

## NÍVEL DE HUMOR PRÉ E PÓS JOGO E SUA INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO DE ADOLESCENTES ATLETAS DA MODALIDADE DE FUTEBOL

Ana SILVA<sup>1</sup>  
Karoline SANTIN<sup>1</sup>  
Jean Carlos COELHO<sup>2</sup>  
[jean@fag.edu.br](mailto:jean@fag.edu.br)

---

### RESUMO:

**Introdução:** O assunto do referido trabalho trata sobre a psicologia do esporte, abordando a seguinte problemática: durante o processo pré-competitivo, por meio de experiências pessoais, podemos afirmar que os atletas vivenciam grandes níveis de emoções e sentimentos. Neste sentido, em que medida o estado de humor pode interferir no desempenho dos atletas nos jogos de competição? **Objetivo:** Verificar se o estado de humor modifica-se após uma partida de futebol em competição. **Metodologia:** Conforme resolução nº 466/2012 que regulamenta a pesquisa com seres humanos, com amostra de 13 jogadores com idade mínima de 15 anos na cidade de Cascavel-PR, os estudos tiveram análise estatística com um questionário POMS e *scout* técnico, na ação de pré e pós jogo. **Resultados:** Visualizamos uma significância nas variáveis depressão, hostilidade, fadiga, desajuste ao treino e vigor antes do jogo. Houve uma diferença significativa com o jogo, teve aumento nas variáveis depressão, fadiga, hostilidade e desajuste ao treino, diminuindo o vigor. Identificamos, também, a influência do estado de humor no desempenho. **Conclusão:** Concluímos com a pesquisa que os estados de humor se modificam após um jogo de futebol em competição, mas isso ocorre se obtiverem uma derrota ou uma vitória. O desempenho medido pelo *scout* apresentou associação significativa com a variável fadiga, antes do jogo, indicando que quanto maior a fadiga antes do jogo, menor será o desempenho dos atletas e, quanto menor a fadiga, maior será o desempenho dos jogadores.

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte, estados de humor, adolescentes, futebol, competição.

---

<sup>1</sup>Acadêmicas do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz

<sup>2</sup>Orientador Professor do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitario Assis Gurgacz

# HUMOR LEVEL PRE- AND POST-GAME AND ITS INFLUENCE ON THE PERFORMANCE OF TEENS ATHLETES OF THE FOOTBALL MODALITY

Ana SILVA<sup>1</sup>  
Karoline SANTIN<sup>1</sup>  
Jean Carlos COELHO<sup>2</sup>  
[jean@fag.edu.br](mailto:jean@fag.edu.br)

---

## SUMMARY:

**Introduction:** The subject of this work is about the psychology of sports, addressing the following problems: during the pre-competitive process, through personal experiences, we can affirm that athletes experience great levels of emotions and feelings. In this sense, to what extent the state of humor can interfere in the performance of athletes in competitive games?

**Objective:** To verify if the state of humor changes after a competitive football match.

**Methodology:** According to resolution 466/2012 that regulates research with human beings, with a sample of 13 players with a minimum age of 15 years in the city of Cascavel-PR, the studies had statistical analysis with a POMS questionnaire and technical scout, in the action of pre and post game. **Results:** We observed a significance in the variables depression, hostility, fatigue, training mismatch and pre-game vigor. There was a significant difference with the game, there was increase in the variables depression, fatigue, hostility and training mismatch, decreasing vigor. We also identify the influence of the mood state on performance.

**Conclusion:** We conclude from the research that states of humor change after a competitive football game, but this occurs if they achieve a defeat or a victory. The performance measured by the scout showed a significant association with the fatigue variable, before the game, indicating that the higher the fatigue before the game, the lower the performance of the athletes, and the lower the fatigue, the greater the performance of the players.

**Key words:** Sport psychology, moods, adolescents, soccer, competition.

---

## 1 INTRODUÇÃO

O treinamento configura-se como uma das mais importantes formas de se alcançar a maestria esportiva a qual engloba a preparação física, técnica, tática e psicológica, sendo esta última, o enfoque deste trabalho.

Segundo Souza *et al* (2011), o futebol no Brasil, em comparação com outros países, tem uma proporção de importância muito maior, pois gera no povo brasileiro uma sensação inigualável de pertencimento, orgulho e patriotismo. Este fato pode ser evidenciado e escancarado através dos grandes eventos esportivos como as olimpíadas, e, em particular, a copa do mundo de futebol.

De acordo com Viana (2008), o Brasil tornou-se, uma referência mundial em produzir atletas de futebol de campo e com isso o sonho de qualquer atleta é se tornar um profissional de sucesso.

