

O EFEITO DE UMA PARTIDA DE FUTSAL SOBRE A FUNÇÃO COGNITIVA E O ESTADO DE HUMOR EM DEPENDENTES QUÍMICOS

Oswaldo TADEU DA SILVA JUNIOR, Matheus LUIZ PENAFIEL, Alexandro SANTOS DA SILVA, Beatriz GONÇALVES, Dagnou PESSOA DE MOURA, Rubens VENDITTI JÚNIOR, Julio WILSON DOS SANTOS

Faculdade de Educação Física – UNESP, Bauru, São Paulo, Brasil

e-mail: osvaldo.tadeu@gmail.com

Introdução: Estudos mostram que o uso crônico de álcool e drogas podem trazer vários prejuízos ao indivíduo, dentre eles alterações no estado de humor e na função cognitiva. Desta forma, compreender o efeito do exercício físico sobre estas variáveis, como forma de intervenção não medicamentosa se torna extremamente relevante. **Objetivo:** analisar o efeito agudo de uma partida de futsal sobre a função cognitiva e o estado de humor em dependentes químicos. **Métodos:** Foi realizado um estudo transversal composto de vinte e quatro (24) participantes atendidos no Centro de Atendimento Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS-ad), divididos aleatoriamente em dois grupos, Grupo controle (n=12, idade $35,1 \pm 8,1$, tempo de uso $35,8 \pm 20,7$) e Grupo futsal (n=12, idade $34,4 \pm 9,5$, tempo de uso $40,1 \pm 16,0$). O grupo controle permaneceu com sua rotina normal de tratamento, enquanto o grupo futsal realizou uma partida da modalidade, composta por dois períodos de 20 minutos separados por cinco minutos de intervalo. Para a avaliação da função cognitiva foi utilizado o teste de cubos de Corsi onde os avaliados devem ser capazes de se recordarem do máximo número de blocos sequencialmente indicados pelo avaliador. Para verificar o estado de humor foi utilizada a escala de humor de Brunel capaz de medir seis fatores de humor. Os entrevistados responderam como se sentiam sobre essas sensações por meio de uma escala de 5 pontos imediatamente antes e após a partida para ambos os grupos. O teste de Wilcoxon foi utilizado para as análises intragrupo e Mann-Whitney para as análises intergrupos (momentos pré e pós). Os valores de significância ($p \leq 0,05$) foram considerados significativos. **Resultados:** Na análise para o estado de humor entre os grupos na etapa pós intervenção, verificou-se redução dos fatores raiva ($p=0,008$), depressão ($p=0,005$) e tensão ($p=0,009$). Já na análise intragrupos, o grupo futsal apresentou redução dos fatores raiva ($p=0,03$), depressão ($p=0,007$) e tensão ($p=0,01$) evidenciando mudança no estado de humor. Em relação função cognitiva, houve um aumento significativo na quantidade de blocos recordados ($p= 0,0002$) entre os grupos e ($p= 0,01$) no grupo futsal após a análise intragrupo. **Conclusões:** a partida de futsal utilizada como uma estratégia não farmacológica no tratamento de dependentes químicos foi capaz de modular de forma positiva o estado de humor e a função cognitiva. No entanto, o efeito crônico do jogo de futsal ainda precisa ser estudado como opção de conteúdo em um programa de atividade física regular para o tratamento de dependentes químicos.

Palavras chaves: Exercício; Afeto; Cognição; Saúde mental