

RELAÇÃO ENTRE A INTENSIDADE DA CORRIDA E OS ESTADOS DE HUMOR EM CORREDORES RECREACIONAIS

Walfran Silva Santos¹
Micael Deivison de Jesus Alves¹
Igor Gabriel Santos Barreto¹
Renata Rebello Mendes² (CRN - N°: 8647)
JOÃO HENRIQUE GOMES¹ (CREF -N°: 042858-G/SP)
Departamento de Educação Física - Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão-SE/BRASIL¹
Departamento de Nutrição - Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão -SE/BRASIL²
walfransilvasantos@gmail.com

INTRODUÇÃO: A corrida de rua é a modalidade mais tradicional, bem como umas das mais importantes e populares do atletismo. Portanto, se torna cada vez mais importante o monitoramento do treinamento, tanto dos aspectos fisiológicos quanto psicológicos. No tocante ao fator psicológico, a avaliação do estado de humor tem ganhado destaque, principalmente por auxiliar na detecção da síndrome do excesso de treinamento (SET). **OBJETIVO:** O objetivo do presente estudo foi analisar o estado de humor de corredores de rua recreacionais em duas intensidades de treinamento contínuo diferentes. **MÉTODOS:** Foram avaliados 14 corredores de rua, sendo 5 mulheres e 9 homens, com idade média de $28,8 \pm 6$ anos. Os avaliados foram submetidos a dois protocolos de treinamento (em pista oficial de atletismo): i) corrida simulando prova de 5 km (C5K100); ii) e corrida a 85% (C5K85) da velocidade média obtida na C5K100, após uma semana. Os corredores preencheram o questionário de estado de humor (BRUMs), nos momentos pré e pós corrida de ambos os treinos. Foram utilizados para análises os fatores de humor "vigor" e "fadiga". A estatística descritiva em valores médios e desvio padrão foi utilizada. O teste de Shapiro-wilk foi aplicado para testar a normalidade. Utilizou-se o Teste T de *Student* (amostras independentes) para verificar diferença entre as intensidades das intervenções e (amostras pareadas) estado de humor pré e pós corrida. Os dados foram analisados usando o SPSS versão 21.0. A significância adotada foi de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** A velocidade média da C5K100 ($2,92 \pm 0,41$ m/s) foi superior estatisticamente da C5K85 ($2,54 \pm 0,36$ m/s), revelando ter sido mais intensa. O questionário BRUMs destacou aumento no fator "fadiga" da C5K100 entre pré e pós corrida. O mesmo não ocorreu na C5K85. Já o fator vigor não apresentou diferenças pré e pós corrida em nenhum dos treinos. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o treinamento de alta intensidade (ritmo de prova simulada) provocou mudança no estado de humor, representado pelo fator "fadiga", em corredores de rua recreacionais. Em intensidade abaixo do ritmo de prova (85%), proposta na segunda intervenção, não houve alteração do fator "fadiga".

Palavras-chave: psicologia do esporte; corrida; treinamento físico; exercício aeróbico.