Neste contexto os problemas de ordem emocional começam a surgir, diante do desejo de se tornar profissional, do rendimento imposto por pais, professores, técnicos e de certa forma a sociedade em geral que acompanham estes adolescentes.

O equilíbrio emocional é um aspecto integrante do esporte competitivo, acredita-se que cada estímulo pode causar efeitos emocionais positivos ou negativos. Tais efeitos influenciam diretamente no desempenho do atleta, na sua forma de atuar e na sua disposição diante da competição, do adversário e das vitórias e derrotas (VIEIRA *et al.*, 2008). De maneira geral, atletas que possuem melhor controle emocional têm a possibilidade de alcançar resultados mais favoráveis nas competições (SANTOS, *et al* 2005).

Ao considerar o treinamento psicológico, temos que estar conscientes de que ele deve estar profundamente entrelaçado aos aspectos estruturais da equipe e da competição esportiva que se deseja participar, já que é essencial fixar os objetivos a curto prazo da equipe, sendo os mesmos, possíveis e concretos, além de estabelecer uma direção para os esforços e reavaliá-los constantemente. Tal atenção é fundamental, já que, muitas vezes, as equipes acabam fixando alguns objetivos que não condizem com sua estrutura, levando a frustrações e a resultados pífios (QUEBÉC, 2007).

Objetivo desse trabalho foi verificar se o estado de humor modifica-se após uma partida de futebol em competição.

## 2 MÉTODOS

O trabalho foi encaminhado ao comitê de ética do Centro Universitário Assis Gurgacz e aprovado por meio do parecer nº 2.705.286, cumprindo com todas as cláusulas da resolução nº 466/2012, a qual regulariza a pesquisa com seres humanos.

Para a realização da coleta de dados tivemos uma grande dificuldade inicialmente, pois nossa pesquisa só poderia ter início em uma partida de futebol em competição, a qual estava difícil principalmente pelos organizadores do evento que não estavam muito organizados em relação ao início do campeonato. Outro problema encontrado foi o clima, que demorou algum tempo para ficar estável.

A pesquisa foi realizada no município de Cascavel-PR no campo do Grêmio São Cristóvão no campeonato municipal de menores com adolescentes atletas da modalidade de futebol com a categoria sub 15, contando com 13 jogadores como amostra para esta pesquisa.

Na semana antecedente à coleta de dados, foi disponibilizado, aos participantes, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que fossem entregues aos seus pais ou responsáveis, assim como o Termo de Assentimento para que tenham ciência sobre os objetivos da pesquisa e participem na condição de voluntários.

A coleta dos dados do presente estudo foi realizada em duas etapas, sendo aplicado um questionário aos atletas antes da partida de futebol e outro após, a fim de avaliar se existe mudança de humor durante a partida.

Contendo como instrumento de pesquisa o POMS reduzido (Perfil dos Estados de Humor – Profile Mood of States – POMS). A versão do POMS utilizada, neste trabalho, corresponde a uma versão reduzida da escala original. A escala original foi, inicialmente, traduzida para a língua portuguesa por Cruz e Viana (1993) e utilizada em diversos trabalhos de avaliação psicológica. Era composta por 49 adjetivos e nunca foi objeto de publicação de estudos psicométricos.

A dimensão ou fator Tensão-ansiedade (T) é composto por adjetivos que descrevem aumentos da tensão músculo-esquelética e preocupação: tenso, tranquilo, nervoso, impaciente, inquieto e ansioso.

A dimensão ou fator Depressão-melancolia (D) representa um estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade e solidão. É composto pelos seguintes adjetivos: triste, desencorajado, só, abatido (deprimido), desanimado e infeliz.

A dimensão ou fator Hostilidade-ira (H) corresponde a um estado de humor de cólera e antipatia relativamente aos outros. É composto pelos adjetivos seguintes: irritado, mal-humorado, aborrecido, furioso, com mau feitio e enervado.

A dimensão ou fator Fadiga-inércia (F) representa um estado de cansaço, inércia e baixa energia. É formado pelos adjetivos esgotado, fatigado, exausto, sem energia, cansado e estourado.

A dimensão ou fator Vigor-atividade (V) relaciona-se com um estado de energia e vigor físico e psicológico. Compõe-se dos seguintes adjetivos: animado, ativo, enérgico, alegre e cheio de boa disposição.

Por último, a dimensão ou fator Confusão-desorientação (C) caracteriza-se por um estado de confusão e baixa lucidez. Compõe-se pelos adjetivos confuso, baralhado, desnortado, inseguro, competente e eficaz.

