de Actividade Física extra-escolar todos os alunos que praticassem uma modalidade regularmente, com acompanhamento técnico, ou sendo supervisionados.

Os questionários foram entregues aos alunos no final de uma das aulas de Educação Física, sendo explicado o objectivo do estudo e a funcionalidade do teste pelo professor da turma. Portanto, para entrega e recolha dos questionários contamos com a ajuda de todos os professores do Grupo Disciplinar de Educação Física.

O questionário foi aplicado uma única vez durante o mês de Maio do decorrente ano. Para o preenchimento do questionário foram lidas as instruções e esclarecidas algumas dúvidas durante o preenchimento do mesmo.

O inquérito foi aplicado aos alunos da Escola Secundária C/ 3CEB da Sé – Guarda, género masculino e feminino, praticantes ou não de Actividade Física extra-escolar.

## B. Tratamento de Dados

Após a recolha e inserção dos dados no aplicativo SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 17.0, procedeu-se ao tratamento de dados através da estatística descritiva, apresentando médias, desvio padrão assim como valores mínimos e máximos de cada uma das variáveis consideradas.

Foi utilizada a estatística inferencial, através do Mann-Whitney test ( $S \leq 0,05$ ), para comparação entre os resultados provenientes de cada um dos grupos da amostra (praticantes de actividade física extra-escolar e não praticantes).

## RESULTADOS

Seguidamente apresentamos os dados comparativos dos grupos que compõem a nossa amostra, no que respeita às médias e desvio padrão obtidos em cada dimensão. Os dados são apresentados no quadro e gráfico seguintes para facilitar a compreensão.

		Tensão	Depressão	Hostilidade	Vigor	Fadiga	Confusão
Grupo praticante	Média	1,4042	0,7083	1,0563	2,8437	1,1625	1,1854
	Desvio Padrão	0,79236	0,83838	0,89338	0,77557	0,87188	0,68795
Grupo não praticante	Média	1,4413	0,6799	1,0341	2,5928	1,1856	1,3333
	Desvio Padrão	0,68090	0,79639	0,80037	0,82963	0,83484	0,60490

Quadro nº 2: Média obtida em cada dimensão do questionário para praticantes de Actividade Física e para não praticantes.

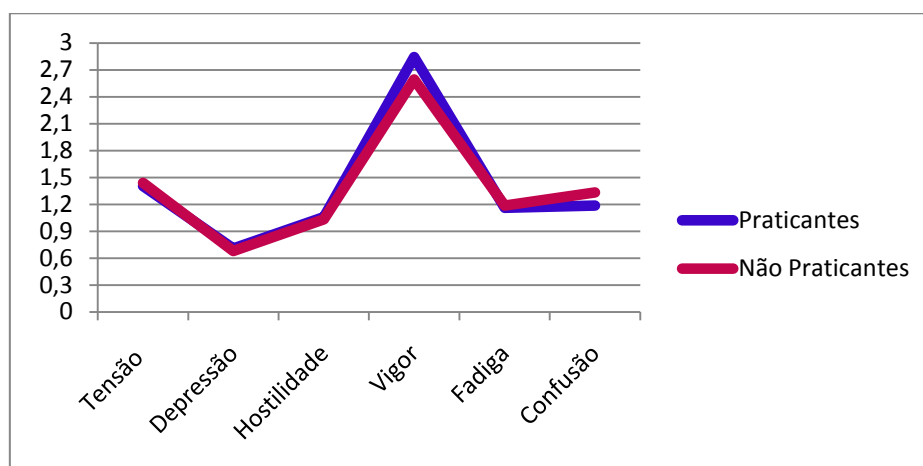


Gráfico nº 1: Média dos resultados para cada grupo.

Ao compararmos os resultados obtidos em cada um dos grupos podemos constatar que não existem diferenças significativas nos seus estados de humor. Em ambos os grupos a dimensão Vigor é a que apresenta valores mais elevados, sendo que os praticantes de Actividade Física apresentam um valor mais elevado, embora este não seja considerado significativo. Por outro lado, a dimensão que apresenta valores mais baixos é a Depressão, sendo os valores muito semelhantes em ambos os grupos. Na variável Confusão os grupos também apresentam alguma diferença, no entanto, esta também não é considerável. Relativamente às restantes dimensões os valores apresentados são também muito semelhantes, como se verifica no gráfico as linhas sobrepõem-se.

