

## ESTADO DE HUMOR EM PRATICANTES DE KARATÊ ANTES E APÓS UMA SESSÃO DE TREINAMENTO

Pesquisador(es): LUNARDI, Larissa; ANTES, Danielle Ledur

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: Esta pesquisa teve como intuito avaliar o estado de humor de praticantes de karatê de duas academias antes e após uma sessão treinamento. Participaram deste estudo 19 karatecas de ambos os sexos e com idade entre 18 e 60 anos das cidades de Marema e Cordilheira Alta, SC. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o questionário da Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Os procedimentos estatísticos corresponderam a estatística descritiva e inferencial. Para verificar a normalidade dos dados foi empregado o teste de Shapiro-Wilk. Para verificar as possíveis diferenças nas médias entre as academias foi empregado o teste t de Student para amostras independentes e o teste U de Mann-Whitney. Para verificar as diferenças entre o pré e o pós treinamento foram empregados os testes t de Student pareado e teste de Wilcoxon, adotando um nível de significância de  $p < 0,05$ . Os resultados encontrados neste estudo indicam que não houve diferenças significativas nos itens avaliados com exceção da tensão entre os karatecas de Cordilheira Alta. Conclui-se que uma única sessão de treinamento pode não ser suficiente para forjar um melhor controle das alterações no estado de humor, o que pode ser alcançado com a prática a longo tempo.

Palavras-chave: Karatê. Estado de humor. Exercício físico.

E-mails: [danielle.antes@unoesc.edu.br](mailto:danielle.antes@unoesc.edu.br)

