



International Physical And Sport Education Federation
FIEP Bulletin On-line
ISSN-0256-6419 - Impresso
ISSN 2412-2688 - Eletrônico
www.fiepbulletin.net



MOOD OF FOOTVOLLEY PLAYERS

LAÍS DE CARVALHO MAIA RIBEIRO^{1,4}
Dr. MAURO MORAES MACÊDO^{2,3,4}

Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro, RJ¹
FIEPS- Federação Internacional de Educação Física e Esportiva²
UBI- Universidade Beira Interior, Covilhã – Portugal³
Meta Eventos Culturais e Esportivos, Rio de Janeiro, RJ⁴
[lismaiaribeiro@hotmail.com](mailto:laismaiaribeiro@hotmail.com)

Abstract

This study aimed to analyze variations in the mood states of active footvolley players, as well as to verify whether the practice of physical activity was associated with improvements in emotional responses. The sample consisted of 12 participants, 6 women and 6 men, evaluated before and after the activity. The results showed both significant improvements and some worsening in the indicators analyzed, demonstrating that emotional responses to exercise can vary among individuals.

In general, improvements were observed in the components of tension, depression, anger, vigor, fatigue, and mental confusion. However, some participants did not show the same pattern of evolution, demonstrating that individual factors such as previous emotional state, daily routine, fitness level, and external conditions can influence the response to exercise. These observations are consistent with other studies, where the physical exercise program has a highly significant influence on improving PTH – Total Mood Disturbance. As physical exercise produces improvements in energy and physical strength, that is, in positive factors of mood states, in this case Physical Vigor, when increased it has the ability to reduce the negative factors of mood states, Tension; Depression; Anger; Fatigue and Mental Confusion, considerably improving the mood state.

Keywords: Mood, Physical Exercise, Emotional State, Footvolley.

ESTADO DE ÁNIMO DE LOS JUGADORES DE FUTVOLEY

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar las variaciones en el estado de ánimo de jugadores activos de futvóley, así como verificar si la práctica de actividad física se asociaba con mejoras en las respuestas emocionales. La muestra estuvo compuesta por 12 participantes, 6 mujeres y 6 hombres, evaluados antes y después de la actividad. Los resultados mostraron mejoras significativas y cierto empeoramiento en los indicadores analizados, lo que demuestra que las respuestas emocionales al ejercicio pueden variar entre individuos.

En general, se observaron mejoras en los componentes de tensión, depresión, ira, vigor, fatiga y confusión mental. Sin embargo, algunos participantes no mostraron el mismo patrón de evolución, lo que demuestra que factores individuales como el estado emocional previo, la rutina diaria, el nivel de condición física y las condiciones externas pueden influir en la respuesta al ejercicio. Estas observaciones coinciden con otros estudios, donde el programa de ejercicio físico tiene una influencia altamente significativa en la mejora de la PTH (Alteración Total del Estado de Ánimo). Dado que el ejercicio físico produce mejoras en la

energía y la fuerza física, es decir, en los factores positivos del estado de ánimo, en este caso el Vigor Físico, al aumentarlo, tiene la capacidad de reducir los factores negativos del estado de ánimo: Tensión, Depresión, Ira, Fatiga y Confusión Mental, mejorando considerablemente el estado de ánimo.

Palabras clave: Estado de ánimo, Ejercicio físico, Estado Emocional, Futvoley.

HUMEUR DES JOUEURS DE FOOTVOLLEY

Résumé

Cette étude visait à analyser les variations de l'humeur chez des joueurs de footvolley actifs et à vérifier si la pratique d'une activité physique était associée à une amélioration de leur état émotionnel. L'échantillon était composé de 12 participants (6 femmes et 6 hommes) évalués avant et après l'activité. Les résultats ont montré des améliorations significatives, ainsi que certaines détériorations, des indicateurs analysés, démontrant que les réponses émotionnelles à l'exercice peuvent varier d'un individu à l'autre.

De manière générale, des améliorations ont été observées concernant la tension, la dépression, la colère, la vigueur, la fatigue et la confusion mentale. Cependant, certains participants n'ont pas présenté la même évolution, ce qui démontre que des facteurs individuels tels que l'état émotionnel antérieur, la routine quotidienne, le niveau de forme physique et les conditions extérieures peuvent influencer la réponse à l'exercice. Ces observations concordent avec d'autres études, où les programmes d'exercice physique ont un impact très significatif sur l'amélioration du score total de perturbation de l'humeur (PTH). L'exercice physique améliorant l'énergie et la force physique, c'est-à-dire les facteurs positifs de l'humeur (ici, la vigueur physique), son augmentation permet de réduire les facteurs négatifs (tension, dépression, colère, fatigue et confusion mentale), améliorant ainsi considérablement l'humeur.

