

# O HUMOR E DESEMPENHO ESPORTIVO EM PRATICANTES DO FUTEBOL AMADOR

TAMIZA DOS SANTOS MAMEDE  
MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO  
Faculdades Integradas de Patos  
Patos – PB – Brasil  
[kmarcosk@ig.com.br](mailto:kmarcosk@ig.com.br)

Rua Francisco Vicente de Araujo, 227  
Jardim Bela Vista – 58.704-560 PATOS – PB - BR

**Palavras- Chave:** Futebol amador, Desempenho esportivo, Humor.

## INTRODUÇÃO

O comportamento do atleta no jogo influencia muito no seu desempenho, onde está diretamente ligado a questões emocionais. O humor é um dos aspectos que mais interferem nesse comportamento, o equilíbrio emocional é de grande importância para atletas de alto nível (BOHME, S. T., 2008).

Alguns autores indicam que, quando considerados os níveis de desempenho, há indicações da relação de características psicológicas com a performance atlética, em profissionais e amadores, sendo que as emoções interferem na aprendizagem e no desempenho motor.

Delimita-se o perfil do humor a partir de embasamentos teóricos e metodológicos, provenientes inicialmente em estudos em população de não atletas, em distintas variáveis ou categorias, fadiga, vigor, tensão, confusão mental, raiva, depressão e amabilidade.

O futebol é um dos esportes mais populares e praticados no mundo. Nasceu na Inglaterra, mas o Brasil foi escolhido para ser chamado “Brasil, o país do futebol”. O futebol, no Brasil, antes, somente era praticado por homens da alta sociedade, somente depois as classes mais pobres puderam praticar o futebol. (GUTERMAN, M., 2013).

Segundo Curi, M., (2014) o futebol amador, conhecido em São Paulo por "futebol de várzea", pois os jogadores de classe mais baixas que não tinham acesso aos clubes jogavam nas várzeas dos rios.

A dimensão estrutural é similar entre o futebol amador e o futebol profissional, geralmente, aqueles grupos de jogadores de futebol amador incorporam os termos e os modelos organizacionais do futebol profissional (DUARTE PIMENTA, R.; LOPES, S., 2009).

A dinâmica do jogo segue os modelos de regras do futebol profissional, sendo diferenciado por suas adaptações e situações do futebol amador (GRECO, P. J. MATTA, M., 1996).

As regras impactarão na dinâmica do jogo, mas com a conduta dos jogadores amadores irão ajudar a manter o equilíbrio entre tensão e prazer inerentes ao jogo de futebol amador (AZEVEDO DE OLIVEIRA MAGALHÃES FILHO, P.; DE CARVALHO, A. P., 2003).

Um exemplo a ser citado de casos de atletas que não conseguem ter o mesmo desempenho dos treinos em uma competição oficial em que os fatores psicológicos que influenciam negativamente no desempenho do atleta (JUSTUS, FLÁVIA BRENNER FOCACCIA, 2010).

Dessa forma, as variáveis psicológicas têm sido representativas em vários âmbitos do esporte de rendimento. A ansiedade é uma das variáveis que tem sido extensivamente investigada por pesquisadores da Psicologia do Esporte e o desempenho esportivo depende da forma como o atleta interpreta os fatores que influencia o mesmo. Podendo ao atleta a resposta ser tanto negativa quanto positiva, dependendo da concepção de ameaça, do medo, da preocupação ou de uma reação positiva, desejável ao processo de competição (BRANDÃO, 2002).

O treinamento esportivo é uma atividade que busca melhorar a performance de atletas, onde os atletas sofrem ao longo do treinamento alterações morfológicas, metabólicas e funcionais que possibilita como consequência dos resultados das competições (NAKAMURA et al., 2010). O ambiente desenvolvido para o esporte, pode afetar o seu desempenho pois muitas vezes gera mudanças nos aspectos psicológicos do atleta. Segundo Samulski (2009) afirma que o

momento de pré competição pode gerar uma sobrecarga de psíquica sob o atleta que se caracteriza pela ansiedade e estresse pré competitivo gerado pelo estado psicológico do atleta. A motivação durante o jogo assume um papel determinante para o desempenho dos atletas no jogo. A motivação e o bem estar dos atletas influenciam diretamente no seu desempenho, contribuindo assim para a ação de jogadores através dos impulsos que levam as pessoas a agir de determinada maneira para atingir uma determinada meta (MAGIL, 1984).