Pode-se, ainda, obter um resultado total (Perturbação total de humor) por meio da soma das cinco escalas de sinal negativo ( $T + D + H + F + C$ ), subtração do resultado da escala de Vigor e pela soma de uma constante de 100 para evitar um resultado global negativo.

A escala de Desajuste ao Treino (Training Distress Scale – TDS, Raglin & Morgan, 1989) é composta por seis itens: sem valor, inútil, culpado, miserável, imprestável e apático. São originários da escala completa do POMS, mas não pertencem a sua forma reduzida. Relacionam-se do ponto de vista conceptual com as escalas de depressão, confusão e fadiga. Raglin (1989) preconiza a sua utilização, visto apresentarem correlações, particularmente, elevadas com outros indicadores da síndrome de sobretreino. (Raglin & Morgan, 1989).

Cada adjetivo é avaliado numa escala de 5 pontos (0=Nunca; 1=Um pouco; 2=Moderadamente; 3=Bastante; 4=Muitíssimo). Todos os itens são cotados na mesma direção, com a exceção de um item na escala de Tensão (Tranquilo) e dois itens na escala de Confusão (Eficaz e Competente). Nestes casos, a resposta ao item deve ser invertida antes de adicionar aos restantes.

Nas instruções de resposta é solicitado, ao sujeito, que diga como se sentiu ao longo de determinado período de tempo. Este período corresponde, habitualmente, a 1 dia ou a uma semana. Neste estudo, solicitava-se ao sujeito que dissesse como tinha se sentido ao longo da última semana.

Foi utilizada, para medida de desempenho dos atletas, um *scout* técnico adaptado para jogadores de linha (Sá, n.d; Tourinho Filho, Soares & Barbanti, 2010) em forma de planilha e o *scout* técnico específico para posição dos atletas em campo e de goleiros. Esses

instrumentos continham as principais ações do jogo, desde os fundamentos de passe e finalização, até o número de faltas cometidas ou sofridas pelos atletas.

Foram considerados no *scout* os seguintes fundamentos do futebol:

Passe errado: foi considerado como passe errado a ação em que o jogador tentou transferir a bola para um companheiro de equipe, mas sem sucesso;

Passe certo: foi considerado como passe certo a ação em que o jogador tentou transferir a bola para um companheiro de equipe, mas com sucesso;

Passe travado: foi considerada passe travado a tentativa de passe do jogador para um companheiro de equipe que foi de alguma maneira bloqueada pelo adversário e, desse modo, não chegou ao destino final;

Lançamento certo: foi considerado lançamento certo o passe por elevação, necessariamente, em direção ao companheiro de equipe, sendo que o mesmo obteve boa condição para o domínio de bola;

Lançamento errado: foi considerado lançamento errado o passe por elevação, necessariamente, em direção ao companheiro de equipe, sendo que o mesmo não obteve condição para domínio de bola;

Desarme completo: foi considerada desarme completo a ação em que o jogador, durante uma ação de marcação, conseguiu recuperar o passe de bola que estava sob o domínio do adversário, passando ter domínio sobre ela;

Desarme incompleto: foi considerado quando o jogador durante uma ação de marcação, conseguiu a posse de bola, mas não teve sucesso no domínio da jogada;

Interceptação de passe: foi considerada quando o atleta conseguiu interceptar a trajetória da bola quando ela estava com o adversário e assumiu o controle da mesma em seguida.

Corte de passe: ação de um jogador interromper a trajetória da bola após tentativa de passe do adversário;

Chute certo: quando o resultado da finalização do atleta vai em direção à meta adversária;

Chute errado: quando o resultado da finalização do jogador em que a bola bateu nas traves ou foi para fora, quando o objetivo era o gol;

Chute travado: quando o resultado da finalização do atleta é interrompido pelo adversário.

Assistência: foi considerada passe ou qualquer forma de preparação para a finalização que resultou em gol;

Perda de bola: quando o jogador avaliado perdeu a posse de bola.

Além desses fundamentos foram avaliados: drible, defesa (goleiro) defesa com o pé (goleiro), saída curta (goleiro), saída do gol (goleiro), falta cometida, falta recebida, chutão. A análise do *scout* foi feita na hora da partida.

Foi utilizada análise estatística descritiva e inferencial, por meio do software STATISTICA 7.0 e R 3.5.1; análise de Regressão Múltipla e teste de correlação de Spearman para comparação entre amostras de correlação com variáveis contínuas ordinais; testes de Shapiro – Wilk, Lillefor e Kolmogorov-Smirnov para verificação de normalidade dos dados; estatística descritiva e tabelas de frequência para caracterizar a amostra. A significância estatística foi estabelecida em  $\alpha=5\%$ .

