



O FUTEBOL E O HUMOR: O CASO DA AABB GOIÂNIA¹

FOOTBALL AND HUMOR: THE CASE OF AABB GOIÂNIA

EL FÚTBOL Y EL HUMOR: EL CASO DE LA AABB GOIÂNIA¹

André Luiz Rodrigues e Silva²

Mariana Pereira Maia³

Gustavo de Conti Teixeira Costa⁴

PALAVRAS-CHAVE: Pelada, Atividade física, Humor.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Silva e Chaveiro (2007) a pelada é entendida como um episódio de relevância social que não escolhe paisagens e ocorre principalmente nas periferias. A pelada 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). A atividade física se relaciona com a melhoria do bem-estar psicológico dos seus praticantes em várias vertentes como, por exemplo, na ansiedade, nas variações do estado de humor e no estresse (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001). 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. Neste contexto, o objetivo do estudo foi analisar como a atividade física, especificamente o futebol, pode influenciar nos níveis de humor dos seus praticantes.

2 METODOLOGIA

A amostra foi constituída por 85 sujeitos do sexo masculino praticantes de futebol no clube AABB de Goiânia, com idades entre 40 e 75 anos, com idade média de $53 \pm 7,3$ anos e os praticantes responderam ao questionário BRUMS antes e após a prática do futebol. Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS 20.0 e o nível de significância adotado foi o de 5% ($p \leq 0,05$).

1 O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade Federal de Goiás (UFG), andreluizresilva@hotmail.com

3 Universidade Federal de Goiás (UFG), maia.mp@outlook.com

4 Universidade Federal de Goiás (UFG), conti02@hotmail.com

3 RESULTADOS

Os resultados mostraram que houve diferença ao comparar-se o pré e o pós-teste. 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. Neste contexto, observou-se que a atividade física influencia na percepção do bem estar corporal e mental. A análise dos resultados inferenciais mostrou que os participantes não alteraram os fatores depressão, tensão e confusão mental após a prática do futebol. Contudo os fatores fadiga, vigor e raiva mostraram alterações após a prática do futebol, indicando que a atividade física acarreta em alterações do humor, principalmente nos fatores que se mostram interligados ao condicionamento físico dos participantes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, o estudo mostrou que a atividade física possibilitou alterações psicológicas, especificamente no humor, de seus praticantes. Além disso, foi possível inferir que os benefícios psicológicos da atividade física refletem sobre a melhoria do bem-estar físico e mental, o monitoramento dos níveis de estresse e o progresso e melhoria de alguns dos estados de humor. Como perspectivas para novos estudos, sugere-se que as pesquisas busquem analisar alterações no humor de forma aprofundada, no intuito de compreender como as atividades físicas podem influenciar na alteração dos estados de humor à longo prazo.

REFERÊNCIAS

MATSUDO, S.M.M; MATSUDO V.K.R; NETO T.L.B. Atividade física e envelhecimento: Aspectos epidemiológicos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v.7, n.1, 2001.

SILVA, A.B.E; CHAVEIRO, E.F. Jogo De Bola: Uma Análise Socioespacial Dos Territórios Dos Peladeiros. **Revista Pensar a Prática**, v. 10, n. 1, 2007.