

Os efeitos de uma prova de corrida no estado de humor de praticantes amadores

How Running Races affect the mood of an Amateur Runner

Los efectos de una prueba de carrera callejera en el estado de humor de los practicantes aficionados

Cristina Carvalho de Melo¹
Joyce Kimarce do Carmo Pereira²
Tereza Nair de Paula Pachêco³
Tatiana Lima Boletini⁴
Fábio Roberto Rodrigues Belo⁵
Franco Noce⁶

Resumo

O objetivo deste estudo foi verificar o estado de humor de praticantes amadores de corrida de rua nos períodos pré e pós-prova, a partir da Escala Brasileira de Humor (BRAMS). Participaram da pesquisa 37 praticantes filiados a grupos de corrida de rua. Auferiu-se, em relação aos estados de humor dos participantes, que a tensão, o vigor e a confusão apresentaram valores inferiores após a prova. A fadiga foi a única dimensão com aumento no período pós-prova. Em relação à qualidade do sono, pôde-se observar que os indivíduos que tiveram um sono satisfatório na noite anterior estavam mais bem preparados para a prova. Realizou-se, ainda, uma análise de acordo com o nível de experiência, na qual se verificou que os praticantes menos experientes sofreram mais os efeitos da competição, o que afetou significativamente os escores de tensão, vigor, fadiga e confusão.

Palavras-chave: *psicologia do esporte; humor; qualidade de vida*

¹ Universidade Federal de Minas Gerais, MG, Brasil. E-mail: carvalho.cristina@gmail.com

² Universidade Federal de Minas Gerais, MG, Brasil. E-mail: carvalho.cristina@gmail.com

³ Universidade Federal de Minas Gerais, MG, Brasil. E-mail: carvalho.cristina@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Minas Gerais, MG, Brasil. E-mail: carvalho.cristina@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Minas Gerais, MG, Brasil. E-mail: carvalho.cristina@gmail.com

⁶ Universidade Federal de Minas Gerais, MG, Brasil. E-mail: fnoce@hotmail.com

Abstract

The aim of this study was to verify the state of mind of amateur runners during both, pre- and post-competition periods, according to the Brazilian Mood Scale (BRAMS). The sample was comprised of 37 amateur runners affiliated with racing groups. It was observed that tension, vigor and confusion levels decrease after the competition. Fatigue was the only aspect that effectively increased in the post-competitive period. Regarding the quality of sleep, it was noted that individuals who had satisfactory sleep quality during the previous night were better prepared for the race. An analysis was performed according to the level of experience and showed that less experienced runners suffer more from the effects of competition, significantly affecting mood states (tension, vigor, fatigue and confusion).

Keywords: Sport Psychology; Humor; Behavior; Quality of life

Resumen

El objetivo de este estudio fue verificar el estado de humor de practicantes aficionados de carreras de calle durante los periodos pre y post-prueba, a partir de la Escala Brasileña de Humor (BRAMS). Participaron en la investigación 37 practicantes de corridas afiliados a grupos de carreras callejeras. Se confiere en relación a los estados de humor de los participantes que la tensión, el vigor y la confusión presentaron valores inferiores después de la prueba. La fatiga fue la única dimensión con aumento en el período post-prueba. En cuanto a la calidad del sueño, se puede observar que los individuos que tuvieron un sueño satisfactorio la noche anterior estaban mejor preparados para la prueba. Se realizó un análisis de acuerdo con el nivel de experiencia, donde se verificó que los practicantes menos experimentados sufren más los efectos de la competición, afectando significativamente los escores de tensión, vigor, fatiga y confusión.

Palabras clave: Psicología del Deporte; Humor; Comportamiento; Calidad de vida

No último século, em decorrência dos hábitos da vida moderna, o ser humano tornou-se cada vez mais “tecnológico” e sedentário, contrariando os hábitos de nossos ancestrais, que percorriam em torno de 20 a 40 km por dia para realizar a caça, a pesca e a coleta. Contemporaneamente, estima-se que caminhamos cerca de 2 km por dia em nossas atividades rotineiras urbanas (Weineck, 2003).

Face à presença de um estilo de vida sedentário, setores da sociedade civil têm enfatizado a necessidade da melhoria da qualidade de vida da população por meio de fatores como alimentação, habitação, situação econômica, meio ambiente e prática regular de atividades físicas, entre outros aspectos (Werneck & Ribeiro, 2006).