### 3 RESULTADOS

TABELA 1. Resultado por variáveis de humor (Tenso, Depressão, Hostilidade, Fadiga, Confuso, Vigor, Desajuste ao treino, Perturbação total do humor) antes de depois da partida e desempenho de cada indivíduo da amostra, contando com 13 jogadores da categoria sub 15. Cada indivíduo mostrou seu nível de desempenho de acordo com os dados avaliados pelo *scout* técnico, no qual era mensurado pelos principais fundamentos do futebol.

| Indivíduo | Desempenho | Antes |   |   |   |   |    |    |     | Depois |    |    |    |   |    |    |     |
|-----------|------------|-------|---|---|---|---|----|----|-----|--------|----|----|----|---|----|----|-----|
|           |            | T     | D | H | F | C | V  | Dt | PTH | T      | D  | H  | F  | C | V  | Dt | PTH |
| 2         | 6          | 6     | 0 | 0 | 3 | 3 | 16 | 0  | 96  | 4      | 5  | 8  | 10 | 1 | 0  | 1  | 128 |
| 3         | 1          | 5     | 0 | 0 | 0 | 3 | 13 | 0  | 95  | 4      | 2  | 6  | 4  | 1 | 5  | 0  | 112 |
| 4         | 4          | 2     | 1 | 2 | 1 | 5 | 6  | 2  | 105 | 10     | 9  | 6  | 8  | 4 | 9  | 7  | 128 |
| 6         | 5          | 9     | 0 | 0 | 0 | 8 | 24 | 0  | 93  | 8      | 5  | 10 | 6  | 4 | 10 | 0  | 123 |
| 7         | 3          | 10    | 1 | 0 | 3 | 3 | 17 | 0  | 100 | 8      | 5  | 6  | 11 | 1 | 14 | 3  | 117 |
| 8         | 5          | 6     | 1 | 0 | 5 | 5 | 19 | 0  | 98  | 1      | 1  | 1  | 0  | 1 | 3  | 1  | 101 |
| 9         | 4          | 13    | 0 | 0 | 1 | 6 | 15 | 0  | 105 | 3      | 13 | 7  | 18 | 5 | 2  | 12 | 144 |
| 10        | 6          | 9     | 1 | 0 | 7 | 3 | 13 | 0  | 107 | 3      | 5  | 5  | 6  | 2 | 7  | 1  | 114 |
| 11        | 6          | 9     | 2 | 7 | 4 | 0 | 7  | 1  | 115 | 0      | 8  | 9  | 12 | 1 | 3  | 4  | 127 |
| 12        | 1          | 5     | 1 | 1 | 2 | 1 | 9  | 2  | 101 | 5      | 4  | 5  | 3  | 5 | 1  | 8  | 121 |
| 13        | 1          | 13    | 1 | 0 | 1 | 2 | 11 | 3  | 106 | 9      | 3  | 5  | 10 | 8 | 11 | 2  | 124 |
| 14        | 2          | 12    | 2 | 0 | 3 | 5 | 10 | 0  | 112 | 10     | 0  | 1  | 3  | 2 | 11 | 3  | 105 |
| Goleiro   | 9          | 7     | 0 | 2 | 8 | 2 | 18 | 0  | 101 | 6      | 0  | 0  | 12 | 6 | 12 | 0  | 112 |

(Fonte: Autores)

TABELA 2. Valores mínimo, máximo, média e desvio padrão das variáveis de humor (Tenso, Depressão, Hostilidade, Fadiga, Confuso, Vigor, Desajuste ao treino, Perturbação total do humor) e do desempenho. As diferenças entre os valores, antes e depois da partida, estão expressas para cada variável, sendo que quando apresentam valores negativos, mostram uma melhora no estado de humor (exceto para a variável Vigor) e quando são positivos, mostram uma piora no estado de humor (exceto para a variável Vigor). A significância da diferença está expressa nos respectivos valores de ‘p’, sendo que os resultados significativos ( $\alpha=5\%$ ) estão representados em vermelho.