Mots-clés : Humeur, Exercice physique, État Émotionnel, Footvolley.

ESTADO DE HUMOR EM PRATICANTES DE FUTVÔLEI

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar as variações nos estados de humor de praticantes ativos de futevôlei, bem como verificar se a prática da atividade física esteve associada a melhorias nas respostas emocionais. A amostra foi composta por 12 participantes, sendo 6 mulheres e 6 homens, avaliados antes e após a realização da atividade. Os resultados evidenciaram tanto melhorias significativas quanto algumas piores nos indicadores analisados, demonstrando que as respostas emocionais ao exercício podem variar entre os indivíduos.

De modo geral, foram observadas melhoras nos componentes tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. Entretanto, alguns participantes não apresentaram o mesmo padrão de evolução, evidenciando que fatores individuais tais como estado emocional prévio, rotina diária, nível de condicionamento e condições externas podem influenciar a resposta ao exercício. Essas observações vão ao encontro de outros estudos, onde o programa de exercícios físicos tem uma influência altamente significativa na melhora da PTH – Perturbação Total do Humor. Como o exercício físico produz melhoras na energia e força física, ou seja, em fatores positivos dos estados de humor, no caso o Vigor Físico, quando aumentado tem a capacidade de reduzir os fatores negativos dos estados de humor, Tensão; Depressão; Raiva; Fadiga e Confusão Mental, melhorando consideravelmente o estado de humor.

Palavras Chave: Humor, Exercício Físico, Estado Emocional, Futevôlei.

Introdução

Os diversos elementos que compõem o cenário esportivo podem tanto auxiliar quanto prejudicar o desempenho do atleta, chegando em alguns casos a provocar emoções não apenas positivas, mas também negativas. Nesse cenário, agressão, ansiedade, estresse, frustração, medo, auto-superação, realização, prazer, alegria e divertimento, aparecem entrelaçados como os principais sentimentos associados à prática esportiva (DOBRÁNSZKY & MACHADO, 2001).

Fonseca et al. (2000), realizaram um estudo com pacientes depressivos, no qual foram analisadas as alterações nos estados de humor após uma única sessão de atividade física. Os resultados identificaram mudanças nesses estados, havendo prevalência de melhora em relação à manutenção ou piora. De acordo com o estudo de Cavalline (2011) o programa de exercícios físicos tem uma influência altamente significativa na melhora da PTH – Perturbação Total do Humor. Por esse motivo, o exercício físico é frequentemente recomendado por especialistas como parte do tratamento desse tipo de condição.

Os elementos citados acima trazem ao estudo a importância dos aspectos psicológicos aplicados ao esporte. Desses aspectos, a ansiedade segundo Figueiredo (2000), é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas.

Para Bara Filho & Miranda, (1998), a maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota.

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, entre outros. O humor pode variar em intensidade e duração, e normalmente envolve mais de um fator, sendo cinco negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão) e um positivo (vigor) Terry et al., (2003).

Segundo Morgan *et al.* (1987), originalmente o POMS foi concebido para avaliar as variações dos estados de humor nas populações psiquiátricas, sendo posteriormente adaptado para populações não-clínicas por sua facilidade de aplicação e aceitação. Constitui desta maneira um instrumento de auto relato fácil e utilização rápida para reconhecimento e percepção dos estados afetivos transitórios e flutuantes do indivíduo. O contexto esportivo constitui o uso mais frequente para a utilização do POMS para medir as variações emocionais ao exercício e bem-estar psicológico à imposição de cargas de treino em atletas de modalidades aeróbias e anaeróbias em momentos pré e pós-competitivos Azevedo.

Os estados de humor são apontados como um fator decisivo no rendimento esportivo e para alguns autores podem explicar parte do desempenho dos atletas Rholf et al. (2004).

O humor é foco de estudos que foram popularizados pelo uso de instrumentos como o Profile of Mood States –POMS segundo McNair et al (1971).

Diante do exposto, o presente artigo tem como objetivo analisar o perfil dos estados de humor dos praticantes de futevôlei de ambos os sexos da Escola de Futevôlei ARENA PENIEL.

