



FACULDADE VALE DO SALGADO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EDUCAÇÃO FÍSICA

EMERSON TOMAZ DE SOUSA

**CONDIÇÕES DE HUMOR E A RELAÇÃO COM DESEMPENHO NO CENÁRIO
ESPORTIVO**

ICÓ - CEARÁ
2018

EMERSON TOMAZ DE SOUSA

**CONDIÇÕES DE HUMOR E A RELAÇÃO DO DESEMPENHO NO CENÁRIO
ESPORTIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale
do Salgado, como requisito para a obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Filipe Almeida dos Santos

EMERSON TOMAZ DE SOUSA

**CONDIÇÕES DE HUMOR E A RELAÇÃO DO DESEMPENHO NO CENÁRIO
ESPORTIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale
do Salgado, como requisito para a obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Filipe Almeida dos Santos

Data da aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Esp. Filipe Almeida dos Santos
Orientador

Prof. Me. Evandro Nogueira de Oliveira
Examinador 1

Prof.^a Esp. Erika Suyane Sousa
Examinador 2

*Dedico este trabalho à Dona Zélia e seu
Gonçalo, meus pais, pelo estímulo e apoio
todos os dias e me disciplinaram no decorrer
da minha vida.*

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me dar força para trilhar meu caminho todos os dias, capacitou-me a realizar este estudo e concluir mais uma etapa da minha vida.

Agradeço aos meus pais e irmãos, que sempre estiveram do meu lado com muito amor, apoio, carinho e incentivo, me encorajando dia a dia para conseguir realizar o estudo.

Agradeço as pessoas que contribuíram de vários modos para as minhas experiências ao desenvolver esse estudo. Aos amigos que a faculdade me deu de presente, todos os professores do curso e a coordenação do curso.

Agradeço ao Professor Esp. Filipe Almeida dos Santos, que me orientou a elaborar este estudo, pela paciência, disponibilidade, as orientações, e a confiança depositada em mim.

Ao professor Evandro Nogueira, pelo acolhimento, estímulo e sugestões dadas a este trabalho, por ajudar nos momentos que precisei da melhor forma possível.

Agradeço aos meus amigos Mateus Carlos, Ramon Dutra, Matheus Gouveia, Vidal Junior, pelo apoio e incentivo e em especial a Jamark Julião, que em todo o período de faculdade me ajudou em todos os momentos.

Agradeço também a minha namorada Ariédna Andrade, pelo incentivo diário e pelo constante apoio, me encorajando para que conseguisse realizar esse sonho.

RESUMO

Com a finalidade de melhorar o desempenho e de entender os atletas, atualmente tem aumentado a utilização de métodos de avaliação psicológica, os quais chegaram ao esporte e passaram a ocupar espaço nos planejamentos de equipes, auxiliando na tomada de decisões relacionadas ao desempenho esportivo. O presente estudo teve como objetivo descrever a relação entre condições de humor e desempenho do cenário esportivo. Os estudos foram apreciados durante o período de 03 de setembro de 2018 à 01 de outubro de 2018, foram encontrados 14 estudos, destes, 8 foram selecionados para apreciação dos estudos. Os resultados evidenciaram que o desenvolvimento do atleta em sua modalidade esportiva deve estar em equilíbrio com o desenvolvimento de suas capacidades para executá-lo, sejam elas motoras, sociais, cognitivas ou emocionais. Concluiu-se que o humor ocasiona estados emocionais, comportamentais e corporais dos atletas, seus pensamentos e sentimentos, para a execução da tarefa. Sendo assim, as mudanças nos estados de humor comprometem o desempenho esportivo dos atletas, na medida em que não proporciona condições de excelência para seu rendimento, ou até mesmo indicando sobrecarga de treinamento.

Palavras chave: Condições de humor. Desempenho Esportivo. Educação Física.

ABSTRACT

In order to improve performance and understand the athletes, there has been a growing use of psychological assessment methods, which have reached the sport and have taken up space in team planning, helping to make decisions related to sports performance. The present study aimed to describe the relationship between mood conditions and performance of the sports scene. The studies were evaluated during the period from September 3, 2018 to October 1, 2018, 14 studies were found, of which 8 were selected for evaluation of the studies. The results evidenced that the development of the athlete in his sport modality must be in balance with the development of his abilities to execute it, be they motor, social, cognitive or emotional. It was concluded that humor causes emotional, behavioral and corporal states of the athletes, their thoughts and feelings, to perform the task. Thus, changes in mood states compromise the athletes' athletic performance, as it does not provide conditions of excellence for their performance, or even indicates a training overload.