| Variáveis                  | Antes            | Depois             | Diferença | p-valor  |
|----------------------------|------------------|--------------------|-----------|----------|
| Tenso                      | 2<8,2±3,4>13     | 0<5,5±3,3>10       | -2,7      | 0,051879 |
| Depressão                  | 0<0,8±0,7>2      | 0<4,6±3,7>13       | 3,8       | 0,003757 |
| Hostilidade                | 0<0,9±2>7        | 0<5,3±3,1>10       | 4,4       | 0,000393 |
| Fadiga                     | 0<2,9±2,5>8      | 0<7,9±4,9>18       | 5         | 0,006774 |
| Confuso                    | 0<3,5±2,2>8      | 1<3,2±2,3>8        | -0,4      | 0,672686 |
| Vigor                      | 6<13,7±5,2>24    | 0<6,8±4,7>14       | -6,9      | 0,002070 |
| Desajuste ao treino        | 0<0,6±1>3        | 0<3,2±3,7>12       | 2,6       | 0,019541 |
| Perturbação total do humor | 93<102,6±6,5>115 | 101<119,7±11,3>144 | 17,1      | 0,000337 |
| Desempenho                 | 1<4,1±2,4>9      |                    |           | -        |

(Fonte: Autores)

TABELA 3: Resultados de associação entre os valores obtidos antes e após a partida de futebol entre as variáveis de humor (Tenso, Depressão, Hostilidade, Fadiga, Confuso, Vigor e Desajuste ao Treino) e a Perturbação Total do Humor (PTH). As variáveis Depressão e Hostilidade influenciaram de maneira forte e significativa o estado de humor, tanto antes como depois da partida, piorando o estado de humor. A variável Fadiga influenciou de maneira forte e significativa o estado de humor depois da partida, piorando-o. A variável Vigor influenciou de maneira forte e significativa o estado de humor antes da partida, melhorando-o (Inversamente proporcional). A variável de Desajuste ao treino apresentou associação direta com a Perturbação Total do Humor após o jogo indicando que, após o jogo, a piora do humor também produziu desajuste.

|                        | PTH                           |                               |
|------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                        | Antes                         | Depois                        |
| Tenso                  | $r = 0,4016$<br>$p = 0,1737$  | $r = -0,0445$<br>$p = 0,8851$ |
| Depressão              | $r = 0,7899$<br>$p = 0,0013$  | $r = 0,8870$<br>$p = 0,00005$ |
| Hostilidade            | $r = 0,5593$<br>$p = 0,0469$  | $r = 0,6948$<br>$p = 0,0084$  |
| Fadiga                 | $r = 0,2502$<br>$p = 0,4096$  | $r = 0,7691$<br>$p = 0,0021$  |
| Confuso                | $r = -0,3643$<br>$p = 0,2210$ | $r = 0,3418$<br>$p = 0,2529$  |
| Vigor                  | $r = -0,7099$<br>$p = 0,0066$ | $r = -0,3121$<br>$p = 0,2992$ |
| Desajuste ao<br>treino | $r = 0,2945$<br>$p = 0,3287$  | $r = 0,6606$<br>$p = 0,0140$  |

(Fonte: autores).

#### 4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados nos indicam que quanto maiores as variáveis que influenciam, negativamente, no humor, menor foi o desempenho dos atletas e quanto maiores as variáveis que influenciam, positivamente, maior foi o desempenho dos atletas. Podendo dizer que os estados de humor influenciam no desempenho dos atletas.

O humor reflete estados emocionais, corporais e comportamentais dos atletas, seus sentimentos, pensamentos e graus de entusiasmo na realização da tarefa. (WEINBERG *et al.*, 2008).

O ambiente desenvolvido para o esporte pode afetar o seu desempenho, pois, muitas vezes, gera mudanças nos aspectos psicológicos do atleta. Samulski (2009) afirma que o momento de pré-competição pode gerar uma sobrecarga de psíquica sobre o atleta que se caracteriza pela ansiedade e estresse pré-competitivo gerado pelo estado psicológico do competidor.

Alterações no estado de humor podem comprometer o desempenho esportivo, a medida que não proporcionam, ao atleta, condições ótimas de rendimento ou, ainda, indicar sobrecarga de treinamento. (HAGTVET *et al.*, 2007).

As diferenças entre os valores antes e depois da partida estão expressas para cada variável, sendo que quando apresentam valores negativos, mostram uma melhora no estado de humor (exceto para a variável Vigor) e, quando são positivos, mostram piora (exceto para a variável Vigor). Apontam-nos que foram significativos os valores de POMS, apresentando significância nas variáveis depressão, hostilidade, fadiga, desajuste ao treino e vigor antes do jogo.

Houve uma diferença significativa com o jogo, teve um aumento nas variáveis depressão, fadiga, hostilidade e desajuste ao treino, diminuindo o vigor. Indicando que o contexto de competição modifica os estados de humor.