Metodologia

A presente pesquisa não necessita seguir as normas para a realização de estudos com seres humanos previstas na Resolução nº 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, de 10/10/1996, pois se trata de aplicação de questionário. Os responsáveis pelos menores, bem como os participantes maiores de idade, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo o objetivo do estudo, os procedimentos a serem seguidos, o caráter voluntário da participação e a isenção de responsabilidade por parte do avaliador.

Segundo Thomas et al (2012), trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, cujo objetivo é descrever as características de um fenômeno, situação ou população, sem manipular variáveis. Para isso, foi aplicado um questionário antes e após a realização da atividade física.

O estudo também se caracteriza como transversal, que, segundo Malina et al. (2009), consiste em estudos que avaliam um grande número de indivíduos pertencentes a uma ou várias faixas etárias, sendo cada participante avaliado apenas uma vez. Ou seja, é essencialmente um recorte de uma determinada idade, sexo ou população.

Para a realização do estudo, foi utilizado o questionário POMS, cujo objetivo é analisar o estado de humor de um indivíduo antes e depois da atividade recreativa de futevôlei. Os participantes receberam um formulário pré e pós-treino para indicar como se sentiam. Foram analisadas as seguintes dimensões: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. O questionário POMS é composto por 65 itens, avaliados em uma escala de 0 a 4 (0 = “nada”, 1 = “um pouco”, 2 = “mais ou menos”, 3 = “bastante” e 4 = “extremamente”) (MCNAIR et al., 1971).

A amostra do estudo foi composta por 12 indivíduos, sendo 6 homens e 6 mulheres, com idades entre 17 e 22 anos, todos praticantes ativos de futevôlei a mais de um ano.

Resultados e Discussão dos Resultados

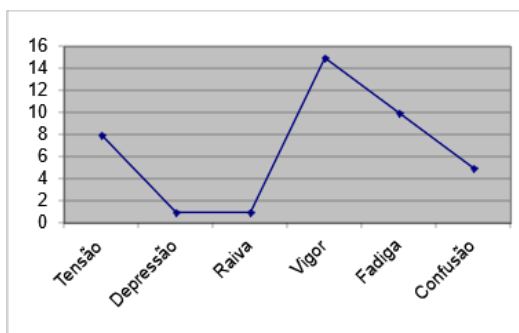
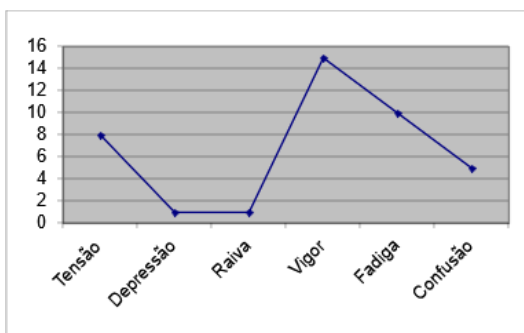
A seguir, analisaremos no quadro 1, os gráficos referentes às seis participantes do sexo feminino antes e após da atividade de futevôlei.

Quadro 1: Gráficos do antes e depois da atividade do grupo feminino.

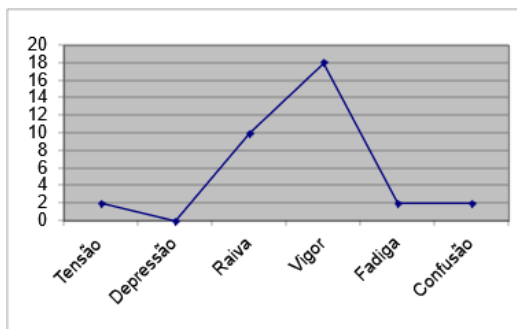
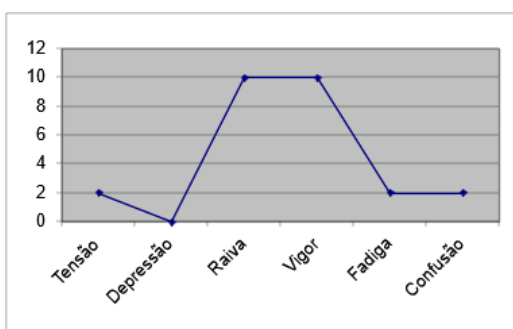
Antes:

Depois:

