

A ATIVIDADE FÍSICA E O HUMOR: O CASO DA PELADA NO CLUBE AABB GOIÂNIA

André Luiz Rodrigues e Silva¹, Flórence Rosana Faganello Gemente¹
 Juracy da Silva Guimarães¹, Mariana Pereira Maia¹
 Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

RESUMO

Este estudo objetivou analisar como a atividade recreativa influenciou nos níveis de humor dos praticantes da pelada de futebol, realizada em um clube particular de Goiânia, o clube da AABB (Associação Atlética do Banco do Brasil). A amostra constituiu-se por 85 sujeitos do sexo masculino com idades entre 40 e 75 anos com idade média de $53 \pm 7,32$ anos. O instrumento utilizado para mensurar o humor dos praticantes foi o BRUMS. A aplicação do teste de humor ocorreu pré e pós-pelada, para identificar a variação do nível de humor dos sujeitos. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva para verificação da média e desvio padrão, além dos testes ShapiroWilk para verificação da normalidade dos dados. Quanto à estatística inferencial, considerando que os dados apresentaram distribuição normal, comparou-se a variação do estado de humor por meio do teste t-pareado e o nível de significância adotado foi o de 5% ($p \leq 0,05$). Para análise estatística utilizou-se o software SPSS 20.0. Os resultados mostraram que os praticantes da pelada ficaram mais fadigados, com mais raiva e com menos vigor ($p < 0,05$). Neste contexto, conclui-se que a pelada pode trazer alterações significativas de humor, principalmente na análise dos fatores que se mostram relacionados à condição física do praticante, bem como a raiva.

Palavras-chave: Escala de humor. Atividade física. Pelada.

1-Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás, Goiânia-GO, Brasil.

E-mail dos autores:
 andreluizresilva@hotmail.com
 florencefaganello@yahoo.com.br
 juracy-guimaraes@hotmail.com
 maia.mp@outlook.com
 conti02@hotmail.com

ABSTRACT

Physical activity and humor: the case of pick-up football game in the club AABB Goiânia

This study aimed to analyze how the recreational activity influenced the mood levels of pick-up football game practitioners in a private club in Goiânia, the AABB (Associação Brasileira do Banco do Brasil) club. The sample consisted of 85 males aged between 40 and 75 years, mean age 53 ± 7.32 years. The instrument used to measure the mood of the practitioners was BRUMS. The application of the mood test occurred before and after the pick-up football game, to identify the variation of the mood level of the subjects. For the data analysis, descriptive statistics were used to verify the mean and standard deviation, in addition to the ShapiroWilk tests to verify the normality of the data. As for inferential statistics, considering that the data presented a normal distribution, the variation of the mood state was compared by means of the t-paired test and the significance level adopted was 5% ($p \leq 0.05$). For statistical analysis SPSS software 20.0 was used. The results showed that practitioners of pick-up football game were more fatigued, angrier and less vigorous ($p < 0.05$). In this context, it can be concluded that pick-up football game can bring significant changes of mood, mainly in the analysis of factors that are related to the physical condition of the practitioner, as well as anger.

Key words: Mood scale. Physical activity. Pick-up football game.

Endereço para correspondência:
 Gustavo De Conti Teixeira Costa
 Faculdade de Educação Física e Dança.
 Universidade Federal de Goiás, Campus Samambaia.
 Avenida Esperança s/n, Goiânia, Goiás.
 CEP: 74690-900.

INTRODUÇÃO

A pelada é entendida como um episódio de relevância social que não escolhe paisagens e ocorre principalmente nas periferias.

Além disso, tem, na maioria das vezes, objetivo lúdico de divertimento entre amigos, colegas ou desconhecidos que tem como interesse comum uma atividade futebolista amadora (Silva, Chaveiro, 2007).

Neste contexto a pelada pode ser enquadrada como uma atividade física que pode ou não ocorrer de forma regular.

Sabendo disso, segundo Duarte (2004), os perfis dos praticantes e não praticantes de atividade física têm diferenças, sendo que o praticante demonstra um estado de humor mais positivo em relação ao não praticante.

Estados emocionais tais como os estados de humor têm duração variável, de algumas horas a alguns dias, podendo refletir sentimentos de exaltação ou felicidade, tristeza, angústia, dentre outros (Brandt e colaboradores, 2010).