Cecarelli (2015) afirma que o processo pré-competitivo no esporte é uma das etapas mais delicada em relação a sentimentos e emoções, em que os atletas estarão em altos níveis.

Segundo Samulski e Chagas (1992), dentro do contexto do futebol existe uma diversidade de fatores estressores internos e externos que pode desestabilizar o atleta psicológica e fisicamente durante o jogo. A emoção no contexto do esporte esta vista de diversas formas de alavancar o sucesso do atleta.

De acordo com Macedo *et al.* (2007), muitos atletas, especificamente, nos períodos pré-competitivos, apresentam diferentes manifestações comportamentais, que comprometem as suas capacidades físicas e psicológicas. No esporte principalmente atletas com a idade de 15 anos se encontram na fase mais decisiva para seu sucesso profissional, pois é nessa faixa etária que sua carreira se alavanca, e com isso os problemas de ordem emocional podem surgir.

Smoll e Smith (2012) afirmam que atletas jovens que se encontram em fases sensíveis de desenvolvimento da personalidade podem apresentar problemas no controle de suas emoções e reações dentro de situações competitivas.

Segundo Samulski e Chagas (1992), dentro do contexto do futebol existe uma diversidade de fatores estressores internos e externos que pode desestabilizar o atleta psicológica e fisicamente durante o jogo. A emoção no contexto do esporte esta vista de diversas formas de alavancar o sucesso do atleta.

As emoções podem ser definidas como breves sentimentos positivos ou negativos que ocorrem em resposta a situações significativas ou importantes, mas que podem influenciar o estado de humor. Emoções básicas como medo, raiva, alegria e surpresa são comumente conhecidas no esporte, embora a complexa mistura de emoções seja, muitas vezes, evidente. As emoções positivas podem ajudar a manter a motivação e permitir-nos abordar acontecimentos com entusiasmo, energia e confiança. As emoções negativas, pelo contrário, estão ligadas a comportamentos de fuga e evitamento. As emoções nos recintos esportivos podem ser provocadas por muitas coisas de cariz individual, incluindo memórias, conversas com outras pessoas, reações ao local da competição. (LUCAS, 2013)

As variáveis Depressão e Hostilidade influenciaram de maneira forte e significativa o estado de humor, tanto antes como depois da partida, piorando o estado de humor.

O estado depressivo, no qual a inadequação pessoal se faz presente, indicando humor deprimido e não depressão clínica (GALAMBOS *et al.*, 2005). Representa sentimentos como autovalorização negativa, isolamento emocional, tristeza, dificuldade em adaptação, depreciação ou autoimagem negativa e desespero. (WEINER, *et al.*, 2003). A depressão em níveis elevados pode refletir estado de descontentamento em relação a um evento particular ou situação. (LANE *et al.*, 2005).

Para Brandt *et al.* (2010), níveis elevados de depressão ao final da partida podem indicar descontentamento diante do resultado final.

Alguns autores afirmam que a alteração do fator hostilidade contribui para um estado de humor menos positivo, porém devem-se levar em conta as particularidades de cada atleta,

pois alterações da raiva podem estar ligadas a fatores externos à competição. (LANE *et al.*, 2000).

A variável Fadiga influenciou de maneira forte e significativa o estado de humor depois da partida, piorando o estado de humor.

A Fadiga representa um estado de esgotamento, apatia e baixo nível de energia. Os sintomas da fadiga são descritos como um fator que pode alterar gradativamente a atenção, concentração e memória, também nos distúrbios de humor, irritabilidade e, posteriormente, as alterações de sono, cansaço físico e desatenção. (LANE *et al.*, 2000).

A variável vigor influenciou de maneira forte e significativa o estado de humor antes da partida, melhorando o estado de humor (inversamente proporcional). A variável de desajuste ao treino apresentou associação direta com a Perturbação Total do Humor após o jogo, o que indica que após o jogo a piora do humor também produziu desajuste.

Pode-se dizer que o vigor está diretamente ligado ao rendimento esportivo, uma vez que se caracteriza pelo estado de energia (BRANDT *et al.*, 2011). Além disso, um bom desempenho esportivo físico e emocional está associado a um nível de vigor elevado e a baixos níveis nas variáveis tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental. (WERNECK *et al.*, 2006 *apud* BRANDT, 2008).

Após a discussão dos dados foi identificado que, além do treinamento técnico e tático, ter grande relevância o treinamento psicológico dos atletas é essencial também. Para Bompa (2002), o treinamento psicológico é fundamental para possibilitar um desempenho físico elevado, melhorando a disciplina a perseverança, a força de vontade, confiança e coragem.