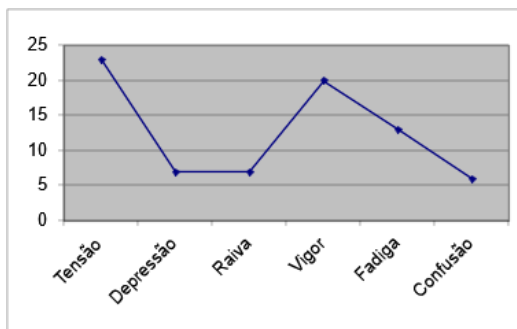
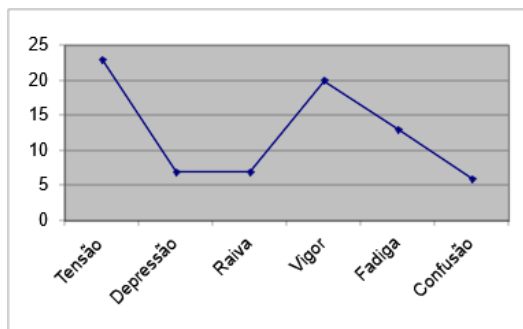
Avaliada 1



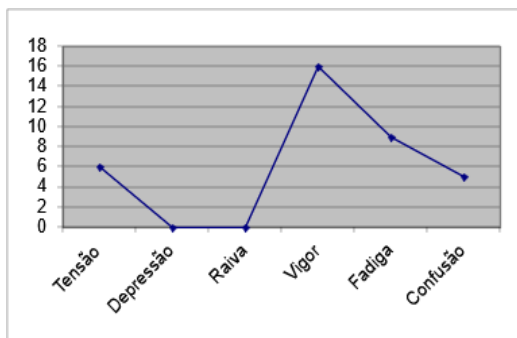
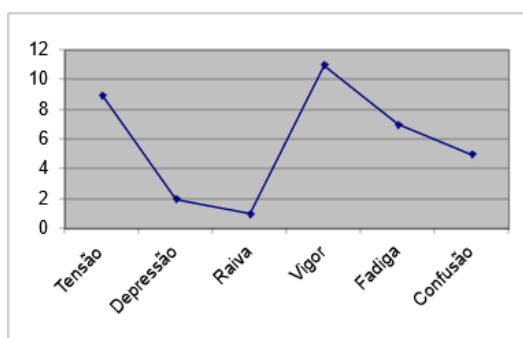
Avaliada 2



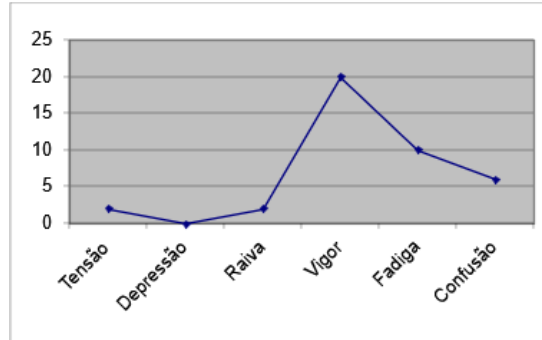
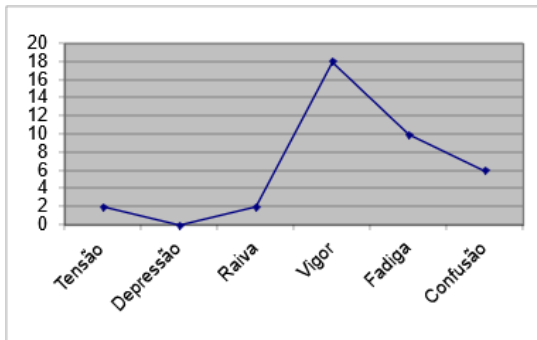
Avaliada 3



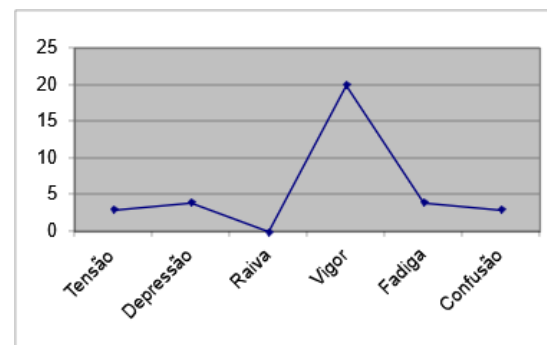
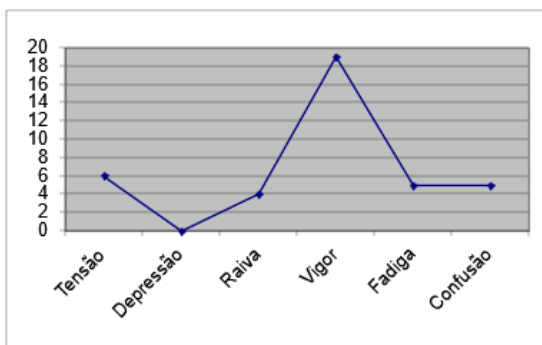
Avaliada 4



Avaliada 5



Avaliada 6



Ao observar os gráficos acima nota-se que o vigor se apresenta elevado antes da prática em todas as avaliadas, e se mantém elevado após o término da atividade. Chama a atenção a avaliada 1, que mesmo após a atividade manteve todos os aspectos emocionais idênticos aos iniciais, ou seja, antes da atividade.