De acordo com Lane e Terry (2001) e Terry, Lane e Fogarty (2003) o humor apresenta variações em relação à sua intensidade e duração em seis fatores, sendo cinco negativos, especificamente a tensão, raiva, depressão, fadiga e confusão e um fator positivo que é o vigor.

Neste âmbito, observa-se que estes fatores oscilam conforme o esporte praticado e o tempo de experiência (Rotta, Rohlf, Oliveira, 2014).

Pesquisas feitas com atletas demonstram que os efeitos dos estados emocionais influenciam no desempenho de atletas (Allen e Jong, 2006), que atletas com bom rendimento apresentam elevado vigor associado a baixos níveis de fadiga, raiva, tensão, depressão e confusão mental (Bertollo e colaboradores, 2009) e que o resultado final da competição altera o estado de humor, sendo que níveis elevados de depressão indicam o descontentamento com um evento ou situação (Rohlf e colaboradores, 2004; Lane e colaboradores 2005).

Apesar das diversas pesquisas realizadas com atletas, é importante salientar que o instrumento BRUMS é válido para a detecção de estados alterados de humor em atletas e não atletas brasileiros, adolescentes

e adultos, de acordo com as condições e características nacionais (Rohlf e colaboradores, 2008).

Entretanto, não se encontra na literatura pesquisas que investiguem a alteração do estado de humor após atividades físicas recreativas, como é o caso da pelada.

Desta forma, o presente estudo pretendeu analisar a variação no estado de humor em relação à prática de uma atividade física, especificamente a pelada, no intuito de compreender quais as alterações no humor decorrem da sua prática.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi constituída por 85 sujeitos do sexo masculino praticantes de pelada no clube AABB de Goiânia, com idades entre 40 e 75 anos, com idade média de 53 anos e desvio padrão de 7,32 anos.

A pesquisa foi realizada em contato direto com os participantes da pelada dos "acima de 40" do clube AABB Goiânia.

Os participantes foram informados que a pesquisa seria anônima e a participação ocorreria de forma voluntária.

Os questionários foram entregues no momento pré-pelada de forma não regular, no entanto não foram aplicados todos os testes em um único dia de atividade, e sim em média de 3 a 4 dias nos quais ocorreu a pelada.

O instrumento utilizado para a avaliação do humor foi o "Escala de Humor de Brunel" BRUMS. Este instrumento contém 24 perguntas que identificam sensações de indisposição ou disposição, nervosismo ou não nervosismo, satisfação ou insatisfação e que podem ser percebidas no sujeito quando estes são submetidos à avaliação.

Os avaliados responderam o questionário expressando como se sentem, de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente).

Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS 20.0. Para o tratamento dos dados foi utilizada estatística descritiva para verificação da média e desvio padrão, além dos testes Shapiro Wilk para verificação da normalidade dos dados.

Quanto à estatística inferencial, considerando que os dados apresentaram distribuição normal, comparou-se a variação do estado de humor por meio do teste t-

pareado e o nível de significância adotado foi o de 5% ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

Os resultados mostram que houve diferença na resposta de alguns itens do

questionário ao comparar-se o pré e pós-teste, conforme se observa na tabela 1.

A análise descritiva dos dados mostrou que os jogadores ficaram menos animados, mais esgotados, mais exaustos, menos ansiosos, com menos disposição, com menos energia, mais cansados e em menos estado de alerta após a pelada (Figura 1).

Tabela 1 - Análise das respostas do questionário antes e após a pelada.

