

## COMPARAÇÃO DO ESTADO DE HUMOR ENTRE ATLETAS DE ESPORTES COLETIVOS E INDIVIDUAIS

Fernanda Arantes de Oliveira<sup>1</sup> Sthefannie Postal Dorneles<sup>2</sup> Guilherme Henrique Cordeiro Xavier<sup>3</sup> Douglas Miranda dos Santos<sup>4</sup> Vivian de Oliveira<sup>5</sup> Ivan Wallan Tertuliano<sup>6</sup>

**Resumo:** O presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de estado de humor de atletas de esportes coletivos e individuais. Para isso, foram avaliados os níveis de estado de humor de 21 atletas, de ambos os sexos (10 homens e 11 mulheres), com idade média de 29,47 (DP= 9,44), que disputaram os Jogos Regionais. Os participantes foram divididos em 2 grupos: “Esportes Coletivos” e “Esportes Individuais”. O instrumento utilizado foi a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), além de um Questionário de Caracterização Sociodemográfica. Os resultados encontrados demonstraram que não houveram diferenças significantes entre os grupos investigados para nenhuma subescala. Além disso, os atletas possuem escores superiores para subescala vigor quando comparadas as outras subescalas, o que é considerado um estado de humor positivo. Pode-se concluir que a modalidade esportiva praticada não influenciou o estado de humor e que os atletas investigados apresentaram os maiores escores para subescala vigor, caracterizando a amostra como perfil iceberg, o que é considerado pela literatura como ideal para o rendimento esportivo.

**Palavras-chave:** estado de humor; desempenho atlético; psicologia do esporte

Afiliação

<sup>1</sup> Centro Universitário Adventista de São Paulo; <sup>2</sup> Centro Universitário Adventista de São Paulo; <sup>3</sup> Centro Universitário Adventista de São Paulo; <sup>4</sup> Centro Universitário Adventista de São Paulo; <sup>5</sup> Centro Universitário Instituto de Educação Superior de Brasília; <sup>6</sup> Universidade Anhembi Morumbi

## **Comparison of the mood states between collective and individual sport athletes**

**Abstract:** The present study aimed to compare the mood state levels of collective and individual sports athletes. For this, were evaluated the mood levels of 21 athletes of both sexes (10 men and 11 women), with an average age of 29,47 (SD = 9,44), who played in the Regional Games. Participants were divided into 2 groups: “Collective Sports” and “Individual Sports”. The instrument used was the Brunel Mood Scale (BRUMS), as well as a Sociodemographic Characterization Questionnaire. The results showed that there were no significant differences between the groups investigated for any subscale. In addition, athletes have higher subscale vigor scores when compared to other subscales, which is considered a positive mood state. It can be concluded that the sport practiced did not influence the mood state and that the investigated athletes presented the highest scores for subscale vigor, characterizing the sample as iceberg profile, which is considered by the literature as ideal for sports performance.

**Key words:** mood state; athletic performance; sport psychology

## Introdução

A multidisciplinarização no esporte em busca de um melhor desempenho esportivo está abrindo espaço para a associação da Psicologia do Esporte na preparação de atletas<sup>1</sup>. Além disso, com as mudanças sociais e ambientais, o meio esportivo exige uma grande carga de pressão em relação a trabalho, tempo, cobrança e tantos outros contratemplos que interferem significativamente na saúde mental e física dos atletas, ocasionando diferentes distúrbios como alterações metabólicas, redução no desempenho, alterações no estado de humor e fadiga<sup>2</sup>.

De acordo com a literatura, esses aspectos psicológicos podem influenciar os resultados de um atleta<sup>3,4</sup>. Dentre esses aspectos, o controle emocional, mais especificamente o estado de humor, tem grande influência no desempenho<sup>5,6,15,7-14</sup>. Dessa forma, os aspectos psicológicos têm mostrado relevância e importância no rendimento, principalmente em relação ao controle emocional que o atleta deve ter nos momentos que antecedem a competição<sup>13,16</sup>. Diante disso, observa-se que pessoas expostas a grandes demandas físicas, técnicas, táticas e psicológicas podem sofrer de variação de humor<sup>17</sup> e, assim, essa temática se torna relevante para estudos.