Estados de humor no esporte e os sentimentos, as emoções, os afetos e o humor são os quatro elementos que formam a vida afetiva do ser humano e fornecem alegria, com harmonia em toda nossa vida na sociedade (VIEIRA *et al.*, 2008).

O humor é definido com uma série de sentimentos, de alegrias, tristezas, dependendo do indivíduo em sua natureza, varia em duração e intensidade, na maioria das vezes, envolve mais do que uma emoção (LANE; TERRY, 2000) e o fator psicológico é importantíssimo para qualquer competição esportiva, já que o atleta pode sentir-se inseguro e sofrer mudanças no estado de humor e, como consequência apresentar um rendimento abaixo do resultado esperado (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 1998).

Segundo Becker Junior; Samulski, (1998) qualquer problema que ocorra, tanto a nível cognitivo quanto a nível emocional, terá conseqüências no comportamento do atleta.

Algumas averiguações têm tentado esclarecer as relações entre o humor e o desempenho dos atletas (LEUNES; BURGER, 1998; LEUNES, 2000).

Os elementos que geraram essa confusão na literatura da Psicologia do Esporte seriam a não existência, com certeza, sobre a compreensão do humor \*(COX, 1998; RENGER,1993; ROWLEY *et al.*,1995; TERRY, 1995; VANDEN AUWEELE *et al.*, 1993), a incerteza dos métodos utilizados e a escassez de estudos que comprove a relação do humor com o desempenho esportivo. (TERRY,1995;LANE;TERRY,2000).

Independente da preparação física e técnica dos atletas, os fatores psicológicos podem interferir no desempenho, ressaltando que o atleta bem preparado fisicamente e tecnicamente pode sofrer menos impacto do fator psicológico por está mais confiante de si mesmo (DE ROSI JUNIOR *et al.*, 2004).

Para prognosticar o desempenho de atletas amadores, a avaliação do estado de humor mostrou-se efetiva. O perfil dos estados de humor - POMS (profile of mood states) um dos instrumentos utilizados para estimar estados emocionais, desenvolvido em 1971 por McNair e cols. O instrumento de avaliação de humor contém 65 itens e mede seis fatores de humor: tensão, raiva, depressão, fadiga, confusão mental e vigor.

A fadiga é decorrente ao cansaço físico e mental dos atletas e o vigor é caracterizados por sentimentos de excitação e energia física (TERRY E COLS, 1999).

O futebol é um esporte regulamentado pela Federação Internacional de Futebol (FIFA), que foi fundado em Paris no ano de 1904, no qual é responsável por dirigir os principais campeonatos internacionais e publicar as regras do jogo. Essas características expressam a popularidade do esporte no mundo, no Brasil, antes, somente era praticado por homens da alta sociedade, somente depois as classes mais pobres puderam praticar o futebol (BRUNORO E AFIF, 1997).

No contexto futebolístico, os jogadores são expostos ao um elevado número de aspectos estressores que influenciam no seu bom desempenho como jogador em campo, quanto na carreira esportiva. Segundo Samulski e Chagas (1992) dentro do contexto do futebol existe uma diversidade de fatores estressores internos e externos que pode desestabilizar o atleta psicologicamente e fisicamente durante o jogo.

No início do século XIX, dentro dos centros universitários da Inglaterra, uma variedade de jogos foram se difundido e modelando o futebol ao que conhecemos hoje. Um processo progressivo para o desenvolvimento do futebol, onde foram estabelecendo regras básicas que permitiram o futebol a ser jogado em diversas localidades do mundo.

A prática do futebol, vai tanto de uma jogo de brincadeira lúdica até o mais alto nível de profissionalismo, tornando assim um esporte amplamente profissional. O Brasil tem uma

marcante posição no cenário mundial do futebol, conhecido pela sua qualidade técnica de seus jogadores, em que muitos jogadores foram exportados.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Caracterização da Pesquisa**

Este é um estudo de pesquisa descritiva que tem a finalidade de observar, analisar e registrar os fenômenos. Nesse tipo de pesquisa, não há interferência do pesquisador. O qual apenas procura perceber e analisar com cuidado a frequência com que o resultado acontece (THOMAS E NELSON; SILVERMAN,2007).