Perguntas	Pré-Teste		Pós-Teste		Valor de t	p
	Média	DP	Média	DP		
Perg. 1 - Apavorado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	> 0,05
Perg. 2 - Animado	3,05	1,02	0,35	0,73	20,78	< 0,001*
Perg. 3. Confuso	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	> 0,05
Perg. 4. Esgotado	0,00	0,00	0,55	0,55	-4,79	< 0,001*
Perg. 5. Deprimido	0,01	0,11	0,05	0,30	-1,00	> 0,05
Perg. 6. Desanimado	0,00	0,00	0,05	0,34	-1,27	> 0,05
Perg. 7. Irritado	0,06	0,28	0,14	0,49	-1,72	> 0,05
Perg. 8. Exausto	0,00	0,00	0,24	0,73	-2,95	0,004*
Perg. 9. Inseguro	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	> 0,05
Perg. 10. Sonolento	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	> 0,05
Perg. 11. Zangado	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	> 0,05
Perg. 12. Triste	0,02	0,22	0,02	0,22	0,00	> 0,05
Perg. 13. Ansioso	0,05	0,21	0,00	0,00	2,04	0,045*
Perg. 14. Preocupado	0,00	0,00	0,08	0,54	1,41	> 0,05
Perg. 15. Com Disposição	3,41	0,84	0,39	0,71	24,15	< 0,001*
Perg. 16. Infeliz	0,01	0,11	0,00	0,00	1,00	> 0,05
Perg. 17. Desorientado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	> 0,05
Perg. 18. Tenso	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	> 0,05
Perg. 19. Com Raiva	0,01	0,11	0,05	0,43	0,73	> 0,05
Perg. 20. Com Energia	3,22	0,88	0,27	0,59	26,63	< 0,001*
Perg. 21. Cansado	0,00	0,00	1,60	1,39	-10,61	< 0,001*
Perg. 22. Mal Humorado	0,00	0,00	0,05	0,43	-1,00	> 0,05
Perg. 23. Alerta	2,60	1,09	0,44	0,82	14,34	< 0,001*
Perg. 24. Indeciso	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	> 0,05

Legenda: *Diferença significativa entre o pré e o pós-teste ao nível de $p < 0,05$.

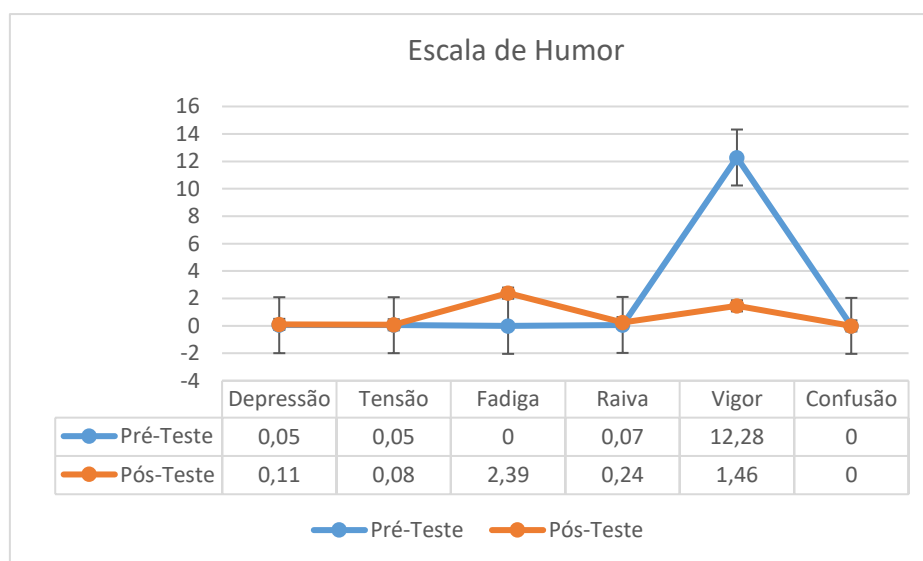


Figura 1 - Análise descritiva do estado de humor.

Tabela 2 - Alteração do estado de humor após a pelada.

Escala de humor	Pré-Teste		Pós-Teste		Valor de t	p
	Média	DP	Média	DP		
Depressão	0,05	0,34	0,11	0,63	-1,62	0,11
Tensão	0,05	0,21	0,08	0,54	-0,56	0,58
Fadiga	0,00	0,00	2,39	1,87	-11,81	0,001*
Raiva	0,07	0,30	0,24	0,77	-2,02	0,047*
Vigor	12,28	2,61	1,46	1,49	32,70	0,001*
Confusão	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	na

Legenda: *Diferença significativa entre o pré e o pós-teste ao nível de $p < 0,05$.

A análise inferencial do estado de humor mostrou que houve alteração após a pelada nos fatores fadiga, raiva e vigor (Tabela 2).

DISCUSSÃO

A partir da análise dos dados observou-se que houve alteração no estado de humor ao comparar-se antes e após a prática da "pelada".