O estado de humor diz respeito ao estado de ativação emocional ou afetiva<sup>18</sup>, de duração variada e inconstante intensidade que reflete os estados emocionais, corporais e comportamentais do indivíduo<sup>12</sup>, assim como os seus sentimentos, pensamentos e entusiasmo durante a realização de uma dada tarefa<sup>4</sup>. Em relação ao estado de humor, ele varia de um estado eufórico a outro apático<sup>11</sup>, tendo a modificação do estado de humor influência do ambiente. Para Morgan<sup>19</sup> esses estados podem demonstrar os sentimentos de felicidade, exaltação, tristeza, angústia etc.

Dessa forma, o estado de humor são sentimentos subjetivos e sensíveis às situações as quais o indivíduo é submetido, e têm natureza temporária de carácter transitório<sup>20</sup>. Dentro de situações competitivas, as mudanças de humor podem causar consequências negativas como piora do desempenho, ocorrência de lesões e até mesmo abandono da prática esportiva<sup>4</sup>.

Portanto, o estado de humor no esporte é considerado um fator decisivo, que pode explicar parte do desempenho do atleta durante a competição<sup>1</sup>, o que justifica o presente estudo. Além disso, a influência da presença da torcida, o tipo de modalidade esportiva (coletiva ou individual), a modalidade ter ou não contato físico com o adversário, o gênero do atleta, a faixa etária também podem influenciar o estado de humor dos atletas<sup>6,8,21</sup>, justificando, novamente, a relevância da compreensão da influência do estado de humor no rendimento dos esportistas e quais variáveis podem influenciar o estado de humor. Assim, o presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de estado de humor de atletas de esportes coletivos e individuais.

## **Materiais e Métodos**

### **Participantes**

A amostra foi composta por 21 atletas, de ambos os sexos (10 homens e 11 mulheres), com idade média de 29,47 (DP= 9,44). Os atletas participaram de forma voluntária da pesquisa. Os participantes foram divididos em 2 grupos: “Esportes Coletivos” e “Esportes Individuais”. O grupo “Esportes Coletivos” foi formado por 11 atletas, sendo seis atletas de Voleibol e cinco atletas de Basquetebol, de ambos os sexos (5 homens e 6 mulheres), com idade média de 21,55 (DP= 7,83). O grupo “Esportes Individuais” foi formado por 10 atletas, sendo cinco atletas de Malha e cinco atletas de Ginástica Artística, de ambos os sexos (5 homens e 5 mulheres), com idade média de 32,90 (DP= 10,21). Todos os atletas são amadores e competem em jogos regionais.

### **Instrumento**

Foram utilizados os seguintes instrumentos: a) Questionário de Caracterização Sociodemográfica e b) Escala de Humor de Brunel – BRUMS. O Questionário de Caracterização Sociodemográfica foi elaborado especificamente para o estudo, com questões relacionadas ao perfil pessoal, escolaridade, modalidade esportiva que pratica e períodos de treinos dos participantes.

O instrumento para avaliação do Estado de Humor foi a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), desenvolvido por Terry et al.<sup>22</sup> e traduzida e validada para o Brasil por Rohlf et al.<sup>18</sup>. A BRUMS é composta por 24 itens baseados em escala *likert* de 5 pontos (0 = nada / 4 = extremamente), que possibilita ao participante se posicionar considerando como está se sentindo no momento da coleta em relação a sensações como nervosismo, raiva, disposição e insatisfação.

Na escala, os itens são agrupados em seis de fatores sendo esses: raiva, que representa um estado de hostilidade, relativamente aos outros (itens 7, 11, 19, 22); confusão mental, que é um estado de atordoamento, instabilidade das emoções (itens 3, 9, 17, 24); depressão, que é um estado emocional de desânimo, tristeza e infelicidade (itens 5, 6, 12,16); fadiga, que é um estado de cansaço e baixa energia (itens 4, 8, 10, 21), tensão (itens 1, 13, 14, 18); e vigor, que é um estado de energia e vigor físico (itens 2, 15, 20, 23)<sup>13</sup>.

As 5 primeiras subescalas mencionadas são consideradas os fatores negativos do humor e a última, o vigor, é considerado o fator positivo. A soma das respostas de cada subescala resulta em um escore que pode variar de 0 a 16 pontos.

### **Procedimento**

A presente pesquisa obteve aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp/SP), através do número de parecer: 2.597.647. A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), ou seja, respeitou os padrões éticos de pesquisas por se tratar de um estudo com seres humanos.