Keywords: Mood conditions. Sports Performance. Physical Education.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVOS	10
2.1. OBJETIVO GERAL	10
2.2. OBJETIVO ESPECIFICO	10
3.METODOLOGIA	11
3.1. REVISÃO INTEGRATIVA E/OU SISTEMÁTICA	11
3.2. TIPO DE PESQUISA	11
3.3. PERÍODO DA COLETA	11
3.4. BASES DE DADOS E BIBLIOTECAS PARA BUSCA	11
3.5. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DOS ESTUDOS.....	12
3.6. ANÁLISE, ORGANIZAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	12
4. REFERENCIAL TEÓRICO	13
4.1. O ESPORTE E AS INDIVIDUALIDADES DOS SUJEITOS	13
4.2. CONDIÇÕES DE HUMOR NO ESPORTE	14
4.3. DESEMPENHO ESPORTIVO	15
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES	16
5.1. QUADRO SÍNTESE	16
5.2. DISCUSSÕES	21
6. CONCLUSÕES	23
REFERÊNCIAS	24

1.INTRODUÇÃO

De acordo com Silveira (2009), no mundo esportivo, existem diversos meios de investimentos relacionados com a melhoria do desempenho esportivo, tal como na compreensão de mecanismos psicológicos que interferem diretamente na prática esportiva.

Desse modo, cada vez mais se ouve falar no estado de humor, em suas causas e consequências, e como a vida das pessoas são afetadas. Ao contrário do que se possa presumir, o humor não é um aspecto que atinge simplesmente pessoas de um determinado nível econômico, social e até mesmo escolar. Por vários momentos da vida, esse fenômeno está presente, em diferentes práticas, em qualquer idade e em outras condições pessoais. (SANTOS; BERTOLASSI, 2012)

Segundo Lane; Terry (2000) o humor é estabelecido por uma ordem de sentimentos, de alegrias, tristezas, de acordo com cada indivíduo em sua natureza, tanto na duração quanto na intensidade, na maioria das vezes, envolvendo mais que a emoção. Para qualquer competição esportiva, o fator psicológico é importantíssimo, já que o atleta pode sofrer mudanças no seu estado de humor, apresentando um baixo rendimento, e tendo como consequência um resultado negativo. (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 1998).

O treinamento esportivo busca melhorar a performance dos atletas dentro de qualquer atividade ou exercício, passando assim, a sofrerem ao longo do treinamento alterações morfológicas, metabólicas e funcionais que possibilita como consequência dos resultados negativos/positivos das competições (NAKAMURA et al., 2010). O espaço desenvolvido para o esporte pode influenciar no seu desempenho, por várias vezes gerando mudanças nos aspectos psicológicos do atleta. Para Samulski (2009) o momento de pré competição pode gerar sobrecarga psíquica sob o atleta, caracterizada pelo estresse e ansiedade pré competitivo provocado pelo estado psicológico do atleta.

O humor transmite estados comportamentais, emocionais e corporais do atleta, seus pensamentos, sentimentos e o grau de entusiasmo na execução da tarefa (WEINBERG; GOULD, 2008). Podendo comprometer seu desempenho esportivo, por alterações no estado de humor, por não oferecerem condições que favoreçam o rendimento ao atleta, ou ainda indicar aumento de treinamento. (HAGTVET; HANIN, 2007).

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Descrever a relação entre condições de humor e desempenho no cenário esportivo

2.2. OBJETIVO ESPECIFICO

- Compreender noções e influência entre condições de humor no desempenho esportivo;
- Realizar uma revisão com o intuito de verificar as referências produzidas atualmente;
- Compreender a interferência do humor no desempenho dos atletas;
- Compreender os motivos que interferem e afetam no estado de humor dos atletas.