### **População e Amostra**

A amostra foi formada por 30 homens adultos praticantes de futebol amador, no qual foram incluídos: indivíduos jogadores de futebol com mais de um ano de prática.

### **Variáveis e Instrumentos**

Aplicado um instrumento conhecido e validado para avaliar o humor dos jogadores antes e após a partida. Este instrumento é Profile of Moode States (POMS).

### **Procedimentos para coleta de dados**

Os níveis de humor foram mensurados mediante o questionário de POHMS, um questionário que contém 65 itens para verificar vigor como fator positivo de humor, e como fatores negativos, tensão, raiva, fadiga, depressão e confusão mental.

Os jogadores foram abordados 15 minutos antes de o jogo começar, ao apresentarem-se como voluntários, participaram de uma reunião com os pesquisadores, no qual foram informados os objetivos e os procedimentos metodológicos do estudo.

Após essa autorização, cientes de estarem participando voluntariamente e de não haver nenhuma consequência pela não participação, os jogadores foram informados de todos os procedimentos para aplicação do questionário.

### **Aspectos éticos**

Após os esclarecimentos e procedimentos do estudo, os sujeitos foram solicitados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e – TCLE (Apêndice A), conforme as normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional da Saúde. Submissão aprovada do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) son nº **CAAE**: 42777415.9.0000.5181

## **RESULTADOS**

De acordo com a coleta de dados realizada no presente estudo, a variável apresenta no questionário de POMHS relacionada a Tensão apresentou 29% no estado “um pouco”, 14% no estado “moderado”, 13% no estado “bastante”, no estado “muitíssimo” 4%, e no estado “nada” apresentou uma maior porcentagem sendo de 39%.

Na variável apresentada no questionário relacionada a Depressão apresentou um resultado bastante significativo de 89% no estado avaliado para “nada”, ou seja o nível de depressão dos indivíduos foi muito pouco.

Já na variável apresentada como Raiva, apresentou um resultado significativo de 65% no estado avaliado para “nada”, no qual apresenta que o nível de raiva dos indivíduos é baixo, no qual apresentou somente 19% para o estado considerado “um pouco”, 11% no estado “moderado”, 6% para o estado considerado “bastante”.

Para a variável Vigor que é utilizada para denominar avaliação do humor dos indivíduos obteve um resultado significativo no qual apresenta 39% no estado “bastante” no estado “muitíssimo” e “moderado” apresentou o mesmo resultado de 20%, mostrando que o nível de vigor é favorável aos indivíduos.

Na variável apresentada com Fadiga, mostrou um resultado significativo de 67% no estado “nada”, apresentando um resultado favorável ao nível de fadiga, demonstrando assim que a fadiga dos indivíduos apresentou que os indivíduos estão “nada” fadigados.

E na variável denominada para avaliar o nível de Confusão dos indivíduos, apresentou um resultado significativo no estado avaliado para “nada” sendo de 55%, 13% no estado “um pouco”, 8% no estado “moderadamente”, de 18% no estado denominado “bastante” e de 6% no estado de “muitíssimo”.

O gráfico abaixo (01) apresenta os resultados coletados sob o questionário de POMS, que foi utilizado pelo pesquisador para avaliar os níveis de humor, respondidos antes da partida de futebol amador.