A prática da corrida de rua tem motivado crescimento no número de adeptos e vem sendo observada e relatada recentemente em diferentes estudos (Balbinotti, Gonçalves, Klering, Wiethaeuper, & Balbinotti, 2015; Salgado & Chacon-Mikahil, 2006; Santos et al., 2012). São diversos os interesses pela corrida (Balbinotti et al., 2015): condicionamento físico ou para competir, para relaxar ou por lazer, pela conversa ou pela contemplação. Além disso, a corrida pode ser longa ou de curta distância, em ritmos moderados ou intensos. É possível especializar-se em corrida ou encaixá-la em um esquema mais amplo de condicionamento físico que inclua outros esportes e exercícios complementares e suplementares. É possível correr todos os dias do ano, ou estabelecer intervalos de alguns dias ou mesmo estações.

A corrida é também um treinamento de saúde menos dispendioso, uma vez que não requer aparelhos, pavilhões ou quadra de jogos, parceiros ou equipes: qualquer pessoa pode correr a qualquer hora, em qualquer lugar (Sonntag, 1992). Ademais, a atividade tende a parecer pouco complexa, sem a necessidade de maiores cuidados. A destreza esportiva na corrida de velocidade, por exemplo, é aparentemente simples de ser desempenhada, devido à constituição do movimento cíclico como um movimento natural do ser humano, utilizado tanto para um deslocamento mais rápido no cotidiano quanto em outros esportes, ainda que, quando inserido na corrida atlética, se torne relativamente complexo (Rocha Junior, Mota, Atier, & Stoffels, 2003).

Todos esses fatores parecem contribuir para a ampliação no número de corredores e para a desvinculação da imagem de um esporte praticado apenas por atletas profissionais de atletismo. Hoje, participam das corridas diversos públicos, como mulheres, idosos, pessoas mais lentas, com sobrepeso e outros (Henderson, 2006), que têm como objetivos melhorar a saúde, a estética, buscar maior integração social, fugir do estresse da vida cotidiana

e encontrar na prática uma atividade prazerosa (Werneck & Ribeiro, 2006). Isso estimula o surgimento de equipes de corrida e assessorias esportivas por parte dos profissionais de educação física.

A relação entre a prática de atividades físicas e a saúde mental da população tem sido um dos temas mais explorados pela psicologia do esporte e das atividades físicas, com as alterações decorrentes no estado de humor dos indivíduos entre as variáveis mais estudadas (Werneck & Ribeiro, 2006).

Sabe-se que os corredores de rua são diferenciados em amadores e profissionais. Segundo Massarella (2008), é possível observar diferenças entre eles: os atletas profissionais vivem em função da corrida de rua; no entanto, o maior número de praticantes é representado por corredores amadores, que normalmente trabalham em outra ocupação, estudam e têm outras obrigações, mas encontram disposição para treinar diariamente, por serem fascinados pelo ambiente das provas e pela emoção, prazer e alegria proporcionados pela atividade.

A preparação para a corrida de rua é composta por fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos, sendo essas as quatro áreas reconhecidas como importantes para o aumento do rendimento esportivo (de Rose Junior, 2000). No entanto, mesmo treinados por profissionais competentes, os corredores podem apresentar, no momento da competição, reações diferenciadas em termos de rendimento. Essas reações poderiam ser explicadas pelo fator psicológico, que pode estabelecer interfaces com os estados de humor e fazer com que, muitas vezes, os corredores não obtenham o rendimento que almejam. De fato, segundo Becker Junior e Samulski (1998), por exemplo, o praticante de corrida de rua pode sentir grande insegurança, sofrer mudanças no estado de humor e, conseqüentemente, apresentar um rendimento abaixo do esperado. Na competição, há risco de se perder durante o percurso que será realizado e, devido a isso, uma pressão que se transfere para a área emocional, o que pode causar transtornos no rendimento (Becker Junior & Samulski, 1998).

A relação entre sono, exercício e desempenho, por sua vez, tem sido amplamente verificada na literatura, tanto em esportes convencionais quanto adaptados (Antunes, Andersen, Tufik, & Mello, 2008; Mello,

Boscolo, Esteves, & Tufik, 2005; Rodrigues et al., 2015), mas não foram encontrados estudos sobre essa relação em particular para corredores de rua amadores. Supõe-se, porém, que a qualidade de sono influencie o desempenho dos praticantes de corrida de rua e seu rendimento.