3.METODOLOGIA

3.1. REVISÃO INTEGRATIVA E/OU SISTEMÁTICA

A revisão integrativa é um sistema de revisão mais abrangente, que permite integrar literatura teórica e empírica tal como análises com diferentes abordagens metodológicas (quantitativa e qualitativa). As pesquisas inseridas na revisão são analisadas de forma sistemática em junção aos seus objetivos, materiais e métodos, proporcionando que o leitor tenha uma compreensão pré-existente em relação o tema explorado. (POMPEO; ROSSI; GALVÃO, 2009).

3.2. TIPO DE PESQUISA

A pesquisa qualitativa é aquela capaz de incorporar a questão do valor e da aplicabilidade ligados aos atos, às relações e às estruturas sociais, sendo essas últimas entendidas, tanto no seu surgimento quanto nas suas transformações, como formações humanas relevantes (BARDIN, 1977).

3.3. PERÍODO DA COLETA

Os estudos foram apreciados durante o período de 03 de setembro de 2018 à 01 de outubro de 2018, foram encontrados 14 estudos, dos quais selecionamos 8 estudos para esse trabalho. Os descritores usados na pesquisa foram Condições de humor. Desempenho Esportivo. Educação Física.

3.4. BASES DE DADOS E BIBLIOTECAS PARA BUSCA

Scielo, Portal Capes e a Revista eletrônica de educação física e desporto - Efdeportes.

3.5. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DOS ESTUDOS

Os artigos inclusos para os resultados desta pesquisa foram dos últimos 10 anos (2008 à 2018), em língua portuguesa e que apresentasse a sua versão completa. Os critérios de exclusão foram trabalhos que não contemplassem as temáticas estabelecidas pelos descritores.

3.6. ANÁLISE, ORGANIZAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

A análise aconteceu através da categorização pela necessidade de ultrapassar as incertezas consequentes das hipóteses e pressupostos, pela necessidade de enriquecimento da leitura por meio da compreensão das significações e pela necessidade de desvelar as relações que se estabelecem além das falas propriamente ditas.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1. O ESPORTE E AS INDIVIDUALIDADES DOS SUJEITOS

A psicologia do esporte refere-se aos elementos psicológicos, aos processos e resultados da regulação psicológica relacionadas com a atividade ao esporte, em que uma ou mais pessoas participem do mesmo, sendo que o foco do estudo vai estar nas diferentes dimensões psicológicas da atuação humana, que é, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório-motor (PUJALS et al, 2002).

No esporte, não se deve ignorar a interferência do estresse no dia a dia dos atletas, técnicos, árbitros e outros participantes de eventos como competição, seja qual for o nível dos indivíduos e do evento. Esse aspecto deve ser entendido, pois é fundamental para determinar estratégias e ações para gerar bem-estar a todos os envolvidos no âmbito competitivo, em particular, o atleta, que nesse processo é a parte mais afetada, tendo como consequência, a procura de maiores cuidados e estudos (BARBANTI et al, 2002).

Cada indivíduo tem em si uma estrutura física e um desenvolvimento psíquico próprio, o que impõe a organizar diferentes tipos de condicionamentos físicos e psíquicos. São usados alguns meios para revelar as alternativas e as necessidades dos atletas, de forma individual, que são os testes, fornecendo os resultados de cada atleta, que serviram como medidas para uma determinada avaliação do treinamento, que são empregadas de momento (TUBINO, 1989).

Segundo Bompa (2002), no treinamento contemporâneo uma das principais exigências, é a individualidade. Entende-se que o treinador irá precisar tratar cada atleta de forma individualizada, levando em conta suas habilidades, seu potencial, seu aprendizado e suas características, além disso, a peculiaridade do desporto, independente do desempenho ou nível. Modelar o conceito de treinamento, é indispensável de acordo com as características fisiológicas para que naturalmente, se possam elevar os objetivos do treinamento.

4.2. CONDIÇÕES DE HUMOR NO ESPORTE

Segundo (Böhme, 2002), a motivação, o esforço e a estabilidade psicológica, são alguns fatores importantes que auxiliam no alcance no êxito esportivo. Por sua vez, a mudança de humor, pode determinar um desequilíbrio emocional, prejudicando assim o desempenho esportivo (Rohlf, Carvalho, Rotta & Krebs, 2004). Segundo Gazzaniga e Heatherton (2005), o humor pode influenciar a maneira que os atletas compreendem e processam os eventos à sua volta, configurando-se como um modulador da expectativa que esses eventos podem causar, sendo capaz de determinar o viés de sua execução.