Para Buceta (2003), ao oposto do que pensam algumas pessoas, o trabalho psicológico não serve apenas para os atletas com alguns problemas emocionais ou alterações psicológicas de qualquer tipo, mas estabelece como um ramo da preparação física, ao treinamento técnico e tático. É claro que o rendimento do atleta deve ser o principal objetivo do treinamento psicológico no contexto do esporte de competição, mas devemos lembrar que o atleta é um ser humano, incentivando-o a desfrutar da experiência esportiva em um sentido mais amplo que o rendimento, enfrentando, de maneira saudável, os riscos e problemas psicológicos que podem origina-se das exigências do esporte de competição, além de ajudar a promover um competidor mais equilibrado, satisfeito e feliz, sem que se desvie atenção do objetivo principal do atleta de competição: o alto rendimento.

Plantonov (2004) destaca que no sistema de preparação psicológica do atleta, convém destacar as seguintes características:

- Formação da motivação para a prática do esporte;

- Preparação volitiva;
- Treinamento ideo motor;
- Aperfeiçoamento das reações;
- Aperfeiçoamento das habilidades especializadas;
- Regulação da tensão psíquica;
- Aperfeiçoamento da tolerância ao estresse emocional;
- Direcionamento dos estados no início da competição.

## 5 CONCLUSÃO

O desempenho medido pelo *scout* apresentou associação significativa com a variável fadiga, antes do jogo. A associação foi forte e diretamente proporcional, indicando que quanto maior a fadiga antes do jogo menor será o desempenho dos atletas e quanto menor a fadiga maior será o desempenho dos atletas. Nos como educadores físicos temos um papel muito importante no desenvolvimento desses atletas. Deve se cociliar o treino com descanso. O treinamento dos atletas deve ser feito temporadas antes de começar o campeonato, e não alguns meses antes.

Concluímos, com nossa pesquisa, que os estados de humor se modificam após uma partida de futebol em competição, mas isso, depende se obtiverem uma derrota ou uma vitória. Os estados de humor encontrados antes da partida foram, depressão, hostilidade, e vigor, após a partida teve um aumento nas variáveis, exceto o vigor. As variáveis influenciam de forma positiva a melhora de humor quando a equipe sai vencedora, e de forma negativa quando perdem. O estado de humor no final da partida varia de acordo com o grau de importância da competição. Pode se dizer que um dos motivos que também ajudou a piora do humor foi porque tiveram uma derrota na estreia do campeonato.

## REFERÊNCIAS

### **Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estado de Humor – POMS.**

Baseada em Viana M ET alii (2001). Análise psicológica. Disponível em:

<[https://www.researchgate.net/profile/Nelson\\_Marques\\_Junior/publication/279181644\\_POMS\\_TESTE\\_scout/links/558cb0b108aee43bf6ae3b7d/POMS-TESTE-scout.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nelson_Marques_Junior/publication/279181644_POMS_TESTE_scout/links/558cb0b108aee43bf6ae3b7d/POMS-TESTE-scout.pdf)>. Acesso: 03abr. 2018.

BRANDT, R. **Estados de humor em atletas da seleção brasileira de vela durante os jogos panamericanos**. 2008. 135 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)– Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

### **BUCETA J. M. Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología AL deporte de competición.**

Barcelona: Universidade Nacional de Educación a Distancia, 2003. Disponível em:[http://www.palestraweb.com/zona\\_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas2pdf](http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas2pdf). Acesso: 28 Out. 2018.

CECARELLI, Lucas Ribeiro. **Crônica de um fracasso anunciado: um estudo de caso a partir das narrativas disponíveis na mídia sobre psicologia do esporte na Seleção Brasileira de Futebol na Copa do Mundo de 2014**. 2015. 89 f. Dissertação - (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/126500>>. Acesso: 28 set. 2017.

### **DETANICO, R.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas.**

Revista Digital, Buenos Aires, n. 10, nov. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm> . Acesso em: 13 Nov. 2018.

### **Faculdades Integradas de Patos Patos-PB. O humor e desempenho esportivo em praticantes do futebol amador.**

Disponível em:<<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/download/86.a1.107/12125>>. Acesso em: 12 nov.2018.

GALAMBOS, S. A. et al. Psychological predictors of injury among elite athletes. **British Journal Sports and Medicine**, v. 39, n. 6, p. 351-354, Julho 2005.

HAGTVET, K. A.; HANIN, Y. L. Consistency of performance-related emotions in elite athletes: generalizability theory applied to the IZOF model. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 1, p. 47-71, Jan. 2007.