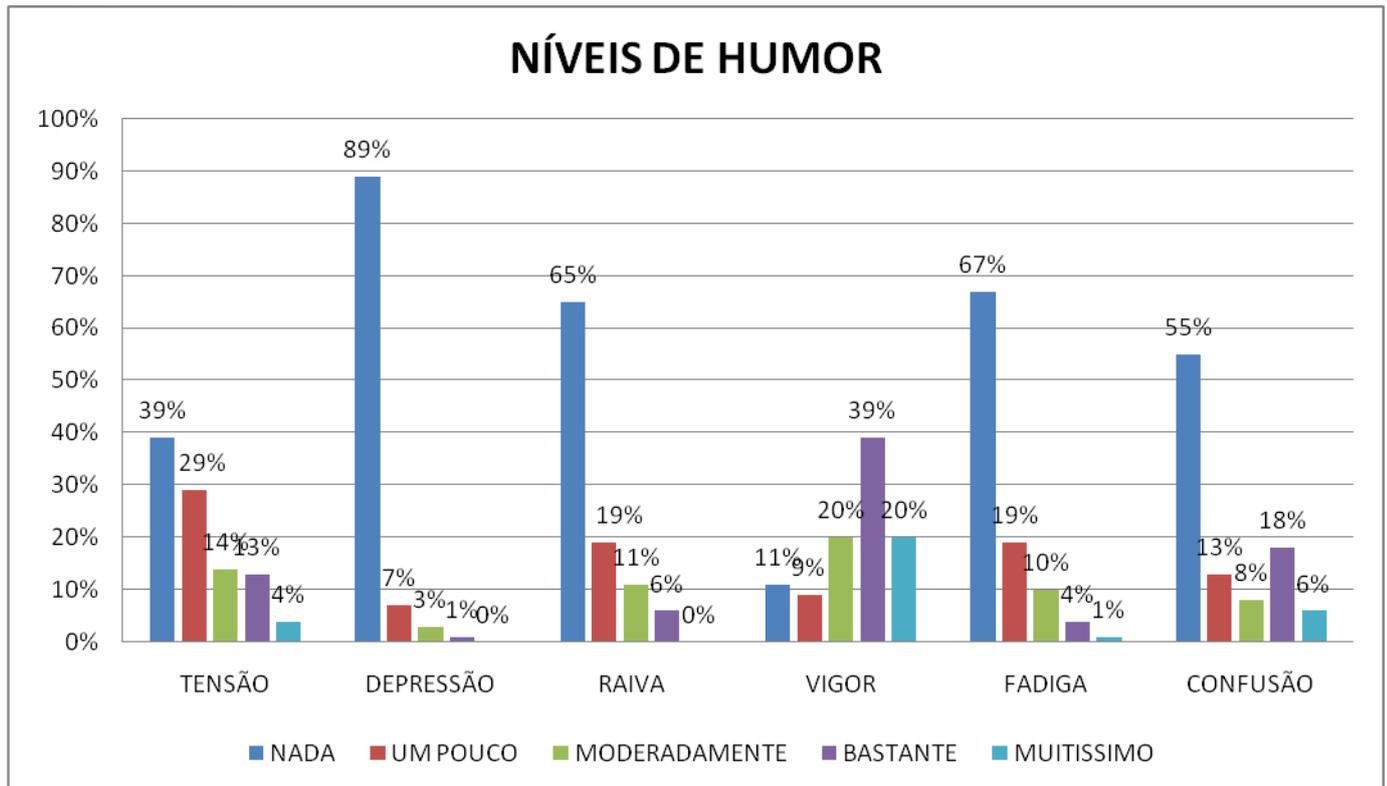


Gráfico 1 - resultados coletados sob o questionário de POMS para avaliação dos níveis de humor.

## DISCUSSÃO

Segundo Anderson W. S., Daniel S. R., Danielle B. A., 2008, o devido estudo apresentado como título “Estado transitórios de humor de atletas de basquetebol”, obteve como objetivo principal analisar os estados transitórios de humor nos atletas de basquetebol dos jogos do interior de Minas, onde foram selecionados 10 atletas do sexo masculino adultos entre 18 á 27 anos de idade. Vale mencionar que o estado de humor vigor, denominado como fator positivo de humor, teve uma diminuição após o primeiro jogo realizado. E que os estados de depressão, raiva e fadiga, denominados fatores negativos do estado de humor, aumentaram após o primeiro jogo, prevalecendo alto os níveis de fadiga no início do segundo jogo. Contrariando assim com o estudo aqui mensurado, identificado que o nível de humor considerado negativos não teve relação significativa ao estudo aqui discutido, apresentado neste estudo que os níveis de humor positivo é elevados, comparados, aos níveis de humor negativo.