Neste âmbito, os resultados mostraram que houve diferença entre os fatores fadiga, raiva e vigor. O conceito de fadiga é apresentado como um "declínio na capacidade de gerar tensão muscular com a estimulação repetida" (Mcardle, Katch, Katch, 1998).

Os peladeiros, na sua maioria, indicaram índices elevados de fadiga (Tabela 2). O que pode justificar a alteração desse estado de humor é o fato dos praticantes da pelada participarem ativamente dos 20 minutos de cada partida, realizando sprints de velocidade e apresentando um tempo reduzido de descanso entre estes.

Além disso, é comum o intervalo entre as partidas ser reduzido, aumentando a demanda física e propiciando aos atletas a sensação de fadiga.

A justificativa fisiológica para tal alteração, segundo o estudo de Rossi e Tirapegui (1999), encontra-se no fato do exercício intenso e prolongado propiciar o acúmulo de lactato, resultando na diminuição de pH (potencial Hidrogeniônico), ao mesmo tempo que ocorre a inibição da enzima PFK (fosfofrutoquinase), culminando na redução da glicólise. Este processo de inibição da glicólise, juntamente com o decréscimo do pH, aumenta a acidez na célula e este resultado contribui para o processo de fadiga após a realização da atividade física.

Ao analisar o fator vigor, que segundo Terry (1995) tem por característica ser um estado de humor ligado à energia, animação e atividade, indicando um aspecto humoral positivo e também sendo caracterizado por sentimentos de excitação, disposição e energia física, observou-se que os sujeitos deste estudo apresentaram uma redução neste fator após a pelada.

Neste contexto, observa-se que os praticantes da pelada acusaram estar com menos disposição, com menos energia e mais cansados.

Assim, a alteração negativa no vigor, após a realização da pelada, mostra-se dependente do tipo de atividade física.

Neste viés, Werneck, Filho e Ribeiro (2006) afirmam que a realização de sessões de atividade física promove um aumento no estado de humor vigor e estas podem durar horas após a atividade física.

Contudo, o estudo de Rohlfs (2006) demonstrou que o fator vigor apresentou índices mais baixos nas situações de jogo intenso e treino intenso.

Para a autora esses resultados foram esperados, uma vez que se supõe que os praticantes dessas atividades físicas estejam mais fadigados e com menor vigor ao final destas atividades.

Estes resultados se assemelham ao presente objeto de estudo, lembrando que não foi feita uma entrevista para se avaliar qual a intensidade da pelada para cada sujeito, mas o que justifica uma possível diminuição do vigor dos peladeiros, é que a mesma pode sim ter sido intensa.

Ao analisar o fator Raiva, que segundo Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) pode ser manifestada em forma de estresse a partir de um esgotamento emocional, ansiedade, problemas de ordem muscular, etc., observa-se que os indivíduos aumentaram os níveis de

raiva, embora os escores pré e pós-pelada tenha se mostrado reduzidos.

Segundo Berger e Molt (1996), para se adquirir uma melhoria no estado de humor, a atividade física deve ser de caráter aeróbio com intensidade moderada, sem fins competitivos. Assim, sabendo-se que a pelada na AAB, embora seja uma atividade com fins recreativos, traz consigo um caráter competitivo.

Desta forma, devido às regulamentações internas, é possível inferir que a alteração no fator raiva deveu-se à pressão por bons resultados, uma vez que a equipe que perde a partida fica mais tempo de fora da pelada, enquanto a equipe vitoriosa tem a oportunidade de continuar jogando.

Em outro estudo, Werneck (2011) demonstrou que sujeitos que participam de atividades físicas frequentes reportam menos sintomas do fator raiva e estresse percebido, havendo uma associação positiva entre a prática regular de exercícios e o bem-estar psicológico.

No entanto a diferença de escores do presente trabalho comparado ao do autor citado, pode ser devido ao fato desta pesquisa ter sido transversal com uma única aplicação do questionário, enquanto o estudo de Werneck (2011) realizou medidas repetidas ao longo do tempo.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados, concluiu-se que os participantes não mostraram alteração nos fatores depressão, tensão e confusão mental após a prática da pelada.

Contudo os fatores fadiga, vigor e raiva mostraram alterações após a prática da pelada, indicando que a atividade física acarreta em alterações do humor, principalmente nos fatores que se mostram interligados ao condicionamento físico dos participantes, ou seja, a atividade física pode modificar sim, o humor.

