

EFEITO DE UMA PARTIDA DE FUTEBOL SOBRE O ESTADO DE HUMOR DE JOVENS ATLETAS

Rafael Cunha Laux¹
Maria Cristina Alves da Silva¹
Clodoaldo Antônio de Sá²

RESUMO

Introdução: Uma partida de futebol envolve inúmeros fatores para levar um time à vitória, entre eles os aspectos psicológicos como o estado de humor. **Objetivo:** verificar o efeito de uma partida de futebol sobre o estado de humor de jovens atletas. **Material e Métodos:** foram avaliados 15 atletas de futebol de campo, pertencentes a base da Associação Chapecoense de Futebol, com idade de 11 anos, todos do sexo masculino. Para a avaliação do estado de humor dos atletas no pré e pós jogo, utilizou-se a Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Realizou-se análise estatística descritiva e inferencial. **Resultados:** evidenciou-se uma alteração no estado de humor dos atletas quando comparado o pré com o pós jogo, no qual teve um aumento das variáveis raiva ($p=0,002$), fadiga ($p=0,048$) e vigor ($p=0,024$), já nas demais variáveis, tensão, depressão e raiva não teve alterações. **Conclusão:** o resultado de empate no jogo aumentou a raiva, a fadiga e o vigor do grupo avaliado.

Palavras-chave: Estado de humor. Exercício. Atletas.

ABSTRACT

Effect of a football match on the state of mood of young athletes

Introduction: A football match involves numerous factors to lead a team to victory, including psychological aspects such as mood. **Objective:** verifying the effect of a football match on the mood of young athletes. **Material and Methods:** 15 field football athletes, belonging to the Associação Chapecoense de Futebol base, aged 11 years, all male, were evaluated. For the assessment of the mood of the athletes in the pre and post-game, the Brunel Mood Scale (BRUMS) was used. A descriptive and inferential statistical analysis was performed. **Results:** there was a change in the mood of the athletes when comparing the pre with the post-game, in which there was an increase in the variables anger ($p=0.002$), fatigue ($p=0.048$) and vigor ($p=0.024$), in the other variables, tension, depression and anger there were not changes. **Conclusion:** the result of a tie in the game increased the anger, fatigue, and vigor of the evaluated group.

Key words: Mood State. Exercise. Athletes.

1-Universidade do Oeste de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil.

2-Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó), Santa Catarina, Brasil.

E-mail dos autores:
rafael-laux@hotmail.com
mariia_silva@hotmail.com
clodoaldo@unochapeco.edu.br

INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte de contato que exige, além da otimização das funções fisiológicas, habilidades físicas, técnicas e táticas (Andersen e colaboradores, 2004), afeta positivamente todas as áreas das competências motoras, psicológicas e físicas; aumenta a demanda energética, auxiliando na perda de peso; auxilia no ganho de massa muscular e força; melhora as funções pulmonar e cardíaca; diminui o estresse, a ansiedade e as chances de depressão; melhora a flexibilidade, a coordenação e a agilidade; fortalece os ossos; promove uma maior socialização das pessoas e previne muitas outras doenças, tanto físicas quanto psicológicas (Santos, 2018).

Por oferecer todos estes benefícios, o futebol está sendo desenvolvido por educadores e profissionais de Educação Física pelo fato de ser um elemento importante na formação básica para além das competências motoras das crianças (Rubio e colaboradores, 2000) e dos aspectos psicológicos de formação individual (Azevedo e Gomes Filho, 2011).

No campo do rendimento esportivo, uma série de elementos são determinantes para o desempenho esportivo, dentre estes, os fatores psicológicos, sobretudo aqueles relacionados ao estado de humor, os quais constituem uma preocupação constante de treinadores, preparadores físicos e atletas.

Fatores estressores associados à sobrecarga excessiva de treinamento, rigidez de hábitos alimentares e outros elementos característicos do ambiente competitivo como medo das derrotas, afastamento da família e a insegurança do atleta em relação a sua capacidade são fatores determinantes no resultado (Rohlf e colaboradores, 2008).

Durante cada partida, a torcida também constitui um elemento influenciador do estado de humor e ansiedade dos atletas, tanto nos momentos de vitória quanto nos momentos de derrota (Berté Junior, 2004).

O estudo de Brandão (2007) aponta que equipes vitoriosas possuem atletas mais bem preparados psicologicamente.