Gleivinilson dos Santos, 2008, avaliou as “Relação dos estados transitórios de humor com a performance em competição de futebol de campo da cidade de Pouso Alegre /MG”, que teve como objetivo do estudo identificar as emoções apresentadas nos atletas de futebol de campo durante competições em atletas praticantes de futebol na cidade de Pouso Alegre com faixa etária entre 16 e 24 anos, verificando o estado de humor predominante antes e após os jogos, assim mostrando semelhança ao estudo aqui apresentado. Onde obteve resultado de aumento significativo nos estados de humor negativo no primeiro jogo e prevalecendo alto no segundo jogo, mesmo depois da vitória, já o estado de humor positivo vigor aumentou nas duas fases de competição. A tensão teve um resultado pouco significativo em ambos os jogos, tendo um aumento somente no momento pré-jogo no segundo jogo obteve um aumento nos níveis de tensão. Contrariando ao estudo aqui citado, que demonstrou o humor negativo dos praticantes

de futebol amador baixo, assim favorecendo o humor considerado positivo “vigor” que estava em alto nível de percentual.

Para Idamélia O. R. M., Mario A. M. S., Franco N., 2007., que fizeram sua pesquisa em cima da “Utilização do POMS no monitoramento dos estados de humor antes das competições nas diferentes provas de atletismo”, tiveram como objetivo do estudo, mensurar os estados de humor dos atletas, nos momentos antes deles competirem nas diferentes provas de atletismo. Participando do estudo um total de 103 atletas de diversas provas de atletismo, sendo 60 do gênero masculino e 43 do gênero feminino. Onde apresentou um resultado de iceberg invertido, sendo que o fator tensão que é considerada uma variável negativa foi a que mostrou mais crítica, no qual o nível de vigor ficou abaixo do nível médio do esperado no estudo, apresentando maiores valores nas dimensões, Tensão, Depressão e Confusão. No artigo que visou estudar as “Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível”, estudado por Ricardo B., Maick S. V., Luciana S., et AL 2011. Teve como objetivo estudar os níveis de humor dos velejadores de alto nível. Contrariando assim o estudo aqui presente, que apresenta os níveis de tensão e raiva como fatores negativos para o rendimento dos atletas de futebol amador.

Segundo Luiz Escobar e Adriana Lacerda, 2010., que teve como título do artigo “ Identificação e caracterização dos estados de humor de atletas da seleção carioca de beach soccer durante o campeonato brasileiro”, visou como objetivo do estudo, identificar os estados de humor predominantemente de 12 atletas de beach soccer, com faixa etária de indivíduos de 21 e 43 anos. Contribuindo assim para os resultados do estudo da pesquisa aqui citada, onde não obteve diferença significativa nas variáveis de humor consideradas negativas.

### **CONCLUSÃO**

Concluindo os resultados do presente estudo não apresentando diferença significativa entre as variáveis de humor consideradas negativas e positivas, apresentando com relevância as demais expectativas do resultado esperado pelo pesquisador, onde indivíduos com mais de 40 anos de idade apresentaram resultados bastante significativos na pesquisa, mostrando um resultado benéfico para a prática de futebol amador e demais práticas esportivas que seja amadoras, na qual o nível de humor desses praticantes não são afetados pelo seu desempenho no jogo, analisando que os jogadores de futebol amador tiveram resultados positivos para a prática e, relação ao humor desses jogadores nessa faixa etária de idade aqui prevalecida no estudo. Fica evidenciada portanto a importância da prática desportiva para esses aspectos.

### **REFERÊNCIAS**

- \*VANDENAUWELEY, DECUYPER B., RZEWNICKI R. **Elite performance and personality: from description and prediction to diagnosis and intervention**. In: R. Singer; M. Murphy; L.Tennant. (eds), Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan. 1993.
- AZEVEDO, O. M. F. P.; DE CARVALHO, A. P. **A Configuração Organizacional dos Clubes de Futebol do Estado de Pernambuco e a Expansão da Lógica de Mercado**, 2003. 130 p. (Pós-graduação em administração) Universidade Federal de Pernambuco, Recife.
- BECK A.T.; CLARK D.A. **Anxiety and depression: an information processing perspective**. Anxiety Research, n. 01, p. 23-56, 1988.
- BECKER, B. J.; SAMULSKID. **Manual de Treinamento Psicológico para o esporte**. Rio Grande do Sul: Feevale, 1998.
- BOHME, S. T. M. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** v.11, n.3 p. 91-96, 2008.
- BRANDÃO, M. R. F. Perfil Psicológico: Uma proposta para avaliar atletas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 7, n. 2, p. 16-27, 1993.