Os benefícios psicológicos da atividade física são de fundamental importância para os sujeitos inseridos nela, dentre esses, podem ser enaltecidos a melhoria do bem-estar físico e mental, o monitoramento dos níveis de estresse e o progresso/melhoria de alguns dos estados de humor.

O estudo apresenta como limitação a utilização do questionário após a realização de apenas uma sessão de treinamento.

Assim, sugere-se que futuros estudos sejam longitudinais e busquem compreender a importância da regularidade na prática da atividade física na alteração do humor.

REFERÊNCIAS

- 1-Allen, J.B.; Jong, M.R. Sailing and sports medicine: a literature review. *British Journal Sports Medicine*. Vol. 40. Num. 7. 2006. p. 587-593.
- 2-Berger, B.G.; Molt, R.W. Exercise and Mood: A Selective Review and Synthesis of Research Employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 12. 2000.
- 3-Bertollo, M.; Saltarelli, B.; Robazza, C. Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sports and Exercise*. Vol. 10. Num. 2. 2009. p. 244-254.
- 4-Brandt, R.; Viana, M.S.; Segato, L; Andrade, A. Estados de humor de velejadores durante o Pré- Panamericano. *Motriz*. Vol. 16. Num. 4. 2010. p. 834-840.
- 5-Duarte, R.B. Valoración de parámetros psicossociales em La selección de talentos para el deporte de velas. *Revista Digital Buenos Aires*. Num. 73. 2004.
- 6-Lane, A. M.; Terry, P. C. The nature of mood: development of a conceptual model with a Focus on depression. *Journal Applied Sports Psychology*. Vol. 12. Num. 1. 2001. p. 16-33.
- 7-Lane, A. M.; Whyte, G.P.; Terry, P.C.; Nevill, A.M. Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. *Personality and Individual Differences*. Vol. 39. Num. 1. 2005. p. 143-153.
- 8-Mcardle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 1998. p. 333.
- 9-Nunomura, M.; Teixeira, L.A.C.; Caruso, M.R.F. Nível de Estresse em Adultos após 12 Meses de Prática Regular de Atividade Física.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 3. 2004. p. 125-134.

10-Rohlfs, I.C.P.M. Validação do Teste Brums para Avaliação de Humor em Atletas e Não Atletas Brasileiros. Dissertação de Mestrado. UDESC-SC. 2006. p. 17-54.

11-Rohlfs, I.C.P.M.; Carvalho, T.; Rotta, T.M.; Krebs, R.J. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 10. Num. 2. 2004. p. 111-116.

12-Rohlfs, I.C.P.M.; Rotta, T.M.; Luft, C.B.; Andrade, A.; Krebs, R.J.; Carvalho, T. A Escala de Humor de Brunel (BRUMS): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 14. Num. 3. 2008.

13-Rossi, L.; Tirapegui, J. Aspectos atuais sobre exercício físico, fadiga e nutrição. Revista Paulista de Educação Física. Vol. 13. Num. 1. 1999. p. 67-82.

14-Rotta, T.M.; Rohlfs, I.C.P.M.; Oliveira, W.F. Aplicabilidade do Brums: estados de humor em atletas de voleibol e tênis no alto rendimento. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 20. Num. 6. 2014.

15-Silva, A.B.E.; Chaveiro, E.F. Jogo De Bola: Uma Análise Socioespacial Dos Territórios Dos Peladeiros. Revista Pensar a Prática. Vol. 10. Num. 1. 2007.

16-Terry, P.C. The efficacy of mood state profiling among elite performers: A review and synthesis. The Sport Psychologist. Champaign. Vol.9. 1995. p. 309-324.

17-Terry, P. C.; Lane, A. M.; Fogarty, G. J. Construct validity of the Profile of Mood States - Adolescents for use with adults. Psychology of Sport and Exercise. Vol. 4. Num. 2. 2003. p. 125-139.

18-Werneck, F.Z.; Filho, M. G. B.; Ribeiro, L. C. S. Efeitos do Exercício Físico sobre os Estados de Humor: Uma Revisão. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício. 2006. p. 22-54.

19-Werneck, F. Z. Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes. Revista de Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol. 27. Num. 2. 2011. p. 189-193.

Recebido para publicação em 25/04/2017
Aceito em 19/06/2017