A depressão apresentou um score nulo antes da atividade nas avaliadas 2, 5, 6, até score 2 nas avaliadas 1, 4 e acima de 5 na avaliada 3. Ao término da atividade a depressão os scores permaneceram o mesmo nas avaliadas 1, 2, 3 e 5, tornando-se nula na avaliada 4 e aumentando para um score pouco abaixo de 5 na avaliada 6.

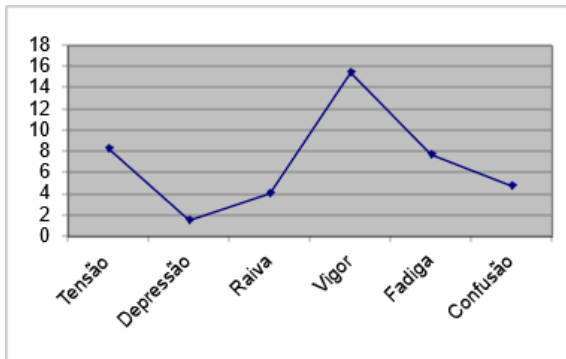
Ainda é interessante observar que a variável fadiga em todas as avaliadas permanecem iguais ou próximas dos scores iniciais, demonstrando que as avaliadas não exerceram na prática do futevôlei uma atividade intensa ou estão bem preparadas fisicamente.

A variável tensão permaneceu presente em quase todas as avaliadas, porém com breve recuo em algumas das participantes como as avaliadas 2, 4 e 6.

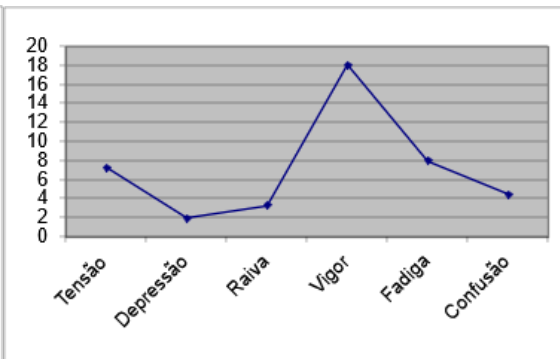
Se realizarmos a média antes e após a atividade futevôlei das avaliadas encontraremos os seguintes resultados:

Quadro 2: Média do grupo feminino antes e depois da atividade futevôlei.

Antes:



Depois:

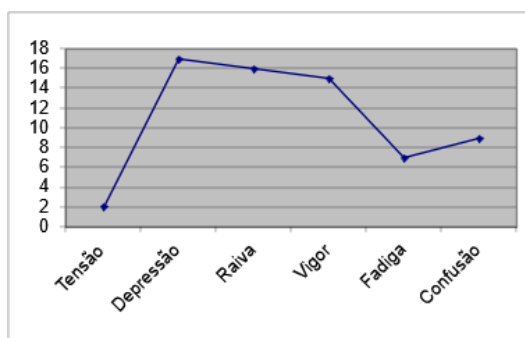
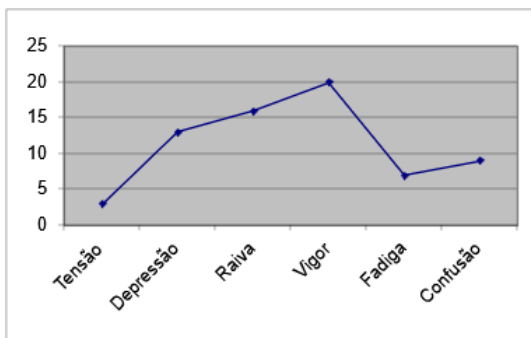


Nota-se no total uma queda no score da tensão, raiva e confusão mental nas avaliadas do presente artigo. Em contra partida, observa-se um aumento da depressão, fadiga e vigor em todas as participantes.