- BRANDÃO, M. R. F.; BARROS, T.; GUERRA, I. **Ciência do futebol**. Barueri: Manole, p. 203-220, 2004.
- BRUNORO, J. C.; AFIF A. **Futebol 100% profissional**. Editora: Gente, São Paulo, 1997.
- CORREIA, D. K. A., et al. **Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 15, n. 2, p. 447-460, 2002.
- CURI, M. **Soccer in Brazil: an introduction**. *Soccer & Society*, v. 15, n. 1, p. 2-7, 2014.
- DA SILVA, M. V. O.; DA SILVA, M. B. D.; MARUCCI, F. S. **A Influencia Do Futebol Na Cultura E Na Política Da América Do Sul**. *Semioses*, v. 6, n. 2, p. 1-12, 2012.
- DE ALMEIDA, R. G. M. **Análise da descontinuidade do patrocínio esportivo em clubes de futebol no Brasil**, 2009. 145 p. (Dissertação de mestrado em Educação Física) Universidade Federal de Campinas, Campinas.
- DE OLIVEIRA, D. A. M.; SERRA, A. A. P.; RAMOS, M. V. H. **Aspectos Gerais Do Treinamento Desportivo**. *UNINGÁ Review*, v. 5, n. 1, 2011.
- DE ROSE J. D. **O Esporte E A Psicologia Enfoque Profissional Do Esporte**. In: RubioK. (Coord.), *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casado Psicólogo, 2000.
- DE ROSE J. D.; SATO, C. T., SELINGARDI, D.; et al. Situações de jogo como fonte e “stresse” em modalidades esportivas coletivas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, v. 8, n. 14, p. 385-395, 2004.
- DUARTE P. R.; LOPES, S. **Desvendando o jogo: futebol amador e pelada na cidade e no sertão**. 2009. 215 p. (Tese de pós-graduação em Sociologia) Universidade Federal de Pernambuco, Recife.
- GOMES, A. C.; SOUZA, J. **Futebol: Treinamento esportivo de alto rendimento**. Editora: Artmed, Porto Alegre, 2008.
- GRECO, P. J.; MATTA, M. O processo de ensino-aprendizagem-treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol. *Revista Mineira de Educação Física*, v. 4, n. 2, 1996.
- GUTERMAN, M. **O futebol explica o Brasil: uma história da maior expressão popular do país**. Editora Contexto, 2013.
- HALL, C. J., LANE, A. M. Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *Br J Sports Med*, v. 35, p. 390-395, 2001.
- JUSTUS; FOCACCIA BRENNER. **O impacto do estresse no desempenho técnico de atletas profissionais de futebol de campo**, 2010. 62 p. (Dissertação para mestrado em Educação Física) Universidade Federal do Paraná, Curitiba.
- LANE, A. M.; TERRY, P. C. The nature of mood: desenvolvimento de um modelo conceitual com foco na depressão. *Journal of Applied Sport Psychology*. v. 12, p.16- 33, 2000.
- LEUNES, A. Up dated bibliography on the profile of mood States in Sport and exercise psychology research. *Journal of Applied Sport Psychology*. P. 110-113, 2000.
- LEUNES, A.; BURGER, J. Profile of mood states research in sport and exercise psychology: Past, present, and future. *Journal of applied sport psychology*. V.12, p. 5-15, 2000.
- LIZUKA, CRISTINA AKIKO, et al. Controle da ansiedade em mesa-tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo. *Revista Mackenzie de educação Física e Esporte*, v. 4, n. 4, 2009.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- MAGGIL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.
- MORGAN, W. P. **Prediction of performance in athletics**. *Coach, Athlete and the Sport Psychologist*. p. 173-186, 1980. Confederação paulista de Handebol. Disponível em <[www.fphand.com.br](http://www.fphand.com.br)> acessado em 10 ago. 2009.
- NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A., et al. Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 18, n. 4, p. 45-53, 2010.