O equilíbrio emocional está ligado diretamente com o esporte competitivo, cada estímulo pode provocar resultados emocionais positivos ou negativos para o atleta. Esses efeitos podem influenciar diretamente no desempenho, na sua maneira de atuar frente à competição, seus adversários e nas vitórias e derrotas (VIEIRA et AL., 2008). De modo geral, atletas que conseguem melhor obter um controle emocional têm maior facilidade dentro das competições para alcançar resultados mais favoráveis (DETANICO, SANTOS, 2005; REBUSTINI et al., 2005).

As variáveis que fazem parte dos estados de humor são: tensão, raiva, depressão, confusão, vigor e fadiga (LANE et AL., 2005). Essa relação entre o esporte e os estados de humor pode explicar parte do desempenho do atleta (HAGTVET; HANIN, 2007) e tem sido intensamente pesquisada pela comparação de perfis de atletas em níveis diferentes, no desempenho esportivo (DUANTE, 2007). Pesquisas revelam que atletas com estados de humor mais positivos, determinado pelo elevado nível de vigor (fator positivo) e tendo seus níveis de fadiga, tensão, depressão, confusão e raiva em baixa (fatores negativos), iram apresentar um melhor desempenho esportivo (LANE; TERRY, 200).

Ao atleta é indispensável um grau de especialização, de desempenho, de compreensão à frustração e de manejo e estresse. De acordo com Marques e Kuroda (2000), o esporte teria que atuar como uma condição de filtro dessas exigências, empregado como fator de conforto. Ainda assim, ocorre que as condições são apenas reproduções de ações, deixando de perder o seu viés educativo, a especialização é o desenvolvimento técnico da quantidade de práticas desportivas desde o seu início, quando o jovem já está em seu desenvolvimento físico e mental suficiente, para desenvolver práticas motoras necessárias para determinado esporte específico.

4.3. DESEMPENHO ESPORTIVO

A psicologia da competição esportiva, procura investigar as causas e efeitos dos eventos psicológicos antes, durante e depois da execução esportiva, desenvolvendo o rendimento do atleta de forma individual e coletiva, colaborando na formação de crianças e atletas e em seus desenvolvimentos, promovendo um bem-estar e na promoção do desenvolvimento pessoal (BIDUTTE, 2004).

O desenvolvimento individual do atleta dentro do esporte assegura que haja habilidades motoras, cognitivas, emocionais e sociais antecipadas. No propósito da iniciativa esportiva (Malina, 1988), é fundamental que se tenha um equilíbrio em fatores como crescimento, desenvolvimento, maturação no processo competitivo. O atleta quando jovem precisará ser exposto passo a passo às pressões, responsabilidades e acontecimentos na competição (Martens, 1988).

Segundo (Böhme, 2003) desempenho esportivo se dá à unidade de execução e resultados de determinados fatores complexos das ações esportivas. Para que o atleta possa competir, o mesmo deve estar preparado nas melhores condições, física, técnica, tática e psicologicamente para destacar-se entre outros praticantes de uma determinada modalidade esportiva, necessitando de um trabalho planejado objetivando seu aperfeiçoamento das qualidades para obter um melhor resultado esportivo (DE ROSE JUNIOR, 2002).

Para (Deschamps e De Rose Junior, 2006) tais fatores como, pensamentos, sentimentos e atitudes que o atleta tem sobre si mesmo e o ambiente esportivo, demonstram como seu comportamento influencia o desempenho esportivo durante a competição. As qualidades e competências psíquicas, são partes integrantes da performance esportiva, sendo capazes de diferenciar atletas bem sucedidos e com ótimos aproveitamentos de outros atletas que apresentam um desempenho inferior nas competições, virando alvo de pesquisadores para estudos, afim compreender todas essas situações presentes no âmbito esportivo (CRUZ e GOMES, 2001).

Desse modo, é preciso que haja uma evolução no desenvolvimento regular dos fatores que fazem parte do desempenho esportivo, visto que, se o atleta somente acredita em seu potencial para execução da tarefa e não apresentar habilidades e capacidades necessárias para tal feito, o atleta não irá ter um desempenho de excelência dentro da competição (LIZUKA et al, 2005).

