

Influência dos aspectos motivacionais sobre as respostas afetivas após teste de esforço máximo

Resumo

Sete voluntários foram submetidos a três protocolos idênticos de exercício físico com cargas progressivas realizados até a exaustão voluntária máxima nas condições de Encorajamento verbal, Silêncio e Música para se investigar suas respostas afetivas. Em todos os protocolos, os voluntários responderam aos seguintes instrumentos: BRUMS; VAMS; SEES e IDATE nos momentos basal (antes da realização do teste físico), imediatamente após cada um dos protocolos de exercício, 30' e 60' após o término do exercício. Observaram-se mudanças evidentes nos grupos em relação ao tempo particularmente nas variáveis psicobiológicas (humor e bem-estar), porém não foram observadas mudanças nas variáveis fisiológicas estudadas. Desta forma, pode-se concluir que os aspectos psicobiológicos parecem ser mais sensíveis a modificações do que as variáveis fisiológicas quando em situação de exercício máximo.

Palavras chave: Humor; Motivação; Exercício Físico; Música.