Assume-se, portanto, que o desempenho de um atleta foge unicamente das esferas físicas que o desporto exige, sendo necessário uma preparação que leve em consideração sua qualidade de vida e saúde mental, permitindo um desenvolvimento equilibrado de competências físicas e

psicológicas em prol de um resultado satisfatório para si e para sua equipe.

Levando em consideração que o resultado do jogo depende das variáveis físicas e psicológicas, uma modificação no estado de humor pode influenciar no placar ou ainda ser influenciado por ele, nessa perspectiva surge o objetivo deste estudo, que foi verificar o efeito de uma partida de futebol sobre o estado de humor de jovens atletas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracterizou-se como descritivo-comparativo. O projeto foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste de Santa Catarina pelo parecer nº 3.600.816/2019 e pelo CAAE nº 20342619.0.0000.5367.

A pesquisa seguiu todas as recomendações da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, na qual está prevista a assinatura prévia dos participantes no termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Participaram 15 atletas do sexo masculino com idade de 11 anos que praticam futebol regularmente na categoria de base da Associação Chapecoense de Futebol, em Chapecó-SC, com frequência de duas vezes por semana, e que participam de campeonatos regionais e municipais mensalmente.

Foram excluídos do estudo atletas que possuíssem algum problema cognitivo comprovado por laudo médico, que utilizassem algum medicamento capaz de influenciar no seu estado de humor e que não participaram do jogo por pelo menos 45 minutos.

Os atletas responderam ao questionário de Andrade (2001) adaptado para a modalidade de futebol para caracterização dos participantes, do estado geral de saúde e da condição de repouso deles.

Para a avaliação do humor utilizou-se a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), a qual é indicada para avaliar os níveis de humor de jovens e adultos.

O instrumento é composto por 24 indicativos simples de humor, como o nervosismo, a insatisfação, a sensação de raiva, e a disposição, enfim, palavras relacionadas aos sentimentos naquele exato momento.

São feitas várias perguntas e o participante deve atribuir uma nota de zero a quatro, sendo zero quando aquele sentimento

não descreve nada e quatro quando indica aquele sentimento.

As coletas de dados foram feitas no dia da partida de futebol em dois momentos: i) antes do jogo foi avaliado o estado de humor e ii) após o jogo foi reavaliado o estado de humor. No jogo avaliado ocorreu empate.

A análise de dados foi realizada de maneira descritiva e inferencial. Para escolher os testes estatísticos, primeiro foi aplicado o teste de Shapiro-Wilk e após foi aplicado o Teste t pareado para as variáveis paramétricas e o teste de Wilcoxon Signed Rank nos dados não paramétricos. Todos os dados foram

analisados utilizando o SPSS® para Windows versão 21.0 com alfa de 5%.

RESULTADOS

Participaram do estudo 15 atletas de futebol de campo, com idade de 11 anos, do sexo masculino, pertencentes a base da Associação Chapecoense de Futebol, sendo que a maioria é de cidades próximas a Chapecó, porém treinam juntos duas vezes na semana. Não ocorreu exclusão de atletas pelos critérios de seleção (tabela 1).

Tabela 1 - Descrição das características das participantes.

	Geral	
	M	DP
Idade (anos)	11,00	0,00
Massa corporal (kg)	43,22	6,42
Estatura (metros)	1,56	0,08
IMC (kg/m ²)	17,62	2,00

Legenda: m: média; dp: desvio padrão; n: número; G.A: grupo A; G.B: grupo B; IMC: índice de massa corporal; kg: quilogramas; kg/m²:quilogramas por metro quadrado.

Na tabela 2 são apresentadas as variações de tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão, pré e pós partida.

Verificou-se o aumento da raiva ($p=0,002$), da fadiga ($p=0,048$) e do vigor ($p=0,024$) após o resultado de empate no jogo.

Nas outras variáveis (tensão, depressão e raiva) não houve alterações.

Tabela 2 - Comparação do Estado de Humor pré e pós competição.