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1. QUADRO SÍNTESE

ID	AUTOR	TITULO	METODOLOGIA	RESULTADOS	AN O
A1	Izabel Cristina Provenza de Miranda Rohlfs; Tatiana Marcela Rotta; Caroline Di Bernardi Luft; Alexandro Andrade; Ruy Jornada Krebs; Tales de Carvalho (Rohlfs et al, 2008)	A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento	O instrumento foi submetido ao método tradução-tradução reversa. A amostra foi composta por 34 atletas de futebol profissional, do gênero masculino, adolescentes e adultos. A aplicação do instrumento foi efetuada antes e depois de um treino com cargas moderadas e antes e depois de um jogo com cargas de alta intensidade. Para verificar a sensibilidade do BRUMS nas duas situações, foi realizado um teste t de student, entre pré e pós de cada variável, e aplicado uma correlação linear de Pearson, para verificar a relação entre os estados de humor	Os resultados indicaram que a raiva e a confusão mental reduziram significativamente ($p < 0,05$) no treino moderado (adolescentes) e que a depressão, vigor, fadiga e confusão mental aumentaram significativamente no jogo de alta intensidade (adultos). Para verificar a consistência do resultado obtido pelo BRUMS foi realizada uma entrevista semi estruturada junto aos atletas. Os relatos dos atletas em relação às situações de treino e jogo ajudaram a explicar os resultados do BRUMS	2008
A2	Simone Maria dos Santos, Marco Antonio Bertolassi	Análise do estado de humor e auto-percepção de desempenho de atletas de basquetebol juvenil masculino	Utilizou-se como instrumento para coleta de dados, um protocolo para avaliação do estado de humor de atletas. Esse	Os resultados evidenciaram que a equipe de basquete masculina apresentou o perfil de estado de humor correspondente ao	2012

		no contexto competitivo	protocolo verifica os níveis de tensão; depressão; raiva; vigor; fadiga e confusão, relacionando-se ao humor do indivíduo de acordo com as esferas estressante do ambiente em que está inserida.	perfil “iceberg” apenas no momento pré-competição e competição. O fator vigor permaneceu constante durante a fase competitiva, porém, na fase pós-competição, apresentou declínio progressivo.	
A3	Karen Cristine Teixeira	Profissionalização de jovens atletas e alto rendimento: uma reflexão acerca de estados de humor	Revisão bibliográfica	Os estados de humor, por sua natureza oscilatória devem ser constantemente avaliados e relacionados aos eventos vivenciados pelos atletas. A avaliação constante dos estados de humor auxilia na verificação dos processos emocionais singulares de cada atleta. Além disto, fornece aos treinadores ferramentas para atuar na adequação das exigências de cargas de treinamento e das pressões por altos níveis de desempenho, o que possibilita evitar a especialização precoce e a síndrome de excesso de treinamento. As avaliações de humor, dessa forma, devem abarcar os diferentes períodos do calendário esportivo, pois o ciclo de treinamento e as pressões variam de acordo com a fase	2015

				preparatória.	
A4	<p>Andressa Melina Becker da Silva; Gisele Fernandes de Lima Foch; Claudiane Aparecida Guimarães; Sônia Regina FiorinEnumo</p>	<p>INSTRUMENTOS APLICADOS EM ESTUDOS BRASILEIROS EM PSICOLOGIA DO ESPORTE</p>	<p>Este estudo analisou os instrumentos validados para a população brasileira, citados em artigos nacionais sobre Psicologia do Esporte, no período de 2002 a 2012. Os descritores “validação”, “teste”, “esporte” e “psicofisiologia” foram cruzados com os descritores “ansiedade”, “estresse”, “depressão”, “motivação”, “liderança”, “agressividade”, “imaginação”, “humor”, “autoestima”, “autoeficácia”, nas bases de dados eletrônicas Periódicos/CAPES, SciELO-Brasil e PubMed em janeiro de 2013.</p>	<p>Para 38 modalidades esportivas e outras não competitivas, encontraram-se seis instrumentos traduzidos e validados para o Brasil, mas ainda não avaliados/aprovados pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP). Discute-se a inclusão de medidas psicofisiológicas no processo avaliativo e a validação dos instrumentos aplicados à Psicologia do Esporte.</p>	2014
A5	<p>Henrique Neu Ribeiro; Aline Renata Rentz Fernandes; Maick da Silveira Viana; Ricardo Brandt; Alexandro Andrade</p>	<p>ESTADOS DE HUMOR DE ÁRBITROS DE FUTEBOL NÃO-PROFISSIONAL</p>	<p>Os dados foram coletados antes das partidas, utilizando questionário de caracterização e a Escala de Humor de Brunel-BRUMS. Utilizou-se de testes de comparação (Mann-Whitney; Kruskal-Wallis) e correlação</p>	<p>Árbitros que afirmaram não ficarem doentes apresentaram menor fadiga e tensão. Níveis inferiores de depressão foram verificados para aqueles com melhor qualidade de sono. Em relação à função, árbitros assistentes apresentaram tensão e fadiga maior do que os árbitros principais. Aqueles que já participaram</p>	2012