Após a aprovação do CEP, realizou-se contato prévio com os responsáveis das equipes afim de explicar o objetivo da pesquisa e solicitar autorização para a coleta com seus atletas. Com a devida autorização dos técnicos, os atletas foram informados dos objetivos do estudo, e todos os participantes que aceitaram participar da pesquisa, de forma voluntária, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), estando cientes de que a participação na pesquisa era voluntária e anônima. Para os menores de 18 anos, o TCLE foi assinado por um responsável maior de idade, e o menor assinou o Termo de Assentimento.

Para que o objetivo da pesquisa fosse respeitado, foram adotados alguns cuidados metodológicos, afim de garantir a confiabilidade das informações coletadas. Para tanto, os questionários foram entregues aos atletas no dia do primeiro jogo nos Jogos Regionais. Os questionários foram respondidos individualmente no local de concentração das equipes (Hotel ou Alojamento), acompanhados de ao menos um pesquisador, para que os atletas não compartilhassem as informações durante o preenchimento do questionário.

O tempo de preenchimento dos questionários foi de aproximadamente 15 minutos. Após todos atletas responderem aos questionários, as informações coletadas foram transferidas para uma planilha eletrônica (Excel, versão 2016), para análise dos resultados.

### **Análise Estatística**

Neste estudo, as análises inferenciais assumiram o valor de  $p \leq 0,05$  para níveis de significância. Dado o número de participantes do presente estudo, houve a necessidade de testar a normalidade e a homogeneidade de variância dos dados, o que foi realizado por meio dos seguintes testes: Kolmogorov-Smirnov (K-S) e o teste de Levene, respectivamente.

Como os dados não apresentaram distribuição normal ( $p < 0,05$ ), nem homogeneidade de variância ( $p < 0,05$ ), foram utilizados Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para caracterização dos resultados, e para as análises assumiu-se testes não paramétricos. Com o intuito de avaliar a confiabilidade das subescalas do instrumento, ou seja, avaliar a consistência interna das subescalas do questionário, utilizou-se do alfa de Cronbach ( $\alpha$  de Cronbach), assumindo valores entre 0,7 e 0,8 como aceitáveis para o  $\alpha^{23}$ , para cada subescala de forma isolada.

Para avaliação da fidedignidade teste-reteste foi utilizado o coeficiente de correlação intraclassas entre os itens e subescalas do instrumento. Os valores de correlação foram avaliados conforme proposto por Hopkins<sup>24</sup>, em que  $< 0,10$  (trivial), 0,10 a 0,30 (baixa), 0,31 a 0,50 (moderada), 0,51 a 0,70 (alta), 0,71 a 0,90 (muito alta), 0,91 a 0,99 (quase perfeita) e 1 (perfeita).

Após essas etapas de análises, iniciou-se as análises acerca do objetivo do estudo. Para analisar as diferenças entre as subescalas, para toda a amostra e para as análises intragrupo, utilizou-se do teste de Friedman. Concernente a localização, utilizou-se o *post hoc* de Wilcoxon. Para controle do erro tipo 1, foi utilizado o procedimento sequencial Holm de Bonferroni<sup>25</sup>. Para as análises entre grupos, utilizou-

se do Teste U de Mann-Whitney. Por fim, todas as análises foram realizadas com o auxílio do IBM SPSS Statistics®, versão 20.

## Resultados

Em relação a confiabilidade das escalas, o alpha de Cronbach revelou bons índices de confiabilidade ( $\alpha > 0,405$ ), ou seja, o índice de consistência interna geral do instrumento foi satisfatório nos dois momentos de coleta. Porém, como o instrumento é multidimensional, houve a necessidade de calcular a confiabilidade de cada subescala. De acordo com a tabela 2, os valores de confiabilidade para cada subescala variaram entre 0,405 e 0,851, tendo a correlação item-subescala variando entre 0,389 e 0,820, indicando correlação entre moderada e muito alta entre os itens e a subescala a qual ele pertence.

**Tabela 1** - Consistência interna das subescalas da BRUMS e correlação item-subescala (n=21).

Subescala	Item número	$\alpha$	Correlação Item-Subescala
Raiva	7, 11, 19, 22	0,798	0,694/0,773/0,460/0,573
Confusão Mental	3, 9, 17, 24	0,624	0,450/0,540/0,440/0,417
Depressão	5, 6, 12, 16	0,405	0,399/0,441/0,389/0,411
Fadiga	4, 8, 10, 21	0,851	0,736/0,820/0,493/0,721
Tensão	1, 13, 14, 18	0,411	0,420/0,396/0,499/0,426
Vigor	2, 15, 20, 23	0,660	0,515/0,724/0,580/0,645

Fonte: os autores.