	Pré	Pós	p
	M (Dp)	M (Dp)	
Tensão	3,2 (2,0)	3,8 (1,5)	0,334 ^a
Depressão	0,1 (0,3)	0,4 (0,6)	0,089 ^b
Raiva	0,3 (0,7)	3,1 (1,9)	0,002 ^b
Vigor	11,1 (2,2)	12,7 (2,0)	0,024 ^a
Fadiga	0,3 (0,6)	0,7 (0,8)	0,048 ^b
Confusão	0,6 (0,8)	1,3 (0,8)	0,056 ^b

Legendas: ^a Teste t pareado; ^b Wilcoxon signed rank test; m:média; dp: desvio padrão; G.A: grupo A; G.B: grupo B.

DISCUSSÃO

Nos resultados do efeito agudo de uma partida de futebol no estado de humor na categoria sub 11 da base da Associação Chapecoense de Futebol, no qual o resultado foi empate, observou-se o aumento da raiva, do vigor e da fadiga após o jogo.

O fator raiva, sendo um sentimento que se aflora na prática do esporte com rivalidade, demonstrou, no presente estudo, aumento em relação ao pré-jogo.

Esse fato é preocupante, já que no estudo com times de um campeonato amador sênior de Rodrigues e Silva e colaboradores (2018) evidenciou-se que o fator "raiva" influencia negativamente no desempenho esportivo.

Em seu estudo, Santos (2008) observou 30 jogadores de futebol de uma equipe de Pouso Alegre entre 16 e 24 anos, em dois jogos, sendo uma vitória e uma derrota, e verificou que o fator "raiva" se elevou consideravelmente entre o primeiro

jogo e o início do segundo jogo, fato esse que pode ter levado a equipe à derrota.

No presente estudo, o vigor dos atletas também aumentou após o jogo. A relação entre vitórias e derrotas com a variável de vigor é vista em outras pesquisas, como indicam os resultados encontrados por Santos, Rebello e Amorim (2008) em estudo feito com uma equipe de basquete amadora em dois jogos, o qual demonstrou que a diminuição do vigor do primeiro para o segundo jogo resultou em derrota para a equipe.

No primeiro jogo, o vigor dos atletas iniciou baixo, mas logo estava alto, pois precisavam de apenas uma vitória para a classificação. Ao alcançarem essa vitória, relaxaram e o vigor baixou, culminando em derrota no segundo jogo.

Em um estudo de Passamani (2016) feito com uma equipe de basquete em cadeira de rodas, foi analisado cada atleta da equipe individualmente e evidenciou-se que o atleta com o desempenho mais abaixo do esperado no jogo estudado também era o com o nível de vigor mais abaixo da média, demonstrando que a manutenção desse humor, como apresentado neste artigo, é de suma importância para o resultado positivo em jogo.

No presente estudo também houve aumento da fadiga.

No estudo de Villas Bôas (2013), realizado com jogadores de basquete, evidenciou-se um aumento na fadiga da equipe perdedora, sem que o vigor se elevasse. Na equipe vencedora, a fadiga aumentou mais brandamente, ao passo que o vigor se manteve elevado até o fim.

No estudo de Silva (2012) com jogadores de futebol suíço máster, a fadiga elevou-se em todas as equipes perdedoras, dados, estes, que corroboram com os resultados deste estudo, de que atletas com fadiga elevada tendem a apresentar um pior desempenho que aqueles em que este fator está controlado.

De acordo com os estudos de Lane e Terry (2000), Spielberger (1991) e Tenenbaum e Eklund (2007) e com os argumentos e dados apresentados no presente estudo, evidencia-se a influência do estado de humor no desempenho de atletas e no resultado do jogo.

CONCLUSÃO

Ao verificar-se o efeito de uma partida de futebol sobre o estado de humor de jovens atletas, na categoria sub 11, na escolinha da

Associação Chapecoense de Futebol no qual o resultado foi empate, observou-se aumento da raiva, do vigor e da fadiga após o jogo.

Sugere-se, para novos estudos, a aplicação da escala de humor em jogos com diferentes resultados, como vitória, derrota e empate.

REFERÊNCIAS

1-Andrade, A. Ocorrência e controle subjetivo do “stress” na percepção de bancários ativos e sedentários; a importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”. Tese de Doutorado. UFSC. Florianópolis. 2001.

2-Andersen, T.; Tenga, A.; Engebretsen, L.; Bahr, R. Video analysis of injuries and incidents in Norwegian professional football. British Journal of Sports Medicine. Vol. 38. Num. 5. 2004. p. 626-631.

