

## Conclusões (1/5)

Nesta investigação propusemo-nos estudar o contributo das actividades físicas de carácter não competitivo e competitivo das aulas de Educação Física para as alterações de Estados de Humor dos alunos das turmas dos 8º e 9º anos da escola EB 2,3 de Gondomar e S. Mamede Infesta.

Após a análise dos resultados obtidos é possível retirar algumas conclusões que passamos a apresentar:

- Quando as actividades realizadas na aula de Educação Física são de carácter não competitivo e organizadas respeitando os pressupostos condicionantes presentes na taxonomia para a maximização dos benefícios psicológicos da actividade física de Berger e Motl (2000), não se verificam alterações positivas dos Estados de Humor dos alunos. As alterações negativas dos factores Fadiga e Vigor, que se verificam, poderão estar a inibir uma percepção mais acentuada das alterações positivas que se verificaram nos factores Confusão, Tensão, Depressão, Irritação e no estado geral de humor (PTH). É de realçar a alteração positiva da Tensão, evidenciando o efeito de catarse da actividade física sobre os estados de tensão dos alunos.

Por seu turno, quando as actividades da aula de Educação Física são realizadas com carácter competitivo, concretizadas numa situação de jogo formal, verifica-se uma alteração de Estados de Humor de sentido negativo para o qual contribuíram as alterações negativas da Fadiga, do Vigor e da Irritação. Tal como na conclusão anterior, verificou-se uma alteração positiva da Tensão.

## Conclusões (2/5)

- Ao analisarmos a influência das actividades da aula de Educação Física de carácter não competitivo nos alunos do sexo masculino e do sexo feminino, verificamos que os do sexo feminino são afectados mais positivamente do que os do sexo masculino, evidenciando-se nestes últimos uma alteração negativa do factor Depressão e da Perturbação Total do Humor

No entanto, as actividades da aula de Educação Física de carácter competitivo promovem uma alteração dos Estados de Humor negativa nos alunos independentemente do sexo, sendo de referir que esta alteração é mais acentuada nos alunos do sexo masculino.

- A preferência dos alunos pelo tipo de actividades (competitiva ou não competitiva) nas aulas de Educação Física promoveu diferenças nas alterações dos Estados de Humor. Na aula de carácter competitivo os alunos que referiram preferir participar em actividades deste tipo revelaram uma alteração dos Estados de Humor mais negativa em todos os factores e na Perturbação Total do Humor do que na aula não competitiva.

Por seu turno, os alunos que referiram preferir participar em actividades não competitivas nas aulas de Educação Física, apresentam neste tipo de aula alterações dos Estados de Humor mais positivas do que na aula competitiva.

### Conclusões (3/5)

- A prática regular de actividade física extra-curricular não revelou ser uma variável associada a alterações mais positivas dos Estados de Humor após as actividades da aula de Educação Física de carácter não competitivo. Os alunos praticantes não mostraram alterações dos Estados de Humor mais positivas do que os alunos não praticantes, apresentando-se inclusivamente acentuadamente mais deprimidos após as actividades.
- O nível de dificuldade de realização das tarefas da aula de Educação Física de carácter não competitivo não revelou ser uma variável associada a alterações de Estados de Humor mais positivas nos alunos. Não se verificaram diferenças nas alterações dos Estados de Humor entre os alunos que referiram que as actividades foram fáceis de realizar e aqueles que referiram que foram difíceis. Estes últimos revelaram no entanto, alterações negativas mais acentuadas no factor Fadiga.
- A percepção de Bem-Estar após as actividades da aula de Educação Física de carácter não competitivo revelou ser concordante com a direcção das alterações dos Estados de Humor. Os alunos que referiram sentir-se melhor após as actividades apresentam alterações dos Estados de Humor positivas em oposição ao verificado naqueles que referiram sentir-se pior.

## Conclusões (4/5)

Esta concordância entre a percepção de Bem-Estar após as actividades e a direcção das alterações de Estados de Humor verificou-se também na aula de carácter competitivo, uma vez que os alunos que referem sentir-se pior apresentam alterações de Estados de Humor acentuadamente mais negativas que os alunos que referem sentir-se melhor.

- O “*sentir-se melhor*” após a realização das aulas de Educação Física mostrou estar associado a diferenças na intensidade das alterações de Estados de Humor consoante o carácter da aula. Os alunos que referem “*sentir-se melhor*” após a aula não competitiva apresentam alterações de Estados de Humor acentuadamente mais positivas do que aqueles que referem “*sentir-se melhor*” após a aula de carácter competitivo.

Por seu turno, o “*sentir-se pior*” , revela também estar associado a diferenças na intensidade das alterações de Estados de Humor consoante o carácter da aula. Os alunos que referem “*sentir-se pior*” após a aula competitiva apresentam alterações dos Estados de Humor acentuadamente mais negativas do que aqueles que referem “*sentir-se pior*” após a aula de carácter não competitivo.

## Conclusões (5/5)

- Concluímos ainda que na aula de carácter não competitivo o gosto pela aula revelou ser uma variável positivamente associada à percepção de Bem- -Estar enquanto a dificuldade de realização das tarefas não influenciou esta percepção.

Por sua vez, na aula de carácter competitivo, o gosto pela aula e a dificuldade de realização das tarefas revelaram ser variáveis associadas positivamente à percepção de Bem-Estar, enquanto o resultado da competição não influenciou esta percepção.