

## Resumo (1/2)

O objetivo deste estudo consistiu em identificar o efeito agudo de duas aulas de Educação Física, uma de carácter não competitivo e outra de carácter competitivo nos Estados de Humor dos alunos dos 8º e 9º anos das escolas EB2,3 de Gondomar e S. Mamede Infesta. Como objetivos específicos propusemo-nos analisar o efeito agudo nos Estados de Humor das duas aulas considerando o sexo, preferência dos alunos por aulas não competitivas ou competitivas, prática regular de atividade física extracurricular, percepção de dificuldade na realização das tarefas das aulas e percepção de Bem-Estar. A amostra foi constituída por 386 alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos sendo 203 (52,6%) do sexo masculino e 183 (47,4%) do sexo feminino. O instrumento utilizado foi uma adaptação do POMS–A, de Terry,P., Lane,A., Lane,H. & Kehoane,L. (1999), que foi aplicado 5 minutos antes do início e imediatamente após o final das atividades das aulas. A aula de Educação Física de carácter não competitivo não produziu diferenças significativas a nível das alterações da Perturbação Total do Humor, tendo no entanto produzido diferenças positivas significativas nas alterações da Confusão e Tensão e diferenças negativas significativas e acentuadas nas alterações da Fadiga e Vigor. Esta aula produziu nos alunos do sexo feminino diferenças positivas significativas da Perturbação Total do Humor, contrariando o verificado nos alunos do sexo masculino. A preferência por atividades não competitivas mostrou ser um fator condicionador de alterações dos Estados de Humor mais positivas. Os praticantes regulares de atividade física extracurricular apresentaram nesta aula alterações mais negativas dos Estados de Humor, com diferenças negativas significativas da Depressão, do que os não praticantes.

## Resumo (2/2)

A facilidade ou dificuldade na realização das tarefas não evidenciou ser um fator influente nas alterações dos Estados de Humor. Constatámos uma concordância significativa entre as alterações dos Estados de Humor e a percepção de Bem-Estar. Detetámos uma influência significativa do gosto pela aula sobre a percepção de Bem-Estar, enquanto a dificuldade de realização das tarefas não influenciou esta percepção. A aula de Educação Física de carácter competitivo produziu diferenças negativas significativas e acentuadas na Perturbação Total do Humor, Fadiga, Vigor, uma alteração negativa significativa da Irritação e uma alteração positiva significativa da Tensão. As alterações negativas dos Estados de Humor foram mais acentuadas nos alunos do sexo masculino e nos alunos que referiram preferir este tipo de atividades. Constatámos uma concordância significativa entre a direção das alterações dos Estados de Humor e a percepção de Bem-Estar. Detetámos uma influência significativa do gosto pela aula e da percepção de dificuldade de realização das tarefas sobre a percepção de Bem-Estar, enquanto o resultado da competição não influenciou esta percepção. Palavras-chave: ESTADOS DE HUMOR, EDUCAÇÃO FÍSICA, ACTIVIDADE FÍSICA COMPETITIVA, NÃO COMPETITIVA.

Principais resultados: As raparigas apresentavam os valores mais elevados de obesidade, a percentagem de obesidade aumentou nos alunos mais velhos; os mais novos e os do sexo masculino eram os que praticavam com maior regularidade desporto.