Em relação às análises entre grupos, pode-se observar que o grupo “Esporte Individuais” apresentou maior escore para as seguintes subescalas: tensão e fadiga (Tabela 3). As análises inferenciais, com o uso do teste U de Mann Whitney, não demonstraram diferenças significantes entre os grupos para nenhuma subescala ( $p > 0,05$ ). Tais informações refutam as observações, pois não foram detectadas diferenças significantes entre os grupos para nenhuma das subescalas, ou seja, os grupos apresentaram escores similares para a BRUMS.

**Tabela 2** - Comparação das subescalas da BRUMS entre grupos (n=21).

Subescala	Esportes Coletivos (n=11) Md (Q1; Q3)	Esportes Individuais (n=10) Md (Q1; Q3)	U de Mann Whitney	P
Raiva	0,00 (0,00; 1,00)	0,00 (0,00; 1,50)	53,000	0,860
Confusão Mental	2,00 (0,00; 2,00)	1,50 (0,00; 2,50)	53,500	0,912
Depressão	0,00 (0,00; 2,00)	0,00 (0,00; 2,00)	51,500	0,769
Fadiga	1,00 (0,00; 3,00)	2,50 (0,00; 5,25)	45,500	0,490
Tensão	4,00 (2,00; 6,00)	7,00 (3,50; 8,25)	32,000	0,101
Vigor	11,00 (10,00; 14,00)	11,00 (3,75; 14,00)	46,500	0,544

Fonte: os autores.

Frente a análise com todos participantes, para as seis subescalas do instrumento, observa-se (Tabela 4) que a subescala com maior escore foi a subescala Vigor (Md=12,00), seguida da subescala Tensão (Md=4,00). Tais informações foram confirmadas pelas análises inferenciais, pois o teste de Friedman apresentou diferença significativa entre as subescalas [ $\chi^2(5) = 129,734$ ;  $p < 0,0001$ ].

Concernente a localização, o teste de Wilcoxon demonstrou que a subescala Vigor apresentou escores superiores as demais subescalas ( $p < 0,003$ , valor ajustado) e que a subescala Tensão apresentou

escores maiores que as subescalas Depressão, Raiva, Fadiga e Confusão Mental ( $p < 0,003$ , valor ajustado). Esses resultados demonstram que no início da competição os atletas apresentavam estado de humor positivo, pois a subescala Vigor obteve os maiores escores.

**Tabela 3** - Comparação das subescalas da BRUMS para toda amostra ( $n=21$ ).

Subescala	Ítems
Raiva	0,00 (0,00; 1,00)
Confusão Mental	2,00 (0,00; 2,00)
Depressão	0,00 (0,00; 2,00)
Fadiga	2,00 (0,00; 4,00)
Tensão	5,00 (2,50; 7,00)
Vigor	11,00 (8,50; 14,00)

**Fonte:** os autores.

Nas comparações intragrupos, pode-se observar que para os dois grupos a subescala Vigor foi superior as demais (Tabela 3), seguida da subescala Tensão. Falando-se do grupo “Esportes Coletivos”, o teste de Friedman demonstrou que houve diferença significativa entre as subescalas [ $\chi^2 (5) = 42,350$ ;  $p < 0,0001$ ]. Concernente a localização, o teste de *post hoc* demonstrou que a subescala Vigor foi superior as demais subescalas ( $p < 0,003$ , valor ajustado), ou seja, no início do campeonato os atletas de “Esportes Coletivos” apresentaram aspectos positivos para o estado de humor, pois a subescala Vigor apresentou os maiores valores.

Tratando-se agora das análises do grupo “Esportes Individuais”, o teste de Friedman demonstrou que houve diferença significativa entre as subescalas [ $\chi^2 (5) = 30,161$ ;  $p < 0,0001$ ]. Concernente a localização, o teste de *post hoc* demonstrou que a subescala Vigor foi superior as escalas: Depressão e Raiva ( $p < 0,003$ , valor ajustado). Esses resultados sugerem que no início da competição os atletas de esportes individuais apresentaram aspectos positivos para o estado de humor, sendo seus resultados similares aos encontrados no outro grupo.