Podemos ainda afirmar que a dimensão Vigor se destaca em relação às restantes e que as dimensões consideradas negativas apresentam valores baixos, sendo estes muito semelhantes entre os grupos.

Para verificarmos se as diferenças encontradas assumem valores significativos, calculamos o valor de significância (S), através da técnica estatística inferencial, tendo-se obtido os valores de S apresentados no quadro seguinte.

	Tensão	Depressão	Hostilidade	Vigor	Fadiga	Confusão
Valor de S	0,126	0,974	0,523	0,271	0,975	0,102

Quadro nº 3: Cálculo do Valor de Significância (S) para cada dimensão.

Conforme se pode verificar, as diferenças encontradas entre os dois grupos não assumem valores significativamente diferentes ( $p \leq 0.05$ ) nas 6 dimensões. Podemos assim referir que, neste estudo, os alunos que praticam Actividade Física não apresentam benefícios ao nível psicológico, observados através dos seus estados de humor, quando comparados com os alunos que não praticam Actividade Física.

#### DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Como foi possível observar após a análise dos resultados, não encontramos diferenças significativas entre os perfis de estados de humor de alunos que praticam habitualmente Actividade Física extra-escolar e dos que não praticam. Em nenhuma das dimensões podemos considerar que as diferenças são significativas.

No entanto, ao longo da pesquisa de trabalhos e estudos realizados nesta área, foram muitos os resultados encontrados. Se por um lado alguns autores conseguiram realmente justificar esta relação entre a prática regular de Actividade Física e benefícios ao nível psicológico, por outro lado, outros autores apresentaram resultados inconclusivos e duvidosos, sendo, por isso, esta temática ainda relativamente recente e com alguns estudos contraditórios. Como nos afirma Cruz et al., (1996) as várias meta-análises já efectuadas no domínio dos benefícios psicológicos associados ao exercício físico parecem concluir, de um modo geral que o exercício está associado a efeitos e benefícios em várias variáveis de bem-estar psicológico e de saúde mental. Através da

maioria das meta-análises obtém-se que a Actividade Física poderá apresentar um efeito moderado em variáveis de bem-estar psicológico. Já numa meta-análise realizada por Schlicht, (1994) não foram encontrados efeitos do exercício físico no estado de humor ansioso, o que levou o autor a concluir que o efeito do exercício físico não é significativamente diferente e que apenas existe evidência de um efeito ansiolítico marginal do exercício em pessoas com idades compreendidas entre os 30 e os 50 anos. Portanto, tal como neste estudo apresentado anteriormente, no estudo que realizei também não foram encontradas diferenças significativas entre os estados de humor de alunos praticantes de actividade física e alunos não praticantes. Outra observação que poderemos retirar do estudo de Schlicht é que as diferenças no estado de humor ansiedade foram verificados em indivíduos mais velhos, no meu caso talvez por se tratar de um escalão etário tão jovem não se encontrem estas diferenças significativas.

Mas, se o exercício físico e a condição física são apontados pelos diversos autores como factores muito importantes para o bem-estar psicológico, seria de esperar que os atletas apresentassem níveis mais elevados de bem-estar psicológico. No entanto, apesar de muitos atletas terem uma visão muito positiva da vida, não se sabe ainda se tal se deve a factores fisiológicos, psicológicos, sociológicos, ou a uma combinação destes factores. Isto porque são conhecidos casos em que a participação no desporto, principalmente no desporto de competição, provoca problemas ao nível do bem-estar psicológico (Cruz et al., 1996). Este poderá ser também um dos aspectos que influencia os elementos praticantes de Actividade Física que constituem a minha amostra, já que a grande maioria deles pratica desporto de competição e alia essas tarefas à vida escolar. É interessante verificar que, a dimensão vigor foi a mais cotada por estes indivíduos, no entanto foi seguida, com valores também elevados pelas dimensões tensão e confusão. É ainda importante salientar que o grupo de praticantes de Actividade Física é composto