			(Spearman) ($p < 0,05$)	de jogos profissionais tiveram vigor mais elevado. A idade teve relação negativa com a raiva, confusão e tensão, sendo que a última também se relacionou negativamente com o tempo de experiência na arbitragem. Ao reconhecer grupos com humor mais deprimido, é possível planejar intervenções para melhoria da saúde mental e rendimento do árbitro.	
A6	Thais CevadaI; Lucenildo Silva CerqueiraII; Helena Sales de MoraesI; Tony Meireles dos SantosIII; Fernando Augusto Monteiro Saboia PompeuII; Andrea CamazDeslandes	Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade	Participaram do estudo ex-atletas de ginástica artística (n = 17), de outras modalidades (n = 15) e indivíduos não atletas (n = 30). Foram utilizadas as seguintes escalas e questionários: Inventário de Depressão de Beck, Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE T e E), Escala de Resiliência e Questionário de Qualidade de Vida SF-36®.	Foi observada diferença significativa entre os grupos na resiliência ($p = 0,001$), IDATE T ($p = 0,049$), estado geral de saúde ($p = 0,044$) e aspectos emocionais da qualidade de vida ($p = 0,002$), indicando que o grupo de ex-atletas apresentou maior resiliência e melhor aspecto emocional que não atletas.	201 2
A7	Ricardo Brandt Maick da Silveira Viana Luciana Segato Alexandro Andrade	Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano	A amostra foi composta por 18 atletas de ambos os sexos, que foram avaliados por meio da Escala de Humor de Brunel.	Os atletas apresentaram elevada tensão e fadiga, associadas a altos níveis de vigor. Homens apresentaram maior vigor e fadiga, e menor tensão, depressão e	201 0

				<p>raiva do que as mulheres, porém sem diferenças estatisticamente significativas. Quanto à classe, velejadores de classes individuais apresentaram maior tensão, depressão e confusão do que os de classes com dois tripulantes, porém sem diferenças estatisticamente significativas.</p>	
A 8	<p>Ricardo Brandt; Maick da Silveira Viana; Luciana Segato; Fernanda Leal Kretzer; Tales de Carvalho; Alexandro Andrade</p>	<p>Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível</p>	<p>É discutida a relevância dos fatores do humor na prática da vela, bem como as possibilidades de intervenção de técnicos e especialistas em psicologia do esporte que buscam o melhor rendimento de velejadores, seja em treinamento, seja em competição.</p>	<p>É discutida a relevância dos fatores do humor na prática da vela, bem como as possibilidades de intervenção de técnicos e especialistas em psicologia do esporte que buscam o melhor rendimento de velejadores, seja em treinamento, seja em competição. Destaca-se ainda que situações de treinamento e competição podem exigir dos velejadores que buscam o alto rendimento diferentes perfis de humor.</p>	

Fonte: Dados coletados pelo autor (2018)

5.2. DISCUSSÕES

Em A1, mostra que “no esporte e na atividade física e saúde são poucos os instrumentos em Psicologia no Brasil com especificidade e aplicabilidade no contexto de atuação profissional que fazem uma leitura do fenômeno que se objetiva avaliar” (ROHLFS et al, 2008, p. 01). Deste modo, é possível inferir que, para fazer uma análise do nível de humor nos esportes, os mecanismos de avaliação são poucos, assim sendo, é necessário buscar mais instrumentos, especialmente na área da saúde, com o intuito de potencializar o processo.