- ORTIZ, J.P. História Del fútbol: evolución cultural. Revista digital. Buenos Aires. n. 106, disponível em < <http://www.efedeportes.com> > acessado em março de 2007.
- OURIQUES, N. D.; BARRETO, D. M. **Estado, Esporte e Ideologia na Venezuela: Hacer deporte es hacer Revolución.** Ensaio Alternativos Latino-Americanos de Educação Física, Esportes e Saúde, p. 71, 2010.
- PRAPAVESSIS, H. The POMS and sports performance: A review. **Journal of Applied Sport Psychology.** v. 12, n. 1, p. 34-48, 2000.
- RENGER, R. Are vie wof the Profile of Mood States in the prediction of athletic success. **Journal of Applied Sport Psychology.** v. 5, p. 78-84, 1993.
- 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 e Esporte.** v. 10, p. 111-116, 2004.
- ROHLFS, I. C.; 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. **Rev Bras Med Esporte,** v. 10, n. 2, 2004.
- ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** v.10, n.4, p. 19-26, 2002.
- ROWLEY, A. J.; LANDERS, D. M.; KYLLO, L. B.; ETNIER, J. L. Does the iceberg profile discriminate between success fulandless success fulath letes? A meta- analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology.** v.16, p. 185-199, 1995.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** Barueri: Manole, 2002.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas.** Barueri: Manole, 2 ed., 2009.
- SAMULSKI, D.; CHAGAS, M. H. Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos) **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** V. 6, p. 12-18, 1992.
- SAMULSKI, D.; NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. **Rev Bras Med Esporte,** v. 8, n. 4, 2002.
- SILVA, P. S. B. D.; FERREIRA, C. E. S. Exercício físico e humor: uma revisão acerca do tema. **Educação Física em Revista,** v. 5, n. 3, 2011.
- SILVA, R. Z. **Processos de aprendizagem e construção psicossocial de uma equipe de alto desempenho em um clube de futebol,** 2012.
- SPIELBERGER, C. D. Manual of the State-Trait Anger-Expression inventory. Odessa, FL; **Psychological Assessment Resources,** 1991.
- TERRY, P. C. The efficacy of mood state profile ngwi the lite performers: Are view and synthes is. **Sport Psychologist.** v. 9, p. 309-325, 1995.
- TERRY, P. C.; LANE, A. M.; FOGARTY, G. J. Construct validit of de POMS-A for use with a dults. **Psychology of Sport and Exercise.** v. 4, p. 125-139, 2003.
- VIANA, R., **A bola e o verbo: O futebol na crônica brasileira.** 1. ed. São Paulo: Summus Editorial, 2013.
- VIEIRA, L. F.; FERNANDES, S. L.; VIEIRA, J. L. J.; VISSOCI, J. R. N. Estado de humor e desempenho motor: Um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Revista Brasileira. Cineantropometria e Desempenho Humano.** v. 10, n.1, p. 62-68, 2008.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Editora: Artmed, 2. ed., Porto Alegre, 2001.
- WERNECK, F. Z., BARRA, F. M. G., RIBEIRO, L. C. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Rev Bras Psicol Esporte Exer.** p. 22-54, 2006.

## HUMOR AND SPORTS PERFORMANCE IN PRACTITIONERS OF AMATEUR FOOTBALL

### ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the moods of amateur footballers. For the research were asked 30 males aged above 40 years, playing amateur football for more than two years in the city of Patos, Paraíba. For data collection was used questionnaire POMS (mood state profile), which contains 42 items, which address the force as a positive factor of humor and as negative factors presents: anger, fatigue, mental confusion, tension, depression. The data were answered on the questionnaire POMS, marking an "X", in which the mood which is the individual, the terms being used for evaluation at all, a little, moderately, and quite a lot. Then it was made the statistical analysis to develop the search result. As a result of the questionnaire, it was analyzed that the levels of force of amateur soccer players had a significant result, thereby contributing to the affirmation that individuals have a positive mood for the amateur football. And the negative factors, stress, anger, depression, mental confusion and fatigue did not show significant results, thus concluding that the moods of the players of amateur football research participants are influenced by the practice of football.