por praticantes de várias modalidades, sendo o número de vezes que praticam por semana também muito variado. Portanto, estas situações poderão afectar os resultados uma vez que alguns autores referem o tipo de prática como um dos aspectos fundamentais para a existência de benefícios psicológicos associados à actividade física. A exemplo desta afirmação surge um estudo realizado por Moses et al., (1989) em que foram comparados os efeitos de 3 programas de exercício em 94 indivíduos. Os praticantes foram aleatoriamente distribuídos pelos 3 programas de exercício. No primeiro programa realizavam um trabalho aeróbico de elevada intensidade, cerca de 70 a 75% da frequência cardíaca máxima. No segundo programa realizavam também um trabalho aeróbico, mas de intensidade média, cerca de 60% da frequência cardíaca máxima. O último grupo realizava trabalho de força e flexibilidade que funcionava como controlo. Os resultados obtidos mostraram que, embora os maiores ganhos fisiológicos se tenham obtido no grupo de maior intensidade de trabalho, os maiores ganhos psicológicos obtiveram-se no grupo que trabalhou numa intensidade moderada. Estes resultados verificaram-se quer ao fim de 10 semanas, quer com o tempo, ao fim de 3 meses. Por outro lado, o que se verificou foi que os resultados do POMS só foram significativos para a escala de ansiedade / tensão e para o grupo que trabalhou a uma intensidade moderada, não se verificando alterações nos restantes grupos.

Portanto, esta poderá ser uma ideia que suporta os resultados obtidos no estudo que desenvolvi. O tipo de actividade praticado pelos alunos poderá ser demasiado exigente, o nível competitivo poderá trazer-lhes alguma tensão e ansiedade acrescidos, o que poderá fazer com que não apresentem grandes benefícios ao nível psicológico, quando comparados com indivíduos que não praticam Actividade Física.

A Dimensão Depressão foi a menos cotada por ambos os grupos, sendo os valores muito semelhantes. No entanto, no intuito de analisar os efeitos do exercício na

depressão North e seus colaboradores, (1990) efectuaram uma meta-análise que incluía 80 estudos. Os resultados obtidos levaram à conclusão que havia uma redução dos níveis de depressão em indivíduos que praticavam exercício físico, em relação aos que não praticavam. Assim sendo, estes estudos serviriam para refutar os resultados que obtive no meu estudo, mas, os mesmos autores referiram que estas reduções dos níveis de depressão se verificam maioritariamente em indivíduos de idades mais avançadas.

É interessante verificar que em ambos os casos a dimensão Vigor foi a mais cotada, verificando-se valores mais elevados no grupo de alunos praticantes de Actividade Física, embora estes valores não possam ser considerados significativos.

Segundo uma meta-análise realizada por Gruber, (1986) sobre o exercício e o desenvolvimento da auto-estima nas crianças e adolescentes, sugeriram que os jogos dirigidos ou programas de educação física, isolados ou em combinação, contribuíam para o desenvolvimento da auto-estima desta população. Por outro lado, verifica-se um maior impacto desta situação em crianças com algum tipo de défice, como por exemplo, crianças com deficiência mental, crianças com perturbações emocionais, crianças economicamente desfavorecidas ou crianças com deficiências perceptivas. Outra conclusão muito importante deste estudo foi o facto de os maiores ganhos na auto-estima ocorrerem quando os programas de treino envolviam aptidão física e/ou tipos aeróbicos de actividades, comparativamente ao desporto, dança ou actividades perceptivo-motoras. Noutro estudo realizado por Alpert e seus colaboradores, (1990) com crianças dos 3 aos 5 anos, os autores afirmam também a existência de benefícios psicológicos associados à auto-estima, através de um programa aeróbico de aptidão física cardiovascular. Outros estudos realizados sugerem que o exercício produz melhorias significativas no auto-conceito (Berger, 1994). No entanto, a duração, a frequência e o tipo de actividade parecem ser factores importantes na medição dos

efeitos do exercício no auto-conceito, ou seja, quanto maior for a duração do programa de treino, maiores serão as probabilidades de impacto na promoção do auto-conceito. Além disso, segundo este autor, o número de dias dedicados à prática desportiva parece ser também um importante factor no impacto ao nível do auto-conceito. Por último, parece que o tipo de actividade praticada também influencia a existência ou não de melhorias no auto-conceito.