Em síntese, os resultados do presente estudo demonstram que o instrumento apresentou bons índices de consistência interna, demonstrando confiabilidade do instrumento. Além disso, os resultados demonstraram não houve diferença entre os grupos para nenhuma subescala, ou seja, no início da competição os dois grupos apresentam escores similares. Além disso, os dois grupos apresentaram escores superiores para subescala Vigor, o que é caracterizado como estado de humor positivo.

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo comparar o estado de humor de atletas de esportes coletivos e individuais participantes dos jogos regionais de 2018 que ocorreu na cidade de Santa Bárbara d’Oeste/SP. Para alcançar esse objetivo, utilizou-se da Escala de Humor de Brunel-BRUMS, validada para o Brasil<sup>18</sup> e que demonstra bons resultados de validade e fidedignidade<sup>6,12,26,27</sup>, corroborando com os resultados de fidedignidade do presente estudo.

Em relação aos resultados do presente estudo, comparando os dois grupos, pode-se perceber que não houve diferença entre eles, ou seja, os grupos apresentaram resultados similares, tendo a

subescala vigor o maior escore para ambos, o que é caracterizado como estado de humor positivo e não corrobora a literatura<sup>5-7,11,12,18,20,28,29</sup>. Tais achados demonstraram que os atletas dos dois grupos possuem estado de humor positivo, é caracterizado pela literatura como perfil iceberg<sup>19</sup>. Enquanto rendimento, a literatura aponta que esse perfil de humor positivo humor é considerado ideal<sup>1,7,11,12,18,30-32</sup>.

Rotta, Rohlf e Oliveira<sup>6</sup>, analisaram o perfil do estado de humor de atletas de alto rendimento. Os autores utilizaram 128 atletas do sexo masculino. Os resultados apresentaram valores superiores para subescala vigor, o que levou os autores a concluir que os atletas investigados apresentaram o perfil de humor positivo, denominado de perfil iceberg e que esse perfil de humor é melhor para o desempenho esportivo<sup>19,20</sup>, assim como apontado no presente estudo e em outros estudos supracitados.

Tratando-se das análises intragrupo, o grupo “Esportes Coletivos” apresentou, no presente estudo, valores superiores para subescala vigor, comparado com as demais subescalas. Tais resultados corroboram a literatura que investigou o estado de humor em atletas de esportes coletivos<sup>5,7,9-12</sup> e que aponta perfil de humor positivo para esse grupo de atletas.

Brandt et al.<sup>7</sup> investigaram a saúde mental de atletas de esportes coletivos e individuais. Para isso participaram do estudo 445 atletas de diferentes modalidades. Os resultados apresentaram uma boa saúde mental dos atletas de esportes coletivos, os quais foram caracterizados com um perfil de humor semelhante ao proposto por Morgan<sup>19</sup>, ou seja, perfil de iceberg.

No que tange os resultados do grupo esportes individuais, os atletas apresentaram valores elevados da subescala vigor, mas apenas em relação as subescalas: depressão e raiva, já que frente as outras subescalas não apresentaram diferenças. Em relação a superioridade da subescala vigor, o presente estudo apresenta resultados que corroboram a literatura que tratou do estado de humor com atletas de esportes individuais<sup>1,7,8,10,12,13,28,29</sup>.

Brandt et al.<sup>8</sup> investigaram o estado de humor de nadadores no período competitivo. Participaram do estudo 54 nadadores. Os resultados demonstraram que os atletas apresentaram níveis de humor adequados, com a subescala vigor tendo escores similares as subescalas fadiga, tensão e confusão mental, o que vai de encontro aos achados do presente estudo. Todavia, como os resultados do grupo “Esportes Individuais” foram similares aos apontados no grupo “Esportes Coletivos”, essa similaridade não influenciou negativamente o grupo “Esportes Individuais”.

Dessa forma, ao falar do grupo “Esportes Individuais”, duas hipóteses podem ser levantadas acerca da similaridade nos valores de vigor e tensão, por exemplo. Uma possível explicação para os níveis elevados de tensão pode se dar pelo sexo dos membros do grupo, pois metade do grupo foi constituído por mulheres. De acordo com Brandt et al.<sup>29</sup> as mulheres apresentam níveis mais elevados de tensão quando comparadas aos homens.

