



## EFEITO DA MÁSCARA KN95 NO ESTADO DE HUMOR DE PRATICANTES DE HIIT BODY WORK

Marcelo Villas Boas Junior <sup>1</sup>

Gabriel Augusto Fuentes <sup>2</sup>

Sérgio Henrique Braz <sup>3</sup>

Luis Viveros <sup>4</sup>

Maria Regina Ferreira Brandão <sup>5</sup>

Nos últimos anos, a pandemia de COVID-19 impôs a necessidade de adaptação na prática de exercícios físicos em função das medidas de proteção que foram implementadas, tais como o uso de máscaras faciais durante a realização de exercícios em locais fechados. Nesse contexto, a máscara KN95 foi sugerida como medida eficaz, devido à sua tecnologia, com o objetivo de reduzir a transmissão do vírus. Além disso, atividades que requeriam menor contato com equipamentos ou implementos foram indicadas, e o Hiit Body Work (HBW) tem ganhado popularidade por ser uma atividade de fácil realização em seus praticantes e que pode ser realizada sem o uso de equipamentos. Assim, o propósito deste estudo foi avaliar o efeito da máscara KN95 sobre os estados de humor durante a prática do HBW. Participaram 10 sujeitos, sendo 5 homens e 5 mulheres com média de idade de (26,2±5,1), massa corpórea (66,7±8,3), percentual de gordura (20,7±7,6%) e estatura em centímetros (168,4±9,8) divididos em dois grupos, grupo com máscara (GCM) e grupo sem Máscara (GSM). Para os dados físicos, foram utilizados balança, adipômetro e estadiômetro. Para verificar o estado de humor, aplicou-se o Brunel Mood Scale (BRUMS) imediatamente antes e depois a sessão. Os indivíduos realizaram uma sessão de HBW com três exercícios simples e um complexo, sendo três séries para cada exercício e recuperação passiva de um minuto, totalizando assim, 12 séries com a minutagem total de 13 minutos. A sessão foi realizada sem máscara e, após 48 horas, os mesmos participantes realizaram o mesmo protocolo agora com o uso da máscara KN95. Para análise estatística, utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk e o teste de Wilcoxon, a fim de comparar as diferenças entre os grupos GCM e GSM antes e depois da prática do HBW e as diferenças foram consideradas significativas quando  $p < 0,05$ . Esta pesquisa está registrada sob o número 5.675. 641. Através da aplicação do teste de Wilcoxon, foram identificadas diferenças entre as dimensões dos estados de humor dos grupos GCM e GSM antes e depois do HBW. Três dimensões: tensão sem o uso da máscara ( $Z = -1,997$ ;  $p = 0,04$ ), vigor com o uso da máscara ( $Z = -1,939$ ;  $p = 0,05$ ), confusão sem o uso da máscara ( $Z = -2,236$ ;  $p = 0,02$ ) e fadiga com o uso da máscara ( $Z = -2,245$ ;  $p = 0,02$ ). Comparando o estado de humor dos grupos GCM e GSM após a sessão do HBW, verificamos diferença entre fadiga ( $Z = -2,207$ ;  $p = 0,02$ ) e tensão ( $Z = -1,897$ ;  $p = 0,05$ ). Os resultados sugerem que a prática do HBW pode afetar os estados de humor dos indivíduos de forma diferenciada, e que o uso de máscaras pode ter um papel importante na percepção dessas mudanças. Especificamente, as dimensões afetadas foram tensão, vigor, fadiga e confusão. Esses achados podem ter implicações para a prescrição e realização de exercícios físicos em contextos que envolvem o uso de máscaras e sugerem que mais estudos sejam realizados para aprofundar o conhecimento sobre o tema.

<sup>1</sup> Doutorando do Curso de Educação Física da Universidade São Judas Tadeu - SP, juniormarcelo\_10@hotmail.com;

<sup>2</sup> Graduado pelo Curso de Educação Física da Universidade Paulista UNIP - SP, gaugustofuentes.gaf@gmail.com;

<sup>3</sup> Mestre no Curso de Educação Física da Universidade Metodista de Piracicaba - SP, profsergiobraz@ig.com.br;

<sup>4</sup> Doutor pelo Curso de Neurologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro - RJ, luisviveirosdecastro@gmail.com;

<sup>5</sup> Professora orientadora: Dra em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu - SP, mrfbrandao@gmail.com;