Em A2 e A3, concordam “que no mundo esportivo, diversos são os investimentos associados à tentativa de melhoria do desempenho esportivo, bem como na compreensão dos mecanismos psicológicos que interferem na prática esportiva” (SILVEIRA, 2009). Sendo assim, tais mecanismos psicológicos revelam que os atletas passam por um protocolo de avaliação do estado de humor dos indivíduos, relacionando os fatores estressantes com o ambiente em que está inserido. A evolução do atleta em sua categoria esportiva tem como obrigação estar em equilíbrio com o desenvolvimento de suas habilidades para sua execução, sejam elas cognitivas, motoras, emocionais ou sócias. Deduziu-se que esses fatores podem prejudicar o desempenho esportivo dos atletas em situações de competição, pois estão ligados à competição, e assim influenciam diretamente o estado de humor dos atletas.

A4 cita que a psicologia do esporte é um estudo científico dos indivíduos e seus comportamentos no contexto esportivo e de exercícios e as aplicações da sua prática. Rubio (2007), relata que por ser uma área de um conhecimento mais amplo no campo da atuação, a psicologia do esporte está diretamente relacionada com outros conceitos que derivam de outros campos da psicologia, tais como, Psicologia Clínica, Psicologia Social, Psicologia do Desenvolvimento, a Psicometria, entre outros. Os atletas passam por vários tipos de treinamentos intensos, diários e multidisciplinares, mostrando que os aspectos psicológicos, por sua vez, não recebendo uma devida atenção. Sendo assim, mostra que uma forma de treinamento dos atletas é a Psicologia, baseada em princípios da Psicologia do esporte.

A5 “As pesquisas sobre a área da Psicologia do esporte na melhor forma, busca compreender os aspectos psicológicos envolvendo a arbitragem esportiva, colaborando com os árbitros para que possam ter da melhor forma, um equilíbrio psicológico antes, durante e após as partidas. Os temas pesquisados relacionados à Psicologia da Arbitragem, destaca os estudos relacionados com a autoestima” (NUNES; SHIGUNOV, 2002). Desse modo, destacam-se os estudos sobre os estados de humor pré-competitivo, que estão associados à

auto avaliação da saúde e o sono, e que a idade pode ser um fator de grande importância, pois influenciam de forma direta na atuação.

A6, diz que a prática de exercícios físicos promove efeitos benéficos para diversos sistemas do corpo humano não apenas para o sistema muscular e cardiorrespiratório mais também para as funções comportamentais e da saúde mental. Os Estudos encontrados nas literaturas evidenciam que a prática de exercícios físicos quando realizados de forma voluntária e com intensidades moderadas, torna-se atividades prazerosas, que melhoram o humor, aumentando os indicadores da qualidade de vida, tornando-os mais saudáveis para a vida cotidiana (CEVADA et al, 2012).

A7 e A8 relatam na pesquisa, a importância das habilidades mentais para o rendimento de alto nível, nos dias atuais. Em que existe uma preocupação na área, por pesquisadores da Psicologia do Esporte, para compreender os efeitos sobre os estados emocionais no desempenho dos indivíduos, evidenciando que os fatores psicológicos influenciam na performance esportiva. Sendo assim, o humor tem duração variável, em alguns momentos do dia, em que acontece uma reação aos acontecimentos não permanentes, refletindo que, várias condições no estado de humor variam entre intensidade e a duração, alterando em fatores negativos como (tensão, depressão, fadiga, raiva e confusão) e um fator positivo (vigor).

O humor ocasiona estados emocionais, comportamentais e corporais dos atletas, seus pensamentos e sentimentos, para a execução da tarefa. Sendo assim, as mudanças nos estados de humor comprometem o desempenho esportivo dos atletas, na medida em que não proporciona condições de excelência para seu rendimento, ou até mesmo indicando sobrecarga de treinamento.

Nos últimos 40 anos, verificou-se uma série de mudanças ambientais e sociais que fizeram com que atividade física passasse a ser apontada como fator de prevenção e tratamento de várias doenças. Com o objetivo de melhorar o desempenho e de entender os atletas, atualmente tem aumentado a aplicação de métodos de avaliação psicológica, os quais chegaram ao esporte e passaram a ocupar espaço nos planejamentos de equipes, colaborando na tomada de decisões referentes ao desempenho esportivo.