Outra possível explicação se dá em relação a quantidade de atletas de esportes de precisão que participaram desse grupo, já que metade do grupo era constituído por atletas de malha e, de acordo com Gonzalez<sup>33</sup> a malha faz parte do grupo de esportes denominados de esportes de precisão, ou seja, aqueles

esportes nos quais o objetivo se dá em atingir ou se aproximar de um alvo que esteja estático ou em movimento. Neves et al.<sup>10</sup>, investigaram a dissimilaridade das habilidades mentais, traços de personalidade, alexitimia e estado de humor em atletas de tiro esportivo das Forças Armadas, também considerado um esporte de precisão. Os autores encontraram resultados similares entre vigor e tensão, assim como na presente pesquisa.

Tais achados sugerem que os esportes de precisão, esportes que necessitam de certo controle emocional para o alcance da meta, apresentam atletas com elevados escores de vigor e de tensão e que esses valores elevados, quando juntos, são adequados para o bom desempenho dos atletas. Assim, ao analisar o grupo esportes individuais, percebe-se que os achados do presente estudo corroboram a literatura<sup>10,29</sup> no que se refere aos efeitos positivos de escores elevados da subescala tensão, quando esses são similares aos escores da subescala vigor, ou seja, existe uma relação positiva para o desempenho de atletas de esportes individuais quando os escores das subescalas vigor e tensão são similares, mas superiores aos de raiva e depressão.

No que se refere aos elevados escores da subescala vigor, tais resultados podem ter relação com a coesão de grupo das equipes, pois o estado de humor está associado a altos níveis de coesão de grupo<sup>6,7,28,29,34</sup>, ou seja, quando os atletas se sentem pertencentes a um grupo, tendem a render mais e, conseqüentemente, esse sentimento de pertencimento ao grupo tem um reflexo positivo na saúde emocional do atleta<sup>35</sup>, ou seja, no estado de humor, um dos fatores de saúde emocional.

Rotta<sup>28</sup> investigou o perfil de humor de atletas de alto-rendimento. A autora citou, em suas considerações, que os elevados escores de vigor tiveram relação com a coesão de grupo, assim como Brandt et al.<sup>29</sup> apontaram em seu estudo, corroborando o supracitado. Cabe tecer que a hipótese de relação dos resultados com a coesão de grupo não foi testada, sendo apresentada com uma possível explicação para os resultados e demonstrando perspectivas para estudos futuros.

Além da coesão de grupo, outros fatores podem influenciar o estado de humor, como por exemplo o perfil de liderança do técnico<sup>18</sup>. Segundo Rohlfs et al.<sup>18</sup> o técnico tem influência sobre o estado de humor dos atletas, uma vez que ele é o responsável pela manipulação das cargas e da intensidade do treino, assim como sua comissão técnica. Diante dessas informações, pode-se citar a importância do técnico no contexto do atleta, pois o poder de influência que o técnico pode exercer é determinante para que os atletas, ou grupo, se sintam contentes com a cobrança por desempenho<sup>9,36</sup>.

Assim, falando-se da influência do técnico e dos níveis de coesão de grupo, e associando tais influências com os resultados do presente estudo, o estado de humor positivo tem influência dos elevados níveis de participação e envolvimento dos atletas com a equipe, bem como a forma como a equipe trata os atletas<sup>36-38</sup>, corroborando a literatura<sup>29,39</sup>. Contudo, vale ressaltar que tais associações não foram objeto de estudo no presente estudo e, por isso, essas informações são, também, possíveis explicações para os resultados encontrados.

Por fim, tais apontamentos demonstram a importância do profissional de Educação Física e do

Psicólogo do esporte no controle emocional dos atletas e, conseqüentemente, no estado de humor dos mesmos. Vieira et al.<sup>40</sup> apontam que estes profissionais devem ser capazes de apresentar estratégias que visem a melhoria do desenvolvimento psicológico dos atletas. Dessa forma, quanto mais participativos estes forem, melhor será o processo de controle emocional dos atletas e, conseqüentemente, mais positivo será o estado de humor<sup>4</sup>. Tais informações, bem como os resultados encontrados no presente estudo vão de encontro a hipótese da teoria de iceberg<sup>19</sup>, onde o vigor deve ser a subescala com maiores escores para que haja um perfil de humor adequado para o rendimento esportivo.

Enquanto limitações, o presente estudo apresenta algumas, como ter investigado atletas que representaram apenas uma cidade, e não todos os participantes do evento. Além disso, outras variáveis como coesão de grupo e influência do técnico, não foram investigadas para relacioná-las com os achados.