**Key-words:** Amateur football, sports performance, Humor.

## **HUMOUR ET PERFORMANCE EN PRATICIENS SPORTS FOOTBALL AMATEUR**

### **RÉSUMÉ**

Le but de cette étude était d'évaluer l'humeur des footballeurs amateurs. Pour la recherche, on a demandé à 30 hommes âgés de plus de 40 ans, jouant au football amateur depuis plus de deux ans dans la ville de Patos. Pour POMS collecte de données a été utilisé au questionnaire (humeur de profil de l'État), qui contient 42 articles, qui traitent de la force comme un facteur positif de l'humour et de facteurs négatifs Presents: colère, fatigue, confusion mentale, tension, dépression. Les données ont été répondues sur les poms questionnaire, marquant un «X», dans lequel l'état d'esprit qui est l'individu, les termes utilisés pour l'évaluation du tout, un peu, moyennement, et beaucoup. Puis elle a été faite l'analyse statistique pour développer le résultat de recherche. À la suite de l'enquête, il a été analysé que les niveaux de force des joueurs de football amateur avaient un résultat significatif, contribuant ainsi à l'affirmation que les individus ont une humeur positive pour le football amateur. Et les facteurs négatifs, le stress, la colère, la dépression, la confusion mentale et la fatigue ne montrent des résultats significatifs, concluant ainsi que les humeurs des joueurs de participants à la recherche de football amateur sont influencés par la pratique du football.

**Mots-clés:** le football amateur, performances sportives, humour.

## **HUMOR Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN PROFESIONALES DE FÚTBOL AMATEUR**

### **RESUMEN**

El objetivo de este estudio fue evaluar los estados de ánimo de los futbolistas aficionados. Para la investigación se preguntó a 30 varones de más de 40 años, jugando al fútbol aficionado desde hace más de dos años en la ciudad de Patos, Paraíba. Para POMS se utilizó la recopilación de datos del cuestionario (perfil del estado de ánimo), que contiene 42 artículos, que abordan la fuerza como un factor positivo del humor y como factores negativos Presenta: ira, fatiga, confusión mental, tensión, depresión. Los datos fueron contestadas en el POMS cuestionario, marcando con una "X", en la que el estado de ánimo que es el individuo, los términos que se utiliza para la evaluación en absoluto, un poco, moderadamente, y bastante. Luego se hizo el análisis estadístico para desarrollar el resultado de búsqueda. Como resultado del cuestionario, se analizó que los niveles de fuerza de futbolistas amateurs tuvieron un

resultado significativo, contribuyendo así a la afirmación de que los individuos tienen un estado de ánimo positivo para el fútbol amateur. Y los factores negativos, el estrés, la ira, depresión, confusión mental y la fatiga no mostraron resultados significativos, por lo tanto la conclusión de que los estados de ánimo de los jugadores de fútbol participantes en la investigación de aficionados se ven influidos por la práctica de fútbol.

**Palabras claves:** fútbol amateur, rendimiento deportivo, Humor.

## **O HUMOR E DESEMPENHO ESPORTIVO EM PRATICANTES DO FUTEBOL AMADOR**

### **RESUMO**

O objetivo desse estudo foi analisar os estados de humor de jogadores de futebol amador. Para a realização da pesquisa foram questionados 30 indivíduos do sexo masculino com idade de 40 anos acima, que jogam futebol amador a mais de dois anos na cidade de Patos, Paraíba. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário de POMS (Perfil de estado de humor), que contém 42 itens, que abordam o vigor como fator positivo de humor e como fatores negativo apresenta: Raiva, Fadiga, Confusão mental, Tensão, depressão. Os dados foram respondidos sobre o questionário de POMS, assim marcando com um "X", em qual o estado de humor que se encontra o indivíduo, sendo usados os termos para avaliação, nada, um pouco, moderadamente, bastante e muitíssimo. Em seguida foi feita as análises estatísticas para desenvolver o resultado da pesquisa. Como resultado do questionário, analisou-se que, os níveis de vigor dos praticantes de futebol amador teve um resultado significativo, contribuindo assim para a afirmação que os indivíduos apresentam um humor positivo para o futebol amador. E os fatores negativos, tensão, raiva, depressão, confusão mental e fadiga, não apresentaram resultado significativo, assim concluindo que os estados de humor dos jogadores de futebol amador participantes da pesquisa são influenciados pela prática do futebol.

**Palavras- Chave:** Futebol amador, Desempenho esportivo, Humor.