3-Azevedo, M.A.O.; Gomes Filho, A. Competitividade e inclusão social por meio do esporte. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 33. Num. 3. 2011. p. 589-603.

4-Berté Junior, D. Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal. TCC. Faculdade de Pato Branco. Paraná. 2004. Disponível em: <www.boletimef.org/>.

5-Brandão, M.R.F. Coleção psicologia do Esporte e do exercício: Teoria e aplicação. São Paulo. Atheneu. 2007.

6-Lane, A.M.; Terry, P.C. The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. Journal Applied Sport Psychology. Vol. 12. Num. 1. 2000. p. 16-33.

7-Passamani, Y.A. Avaliação do Perfil do Estado de Humor de Atletas de Basquete em Cadeira de Rodas. TCC. UFES. 2016.

8-Rodrigues e Silva, A. L.; Faganello Gemente, F. R.; Guimaraes, J. D. S.; Maia, M. P.; Teixeira Costa, G. D. C. Physical activity and humor: the case of pick-up football game in the club AABG Goiania. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 10. Num. 36. 2018. 63-68.

9-Rohlf, I.C.P.M.; Rotta, T.M.; Luft, C.B.; Andrade, A.; Krebs, R.J.; Carvalho, T. Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento

para detecção precoce de síndrome do excesso de treinamento. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 14. Num. 3. 2008. p. 176-181.

10-Rubio, K.; Junior Rosa, D.; Cillo, E.N.P.; Matarazzo, F.; Franco, G.S.; Marques, J.A.A.; Angelo, L.F.; Martini, L.A.; Markunas, M.; Figueiredo, S.H.; Kuroda, S.J. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo. Casa do Psicólogo. 2000.

11-Santos, A.W.; Rebello, D.S.; Amorim, D.B. Estados transitórios de humor de atletas de basquete. Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde. Vol. 6. 2008. p. 560-571.

12-Santos, B. Nove benefícios do futebol para a saúde e os riscos do esporte. 2018. Disponível em: <
<https://cidadeverde.com/noticias/278315/9-beneficios-do-futebol-para-a-saude-e-os-riscos-do-esporte>> Acesso em 10/10/2018.

13-Santos, G. Relação dos Estados Transitórios de Humor com a Performance em Competições de Futebol de Campo da Cidade de Pouso Alegre-MG. UNICAMP. Vol. 6. 2008. P. 596-608.

14-Silva, F.T. A atividade física habitual e indicadores fisiológicos e psicológicos em praticantes de futebol suíço com idade acima de 50 anos. Dissertação de Mestrado. UEL. Londrina. 2012.

15-Spielberger, C.D. Manual for the State-Trait A02nger-expression Inventory. Odessa. Psychological Assessment Resources.1991.

16-Tenenbaum, G.; Eklund, R. Handbook of sport psychology. New York. Wiley. 2007.

17-Villas Bôas, M.S. Comparação dos indicadores psicofisiológicos do estresse entre atletas de basquete adaptado e de basquete convencional em situação competitiva. Tese de Doutorado. UFPR. Paraná. 2013.

RESUMEN

Efecto de un partido de fútbol sobre el estado del humor de los atletas jóvenes

Introducción: un partido de fútbol involucra numerosos factores para llevar a un equipo a la victoria, incluyendo aspectos psicológicos como el estado de ánimo. Objetivo: verificar el efecto de un partido de fútbol en el estado de ánimo de los atletas jóvenes. Material y Métodos: 15 atletas de fútbol de campo, pertenecientes a la base de la Associação Chapecoense de Futebol, de 11 años de edad, todos hombres, fueron evaluados. Para la evaluación del estado de ánimo de los atletas antes y después del juego, se utilizó la escala de humor Brunel (BRUMS). Se realizó un análisis estadístico descriptivo e inferencial. Resultados: hubo un cambio en el estado de ánimo de los atletas al comparar el pre con el postjuego, en el que hubo un aumento en las variables ira ($p=0.002$), fatiga ($p=0.048$) y vigor ($p=0.024$), las otras variables como la tensión, la depresión y la ira no cambiaron. Conclusión: el resultado de un empate en el juego aumentó la ira, la fatiga y el vigor del grupo evaluado.

Palabras clave: Estado de ánimo. Ejercicio. Atletas.

Recebido para publicação em 17/03/2020
Aceito em 03/11/2020