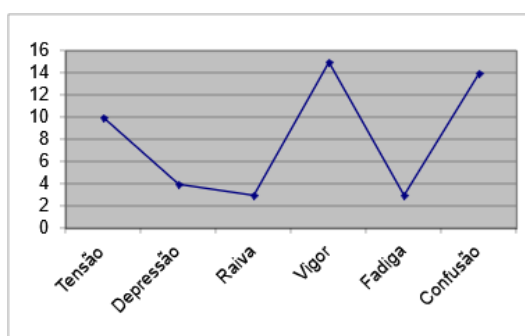
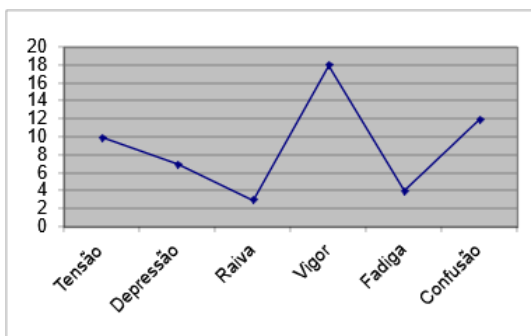
Dando prosseguimento a apresentação dos resultados da pesquisa em conjunto com a discussão dos mesmos, analisaremos no quadro 3, os gráficos referentes aos seis participantes do sexo masculino antes e após da atividade de futevôlei.

Quadro 3: Gráficos do antes e depois da atividade do grupo masculino.

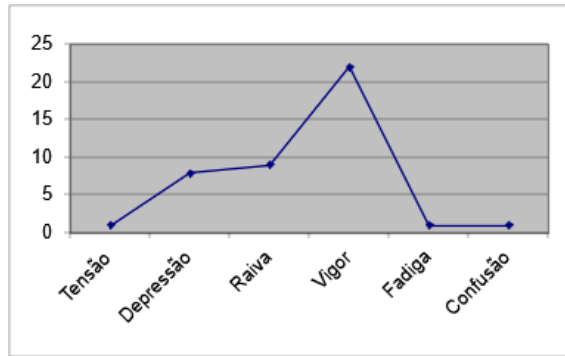
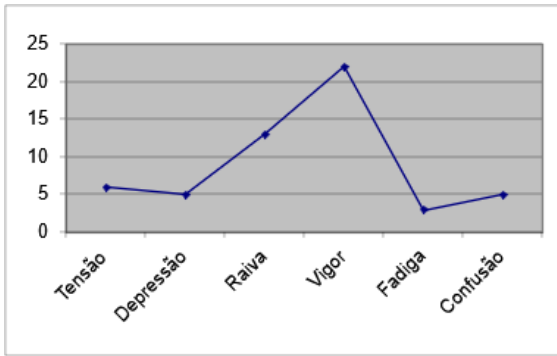
Avaliado 1



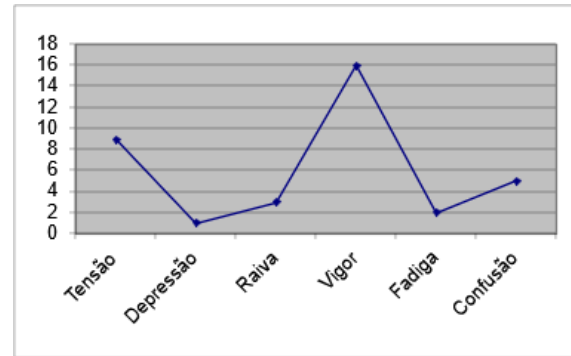
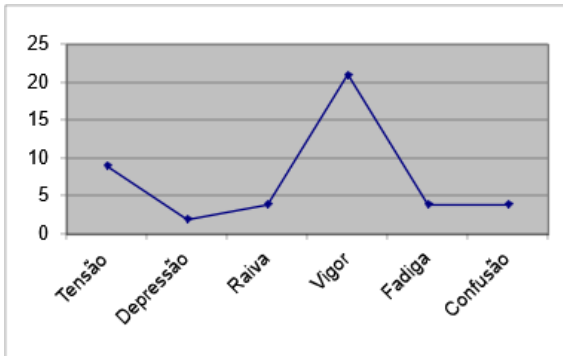
Avaliado 2