JUDO QUEBÉC. La **psychologie sportive**. Emotion, 2007, p. 1-7. Disponível em:

[http://www.judoquebec.qc.ca/IMG/pdf/13\\_Psychologie\\_sportive.pdf](http://www.judoquebec.qc.ca/IMG/pdf/13_Psychologie_sportive.pdf) Acesso em: 5 nov 2018.

LANE, A. M. et al. Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. **Personality and Individual Differences**, v. 38, n. 1, p. 143-153, Julho 2005.

LUCAS, MIGUEL. **Como gerir as emoções no esporte**. Psicologia do desporto, 2016. Disponível em: <https://www.miguellucas.com.br/como-gerir-as-emocoes-nos-esportes/>. Acesso 12.Set.2018.

Laboratorio de pesquisa em Psicofisiologia do exercício e esporte, universidade federal do Paraná, Curitiba – PR. Resumo: **Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n2/v18n2a01.pdf>>. Acesso: 09 out. 2017.

Laboratório de Pesquisa em Psicofisiologia do Exercício e Esporte, Universidade Federal do Paraná, Curitiba- PR **Resumo: Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n2/v18n2a01.pdf>>. Acesso: 09 out. 2017.

MACEDO, I. O SIMIM, M.A e NOCE, F.(2007). **A utilização do poms no monitoramento dos estados de humor antes da competição nas diferentes provas do atletismo**. Cuadernos de psicologia Del esporte, 7(1), 85,98.

NOCE, F. SIMIM, M.A.M. Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré-competitivo. **Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**. - LAPES/UNIBH, Brasil y Centro de Estudos de Psicobiologia e Exercício. Departamento de Psicobiologia, UNIFESP, Brasil. Vol. 4, nº 1, pp. 45-58. 2009.

PLANTONOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. São Paulo: Editora Artmed, 2004.

ROHLFS, I. C. P. M. Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n. 6, p. 367-372, nov. 2005.

REBUSTINI, F. et al. **Estados de humor e percepção de bem-estar: um estudo com jovens mulheres voleibolistas**. Lecturas, v. 80, 2005. Disponível em: . Acesso em: 12.Set.2018.

SOUZA, Victor Cavallari. **Relações entre estados de pré animo pré competitivos e desempenho de atletas de alto rendimento em jogos de futsal**. Universidade de São Paulo, Faculdade de filosofia ciências e letras de ribeirão preto, departamento de psicologia, programa de pós graduação em psicobiologia – Dissertação (mestrado) Ribeirão Preto – SP, 2014. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59134/tde-05012015-164916/pt-br.php>. Acesso: 11 Set. 2018.

SAMULSKI, D. Suporte psicológico aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 165-167, set. 2006.

SCHINKA, J. A.; VELICER, W. F.; WEINER, I. B. **Handbook of psychology: research methods in psychology**. New Jersey: Wiley, 2003.

Universidade Feevale (Brasil). **Análise dos estados de humor de atletas em relação a realização de acompanhamento psicológico**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd167/analise-dos-estados-de-humor-de-atletas.htm>. Acesso: 31 Out. 2018.

Universidade Vale do Rio Doce, MG, Brasil. Departamento de Educação Física – IB/Unesp Rio Claro, SP, Brasil. **Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico n esporte**. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1180/1712>. Acesso: 28 Out. 2018

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis – SC – Brasil – Psicologia: Teoria e Prática – 2011. **Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível**. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v13n1/v13n1a09.pdf>. Acesso em: 12 Nov.2018.

Universidade do futebol. **Preparação Psicológica de atletas**. Disponível em: <http://universidadedofutebol.com.br/preparacao-psicologica-de-atletas/>. Acesso: 12 Abril 2018.

Universidade do futebol. **Preparação Psicológica de atletas**. Disponível em: <http://universidadedofutebol.com.br/preparacao-psicologica-de-atletas/>. Acesso: 12 Abril 2018.

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC. Psicologia: Teoria e Prática – 2011. **Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível** Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v13n1/v13n1a09.pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2018.

VIANA, ALINE, E. S. **Futebol: Das Questões de Gênero á Prática Pedagógica**. Revista Conexões, Campinas, v. 6, n. especial, 2008.

VIEIRA, L. F. et al. **Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 62-68, jan. 2008.

WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; RIBEIRO, L. C. Relação dos estados de humor e a performance em voleibolistas. In: TURIN, M.; DA COSTA, L. (Org.). **Coletânea de textos em estudos olímpicos**. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 2002. p. 337-350.