6. CONCLUSÕES

Dentro do que compõe a compreensão do humor e a relação com o desempenho no canário esportivo, verificou-se a partir da revisão que as condições de humor agem diretamente no desempenho dos atletas, provocando assim, um desequilíbrio emocional, prejudicando a performance esportiva.

Os estados de humor tendo sua natureza oscilatória devem ser constantemente avaliados e relacionados aos eventos vivenciados pelos atletas. Por sua vez, as avaliações devem ser constantes, pois auxilia na verificação dos processos emocionais singulares de cada indivíduo. Deste modo, é possível, que no intuito de potencializar o processo de desempenho no esporte, surja uma parceria com outros profissionais da área da saúde, com o intuito de diminuir ou aliviar as tensões no período de pré-competição, competição e pós-competição.

Estes trabalhos mostram ainda a importância desses estudos para a área da Educação Física, mostrando que a participação de atividades físicas está relacionada à melhoria do humor e do bem-estar psicológico, tanto para seus benefícios fisiológicos como para os psicológicos, procurando alcançar um equilíbrio psicofisiológico harmonioso que contribua no desenvolvimento do atleta, e aos treinadores ferramentas para atuar na adequação das exigências de cargas de treinamento e das pressões por altos níveis de desempenho.

Ainda, nesse sentido, esse estudo pode ser explorado de outras formas, através de intervenções, destacando algumas limitações do presente estudo, com o fim de direcionar futuras pesquisas que objetivem aprofundar os conhecimentos sobre os estados de humor.

REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V.J. Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde. Ed. Manole, 2002
- BECKER, B. J.; SAMULSKID. Manual de Treinamento Psicológico para o esporte. Rio Grande do Sul: Feevale, 1998.
- BIDUTTE, L. de C. A psicologia do esporte aplicada ao tênis. **Revista Tênis**, 15ª Edição, São Paulo: Pool Editora, jul. 2004, p.52.
- BOHME, M.T.S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.3, p.97-104, 2003.
- BOMPA, T.O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002
- CRUZ, J.; GOMES, R. A preparação psicológica dos atletas e os fatores psicológicos associados ao rendimento. Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia. Portugal. Treino Desportivo, v.3, 2001.
- DE ROSE, J.D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n.4, p.19-26, 2002.
- DESCHAMPS, S.R.; DE ROSE, J.D. Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. EFDeportes.com, **Revista Digital**, Buenos Aires, v.10, n.92, 2006.
- 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
- DUARTE, R. B. Los estados de ánimo em el deporte: fundamentos para suevaluación (I). **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 110, jul. 2007.
- Gazzaniga, M. S., &Heatherton, T. F. (2005). Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento. Porto Alegre: Artmed.
- 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
- LANE, A. M.; TERRY, P. C. The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. **Journal of Applied Sport Psychology**. v. 12, p.16- 33, 2000.
- LIZUKA, C.; DANTAS, L.; MACHADO, A.; MARINOVIC, W. Controle da ansiedade em Mesa-Tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.4, p.127-135, 2005
- Malina R. (1988). Esporte competitivo juvenil e maturação biológica. In: Brown, E.V., & Banta, C.F. Competitive sport for children and youth: an overview of research and issues. Champaign (IL): HumanKinectics.

- Martens, R. (1988). Ansiedade competitiva em esportes infantis. In: Malina, R. Young athletes: biological, psychological and educational perspectives. Champaign: HumanKinetics.
- PUJALS, C; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Rev. da Educação Física/UEM**, Maringá, v.13, n1, p. 89-97, 2002.
- REBUSTINI, F. et al. Estados de humor e percepção de bem-estar: um estudo com jovens mulheres voleibolistas. *Lecturas*, v. 80, 2005.
- Rubio, K. (2000) “O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional.” In K. Rubio (org.). *Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e Intervenção* (pp. 15-27). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. Barueri: Manole, 2 ed., 2009.
- SILVEIRA, R.O. Análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de futsal. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do grau de Graduado do curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais. Orientador: Prof. Dr. MORAES, Luiz Carlos C. de A., Belo Horizonte/MG, 2009.
- TUBINO, M. J. G. Metodologia científica do treinamento desportivo, São Paulo: Ibrasa, 1979.
- 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.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2008.