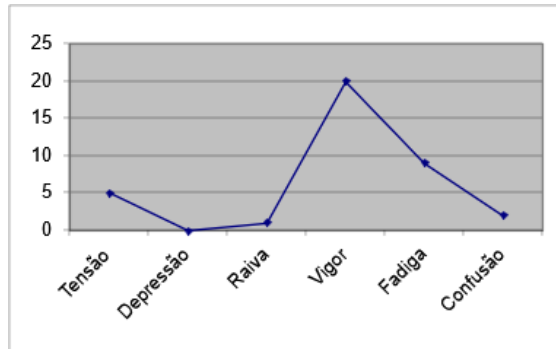
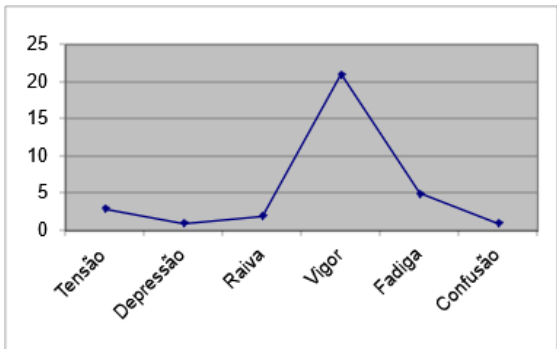
Avaliado 3



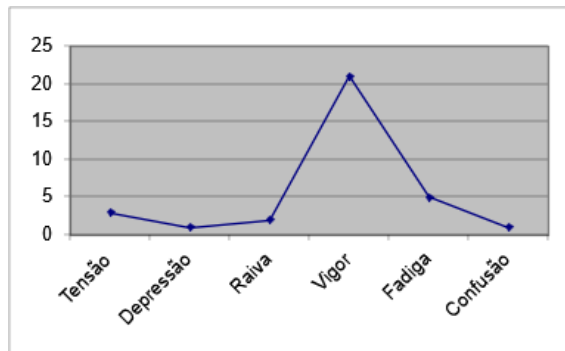
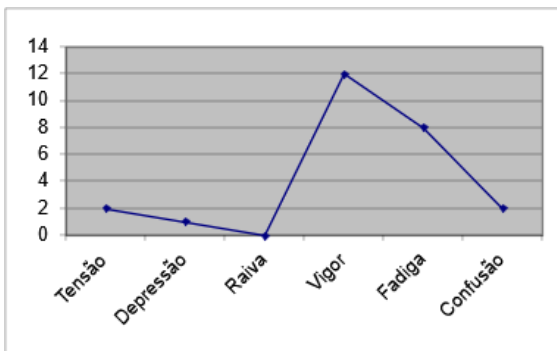
Avaliado 4;



Avaliado 5



Avaliado 6



Observa-se nos gráficos acima que o vigor se apresenta elevado em todos os participantes do sexo masculino antes da atividade de futevôlei, e se mantém elevado após o término, da mesma forma das avaliadas do sexo feminino. O avaliado 4 apresentou pequenas alterações em seus aspectos emocionais, como observa-se nos scores de todas as variáveis ao término da atividade.

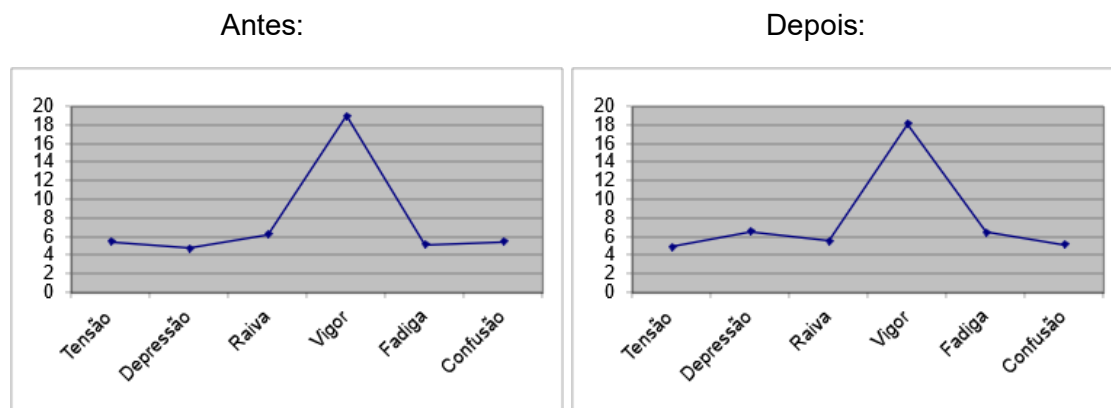
Ao contrário do sexo feminino, os homens apresentaram score na variável depressão com aumento da mesma ao término dos avaliados 1 e 3, diminuição do score nos avaliados 2, 4, 5 e mantendo-se aproximadamente estável no avaliado 6.