Portanto, destes estudos poderei retirar algumas conclusões interessantes, por um lado, o facto de serem estudos realizados com crianças e adolescentes será mais correcto compará-los com o estudo que desenvolvi. Por outro lado, especificando um pouco mais alguns assuntos, refiro que estes aumentos de auto-estima que os vários autores referem associados à prática de Actividade Física poderão ser relacionados com o facto de a dimensão Vigor ter sido a mais cotada. Embora este valor não seja significativamente mais elevado que o valor apresentado pelos indivíduos que não praticam Actividade Física, é de valorizar que seja um valor mais elevado e que poderá estar associado a níveis de auto-estima e auto-conceito mais elevados.

Estes autores referem também o número de dias de prática, bem como a actividade praticada, como aspectos que influenciam os resultados, tal situação foi defendida também anteriormente, em que apresentei que o facto de um dos grupos da minha amostra ser constituído por alunos que praticam diferentes modalidades e um número variado de vezes por semana. Então, dentro do mesmo grupo, os resultados podem ser muito distintos, no entanto os valores utilizados são valores médios o que poderá também estar na base dos resultados que obtive.

Portanto, os resultados obtidos através do estudo que desenvolvi de certa forma refutam a grande parte da bibliografia consultada, isto porque, apesar de os benefícios psicológicos adquiridos com a prática desportiva regular serem uma área de

investigação muito recente, existe uma vasta literatura que nos informa de um elevado número de vantagens do foro psicológico que podemos obter através desta prática (Taylor, Sallis e Needle, 1985). No entanto, para além dos aspectos que mencionei anteriormente, existem ainda outros aspectos que podem ter afectado os resultados obtidos, como o facto de os questionários terem sido aplicados numa fase em que os alunos se encontravam em fase de avaliações e daí que os seus estados de humor possam estar certamente afectados por isso, em detrimento da Actividade Física.

## CONCLUSÕES

A sociedade moderna procura cada vez mais a Actividade Física não só como meio de ocupar o seu tempo livre, como também por outros motivos como a saúde e a imagem corporal. São notórios os benefícios que podemos adquirir com a prática desportiva regular, principalmente ao nível da saúde.

Assim sendo, a proposta da nossa investigação foi estudar os efeitos da prática de Actividade Física nos estados de humor de adolescentes e jovens em idade escolar. No desenvolvimento do nosso estudo formamos uma amostra composta por 2 grupos, um deles, constituído por alunos da Escola Secundária c/ 3CEB da Sé – Guarda, que praticam Actividade Física extra-escolar e o outro constituído por alunos que não praticam Actividade Física regularmente. Pretendíamos verificar se a prática de Actividade Física influencia os estados de humor de indivíduos nesta faixa etária.

No entanto, a nossa hipótese foi refutada, embora tenhamos encontrado algumas diferenças nos perfis de estados de humor dos indivíduos de ambos os grupos, não encontramos diferenças consideradas significativas. Mesmo na dimensão Vigor, que é uma dimensão positiva, apesar da média de valores ser superior no grupo de praticantes, a diferença não é significativa.

Por outro lado, existem vários estudos efectuados na área através dos quais foram realmente verificados efeitos positivos da Actividade Física nos estados de humor dos praticantes e, de qualquer forma são conhecidos e comprovados os benefícios que a prática regular de Actividade Física promovem na nossa Saúde e daí que seja fundamental mantermo-nos sempre activos ao longo de toda a vida. Neste sentido, será fundamental que as actividades se desenrolem com uma orientação especial e uma preocupação constante com a saúde das pessoas, estimulando o desenvolvimento, cada vez mais sustentado, dos hábitos de Actividade Física diária e de uma prática desportiva que proporcione a satisfação das suas necessidades individuais.