

## ESTADOS DE HUMOR DE ATLETAS DA SUPERLIGA UNIVERSITÁRIA DO PARÁ

Marcus Vinicius Maia Lima Leal; UFPA<sup>1</sup>  
Otávio Augusto Monteiro da Silva; UFPA<sup>2</sup>  
Higson Rodrigues Coelho; UEPA<sup>3</sup>  
Renê de Caldas Honorato; UEPA<sup>4</sup>  
Daniel Alvarez Pires; UFPA<sup>5</sup>

**Introdução:** O ambiente esportivo pode promover elevada pressão sobre os atletas, fazendo com que tenham que desenvolver habilidades psicológicas para serem capazes de resistir às demandas ambientais. O humor é um estado emocional ou afetivo com duração variável e não permanente, sendo uma reação aos acontecimentos e sentimentos vivenciados pelas pessoas. Composto pelos fatores tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão, o humor é uma variável importante para o desempenho esportivo e a saúde mental de atletas e não-atletas. Nessa concepção, a investigação do estado emocional, mais especificamente dos estados de humor dos atletas, demonstra-se importante no contexto do esporte universitário. **Objetivo:** Mensurar os estados de humor de atletas universitários. **Método:** Participaram do estudo 90 atletas de ambos os sexos (57 homens e 33 mulheres), praticantes de modalidades coletivas e individuais com média de idade  $24,4 \pm 01,51$  anos. Todos competiram na Regional Guamá da Superliga Universitária, composta por universidades públicas do estado do Pará. Foi utilizada a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), que avalia estados de humor de atletas e não atletas, jovens e adultos. O BRUMS possui 24 itens no total, divididos em seis itens para cada estado de humor: fadiga, depressão, raiva, vigor, confusão mental e tensão/ansiedade. A pergunta utilizada foi “como você se sente agora?”. Os avaliados respondem como se situam em relação às sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (0 = nada a 4 = extremamente). A análise de dados consistiu em estatística descritiva (médias das dimensões da escala de humor). **Resultados:** As médias das percepções dos estados de humor foram: tensão/ansiedade ( $4,24 \pm 3,50$ ); fadiga ( $3,00 \pm 3,54$ ); depressão ( $1,42 \pm 2,72$ ); vigor ( $10,60 \pm 3,32$ ); confusão mental ( $2,50 \pm 3,07$ ); e raiva ( $2,03 \pm 2,49$ ). **Conclusão:** Os atletas universitários apresentaram percepção elevada de vigor em relação aos demais estados de humor, o que caracteriza um perfil *iceberg*, considerado ideal para o desempenho esportivo. Considerando que o vigor é um estado de humor desejável no esporte, os participantes demonstraram estar adaptados à competição universitária. Por fim, as percepções dos estados de humor considerados prejudiciais foram reduzidas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes. Psicologia do esporte. Universidade. Atletas.

**Agradecimentos/financiamento:** Secretaria de Ciência, Tecnologia e Educação Superior, Profissional e Tecnológica do Estado do Pará - SECTET/PA.

<sup>1</sup> Graduando, Universidade Federal do Pará, [marcus.leal@castanhal.ufpa.br](mailto:marcus.leal@castanhal.ufpa.br).

<sup>2</sup> Graduando, Universidade Federal do Pará, [otavio.silva@castanhal.ufpa.br](mailto:otavio.silva@castanhal.ufpa.br).

<sup>3</sup> Doutorado, Universidade Estadual do Pará. [higson.coelho@uepa.br](mailto:higson.coelho@uepa.br)

<sup>4</sup> Doutorado, Universidade Estadual do Pará. [renee.caldas@uepa.br](mailto:renee.caldas@uepa.br)

<sup>5</sup> Doutorado, Universidade Federal do Pará, [danielpires@ufpa.br](mailto:danielpires@ufpa.br)