A variável fadiga apresentou queda ao término da atividade nos avaliados 2, 3, 4 e 6, e aumento dos scores nos avaliados 1 e 5, mostrando como no sexo feminino que a atividade futevôlei não apresentou grande intensidade ou ainda que os homens também estão bem preparados fisicamente.

Finalizando a análise dos scores alcançados pelo sexo masculinos, a variável tensão se manteve constante antes e após a atividade nos avaliados 1, 2, 4, e 6, e apresentou-se com queda no score nos avaliados 3 e 5.

Se realizarmos a média antes e após a atividade futevôlei dos avaliados encontraremos os seguintes resultados:

Quadro 4: Média do grupo masculino antes e depois da atividade futevôlei.



Ao observarmos os gráficos da média das variáveis emocionais antes e depois ao treinamento, observa-se que as variáveis tensão, raiva e confusão mental ficaram com seus scores aproximadamente iguais. Em contra partida, a variável depressão teve seu score aumentado enquanto que o vigor apresentou leve baixa em relação ao seu estado inicial.

Ao compararmos os gráficos das médias das variáveis do grupo feminino com o grupo masculino, observa-se-á que antes da atividade, nas variáveis tensão e fadiga o grupo feminino apresenta scores mais elevados, na variável confusão mental os grupos apresentam

mesmo score e nas variáveis depressão, raiva e vigor o grupo masculino inicia a atividade com scores mais elevados.

Ao término da atividade ao verificarmos os grupos feminino e masculino observa-se que o score da variável vigor são aproximadamente iguais em ambos os grupos, enquanto que as variáveis depressão, raiva e confusão mental apresentam-se maiores ao término da atividade no grupo masculino. Já nas variáveis fadiga e tensão, ao término da atividade o grupo feminino apresentou scores maiores.

Conclusão

Ao término da pesquisa, conclui-se que o objetivo foi respondido ao analisar o perfil dos estados de humos dos praticantes de futevôlei da escola de Futevôlei ARENA PENIEL da cidade do Rio de Janeiro. Ressalta-se que o controle emocional é importante, mas não é possível afirmar com precisão as causas das diferenças encontradas, no início ou ao término da atividade nem cada variável emocional do estudo, pois elas não estão necessariamente relacionadas ao sexo, mas sim ao estilo de vida e às circunstâncias vivenciadas por cada participante no dia a dia e principalmente no dia da coleta dos dados.

Referências

Cavallini, G. M.; Fagundes, A. P.; Martins, A.; Miranda, J. K.; Rodrigues, M.; Krug, M. de R.; Martins, E. S.; Callegaro, C. C.; Panda, M. D. J. (2011). A influência de um programa de exercícios físicos no estado de humor dos indivíduos cadastrados no ESF/Primavera. In: Anais do Seminário UNICRUZ – Saúde, Cruz Alta: UNICRUZ.

Dobrąnszky, I. de A. e Machado, A. A. (2001). Auto-eficácia: um estudo da sua contribuição para a avaliação de desempenho de atletas. Revista Psicologia USF, 6(2): 67-74, jul.-dez.

FONSECA, P. G. P., Tavares Junior, H., mesquita, R.M., Lotufo Net, F. (2000). Alterações nos estados de humor em pacientes com episódio depressivo grave após uma única sessão de atividade física. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, n. 6, p. 203-206.

Acesso em: 19 nov. 2025.

Malina, R. M., Bouchard; C. e Bar-Or, O. (2009). Crescimento, Maturação e Atividade Física. São Paulo: Phorte

McNair, D. M., McNair, D., Lorr, M., & Droppleman, L. (1971). Profile of Mood States Manual, POMS. Educational and testing service. San Diego California.

Miranda, R. e Guillén, F. (2008). A importância da Psicologia do Esporte para Treinadores. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, ed. especial, págs. 419-429, jul.

Morgan, W. P; Brown, D.R; Raglin, J.S; O`connor, P.J. Ellickson, K.A (1987). Psychological monitoring of overtraining and ataleness. British Journal os Sports Medicine, n 21, p. 107-114.

Rohlf, I. C. P. M.; DE Carvalho, T.; Rota, T. M.; Krebs, R. J. (2004). Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 10, n. 2, p. 111-116, mar.

Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States - Adolescents for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 125-139. doi: 10.1016/S1469-0292(01)00035-8
» [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00035-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00035-8)

Thomas, J. R., Nelson, J. K.; Silverman, S. J. (2012). Métodos de Pesquisa em Atividade Física (5ª ed.). Porto Alegre: Artmed.