### **Conclusão**

Os resultados do presente estudo demonstraram que os atletas de esportes coletivos e individuais apresentaram valores similares, tendo a subescala vigor apresentado os maiores escores, o que demonstra um estado de humor positivo, caracterizado pela literatura como perfil iceberg<sup>19</sup>, o que considerado ideal para o bom desempenho do atleta<sup>5,6,29,31,32,7-10,12,21,27,28</sup>. Dessa forma, pode-se dizer que a modalidade praticada não influenciou o estado de humor dos atletas, tendo a presente amostra apresentado um estado de humor positivo.

Finalizando, sugere-se que estudos futuros sejam conduzidos com a proposta de sanar as limitações do presente estudo, ou seja, estudos que relacionem as variáveis de estado de humor com os níveis de coesão de grupo e o estilo de liderança, por exemplo, pois essas informações podem contribuir com o melhor entendimento acerca do estado de humor e, assim, auxiliar treinadores e psicólogos do esporte em suas estratégias de intervenção junto aos atletas.

### **Referências**

1. Barreto PM. Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas. [Dissertação de Mestrado]. Bauru: Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; 2017.
2. Gualano B, Tinucci T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Rev Bras Educ Física e Esporte*. 2011;25(spe):37-43.
3. Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. Chichester: John Wiley & Sons; 2007.
4. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6th ed. Porto Alegre: ArtMed; 2017.
5. Escobar L, Lacerda A. Identificação e caracterização dos estados de humor de atletas

da seleção carioca de beach soccer durante o campeonato brasileiro. *Mov Percepção*. 2010;11(6):107–19.

6. Rotta TM, Rohlf's ICPM, Oliveira WF. Aplicabilidade do Brums: Estados de Humor em atletas de Voleibol e Tênis no alto rendimento. *Rev Bras Med do Esporte*. 2014;20(6):424–8.

7. Brandt R, Liz CM, Crocetta TB, Arab C, Bevilacqua G, Domiski FH, *et al*. Saúde mental e fatores associados em atletas durante os jogos abertos de Santa Catarina. *Rev Bras Med do Esporte*. 2014;20(4):276–80.

8. Brandt R, Werlang RG, Bevilacqua GG, Pereira FS, Liz CM, Arab C, *et al*. Estados de humor e fatores associados no desempenho de nadadores no período competitivo. *Rev Bras Ciências da Saúde*. 2014;12(40):36–41.

9. Werneck FZ, Filho MGB, Coelho EF, Ferreira RM, Paula HL, Soares TM. Características preditoras da escalação de jovens atletas de futsal. *Rev Bras Futeb*. 2015;8(1):43–53.

10. Neves AN, Carvalho AJ, Zanetti MC, Brandão RMF, Ferreira L. Dissimilaridade das habilidades mentais, traços de personalidade, alexitimia e estados de humor em atletas de tiro esportivo das Forças Armadas. *Rev Bras Psicol do Esporte*. 2016;6(3):28–45.

11. Fortes LS, Paes ST, Ribeiro-Júnior DB, Almeida SS, Ferreira MEC. Busca pela muscularidade, humor e transtornos alimentares em atletas do sexo masculino. *Rev Bras Med do Esporte*. 2017;23(1):37–41.

12. Lira HAAS, Silva JA, Oliveira GJS, Mendonça LCV., Fortes LS. O estado de humor e a insatisfação corporal possuem relação com os comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas de esportes coletivos do sexo masculino? *Rev Bras Ciência e Mov*. 2017;25(3):82–9.

13. Brandt R, Viana MS, Segato L, Kretzer FL, Carvalho T, Andrade A. Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. *Psicol Teor e Prática*. 2011;13(1):117–30.

14. Trevisan PRTC, Schwartz GM, Auriemo DF, Palhares MFS, Catib NOM, Ribeiro IC. Avaliação de Estados de Humor nos Exames da Royal Academy of Dance. *Psicol Teor e Pesqui*. 2017;33(0):1–9.

15. Oliveira LP, Fogagnoli AH, Vieira LF. Estado de humor e desempenho: uma análise sob a ótica da teoria da catástrofe. *Cad Educ Física e Esporte*. 2015;13(1):51–9.

16. Costa DO, Oliveira LS, Lima FF, Martins CML, Lemos LFGBP, Silva AS. Monitoração das sensações auto-referidas dos estados de humor, estresse e recuperação e desempenho físico em atletas de tae kwon do durante um período pré competitivo. *Motricidade*. 2017;13(SI):41–50.

17. Andrade A, Dominski FH, Matias TS. Estados de humor e tempo de reação de policiais civis de unidades de operações especiais. *Rev Bras Ciência e Mov*. 2016;24(2):146–53.

18. Rohlf's ICPM, Rotta TM, Luft CDB, Krebs RJ, Carvalho T. A escala de humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção da síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med do*

Esporte. 2008;14(3):176–81.

19. Morgan WP. Test of champions the iceberg profile. *Psychol Today*. 1980;14(2):92–9.
20. Morgan WP, O'Connor PJ, Ellickson KA, Bradley PW. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners. *Int J Sport Psychol*. 1988;19:247–63.
21. Nunes G, Brandt R, Wageck B, Noronha M. Estados de humor e stresse em atletas lesionados no início do tratamento fisioterapêutico. *Rev Bras Ciência e Mov*. 2014;22(4):162–70.
22. Terry PC, Lane AM, Lane HJ, Keohane L. Development and Validation of a Mood Measure for Adolescents. *J Sports Sci*. 1999;17(11):861–72.
23. Field A. *Descobrimos a estatística usando o SPSS*. São Paulo: Bookman; 2009.
24. Hopkins WG. A scale of magnitudes for effect statistics [Internet]. Internet Society of Sport Science. *A New View of Statistics*. 2002 [cited 2017 Sep 12]. Available from: <http://www.sportsci.org/resource/stats/index.html>
25. Green SB, Salkind NJ, Akey TM. *Using SPSS for windows: analyzing and understanding data*. 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall; 2000.
26. Brandão MRF, Leite GDS, Gomes SS, Figueira Júnior A, Oliveira RS, Borin JP. Alteraciones emocionales y la relación con las cargas de entrenamiento en nadadores de alto rendimiento. *Rev Bras Ciencias do Esporte*. 2015;37(4):376–82.
27. Silva ALR, Gemente FRF, Guimarães JS, Maia MP, Costa GDCT. A atividade física e o Humor: o Caso da pelada no clube AABB Goiânia. *Rev Bras Futsal e Futeb*. 2018;10(36):63–8.
28. Rotta TM. Avaliação de estados de humor em atletas de Tênis e Voleibol jovens e adlts de alto rendimento. *Saúde Transform Soc*. 2016;6(2):28–43.
29. Brandt R, Viana MS, Segato L, Andrade A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz*. 2010;16(4):834–40.
30. Alves CGS. Alterações no Estado de humor e a influência no sucesso competitivo em atletas de taekwondo. [Monografia em Educação Física]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2017.
31. Borsoi E, Laux RC, Cviatkovski A, Antes DL. Estado de humor de idosas durante a prática de exercício físico em diversas condições ambientais. *Rev ConScientiae Saúde*. 2019;18(1):125–31.
32. Keating LE, Becker S, McCabe K, Whattam J, Garrick L, Sassi RB, *et al*. Effects of a 12-week running programme in youth and adults with complex mood disorders. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2018;4(1):1–7.
33. Gonzalez FJ. Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação. *Lect Educ Física y Deport*. 2004;10(71):1–3.
34. Vieira LF, Vissoci JRN, Vieira JJJ, Fernandes S. L. Estado de Humor e Desempenho

Motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. *Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum.* 2008;10(1):62–8.

35. Apple KSB. The antecedents and consequences of multidimensional cohesion throughout an intercollegiate baseball season. [Doctoral thesis]. Indiana: Purdue University; 1993.

36. Mesquita I, Farias C, Oliveira G, Pereira F. A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Rev Bras Educ Física e Esporte.* 2009;23(1):25–38.

37. Gomes AR, Machado AA. Liderança, coesão e satisfação em equipas de voleibol portuguesas: Indicações da investigação e implicações práticas. In: Brandão RMF, Machado AA, editors. *O Voleibol e a psicologia do esporte.* São Paulo: Atheneu; 2010. p. 187–218.

38. Ribeiro CC. Qualidade da relação treinador-atleta em contextos desportivos: Relações com fatores de grupo e diferenças em função do sexo. [Dissertação de Mestrado]. Braga: Universidade do Minho; 2016.

39. Rohlf ICPM, Carvalho T, Rotta TM, Krebs RJ. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na deteção da síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med do Esporte.* 2004;10(2):111–6.

40. Vieira LF, Carruzo NM, Aizava PVS, Rigoni PAG. Análise da síndrome de “burnout” e das estratégias de “coping” em atletas brasileiros de vôlei de praia. *Rev Bras Educ Física e Esporte.* 2013;27(2):269–76.