Dessa maneira, este artigo busca verificar e discutir os estados de humor de praticantes de corrida de rua amadores nos períodos pré e pós-prova, além da influência da percepção da qualidade do sono da noite anterior à competição.

DO ATLETISMO À CORRIDA DE RUA: ASPECTOS GERAIS

De acordo com a Federação Internacional das Associações de Atletismo – IAAF (2016), pode-se dizer que o atletismo surge com a própria origem da humanidade. Afinal, o mais antigo de nossos ancestrais já andava, corria, saltava e usava lança: eram a luta contra os predadores e a busca por alimentos. Por sua característica de representar os movimentos naturais do ser humano, o atletismo é chamado de esporte.

A primeira competição esportiva de que se tem registro histórico foi a corrida, nos Jogos de 776 a.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, que deram origem às Olimpíadas. A prova, chamada pelos gregos de *stadium*, tinha cerca de 200 m, e o vencedor – nomeado *coroebus* – é considerado o primeiro campeão olímpico da história (Confederação Brasileira de Atletismo [CBAt], 2008).

O atletismo é uma modalidade que envolve diversas provas. Entre elas, uma que se popularizou foi o pedestrianismo, definido como provas disputadas em circuito de rua (por isso, também chamado de “corrida de rua”). Bittencourt (2007) afirma que o pedestrianismo surgiu e se popularizou na Inglaterra no século XVIII e, posteriormente, expandiu-se para o restante da Europa e Estados Unidos, tendo ganhado impulso no final do século XIX, após o sucesso da primeira maratona olímpica (Bittencourt, 2007). Particularmente nos Estados Unidos, as corridas de rua difundiram-se ainda mais após a realização dessa maratona (Bittencourt, 2007).

Por volta de 1970, aconteceu o “*jogging boom*”, que se baseava na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, criador do Teste de

Cooper, que pregava a prática de corridas. A modalidade cresceu, então, de forma extraordinária. Também na década de 1970, surgiram provas nas quais era permitida a participação popular com corredores de elite, com largadas separadas de acordo com os respectivos pelotões (CBAt, 2008).

Atualmente, os critérios da IAAF (2016) definem as corridas de rua, ou provas de pedestrianismo, como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 km (Mikahil & Salgado, 2006).

Nos últimos anos, o fenômeno do “*jogging boom*” também impactou a realidade brasileira, com aumento no número de participantes nas provas de rua (Bittencourt, 2007). Entre os anos de 1997 a 2004, por exemplo, ocorreu uma expressiva evolução no número de associados da Corpore Brasil, entidade destinada a corredores – de 800 para 6.800 –, e no número de participantes nos eventos promovidos por ela – de 9.430 para 81.939. A associação acredita que esse crescimento advém da busca pela qualidade de vida, do convívio com outros praticantes contagiados pelo prazer das provas e das medalhas e camisetas recebidas, elementos estes que, de certa forma, passam a representar conquistas nos ambientes de trabalho, familiar e esportivo (Corpore Brasil, 2004).

Os exercícios predominantemente aeróbicos, como as corridas, são indicados para a promoção e manutenção da saúde e, quando bem compreendidos, podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas e até prolongar a vida (Cooper, 1987). De acordo com a American College of Sports Medicine – ACMS (2003), entre os benefícios físicos e biológicos que os exercícios aeróbicos proporcionam, estão: (a) o aprimoramento da função cardiovascular e respiratória, levando a maior captação de oxigênio em virtude de adaptações centrais e periféricas; (b) frequência cardíaca e pressão arterial em níveis mais baixos; (c) redução nos fatores de risco para doença arterial coronariana, por meio do aumento de níveis séricos de colesterol lipoproteico de alta densidade (HDL); (d) menores níveis séricos dos triglicerídeos; (e) gordura corporal total reduzida; (f) gordura intra-abdominal reduzida; (g) necessidades de insulina reduzidas; (h) tolerância à glicose aprimorada; e (i) redução de mortalidade e morbidez.

Nesse contexto, cumpre lembrar que o sono é imprescindível para todo ser humano, sobretudo aquele que deseja participar de uma corrida. Apesar de os indivíduos terem a necessidade de dormir algumas horas a cada 24 horas, não é a quantidade, mas a qualidade do sono obtido nessas horas, associada à necessidade individual, que determina a normalidade dessa função (Aloé & Silva, 2000).

Segundo Martins, Melo e Tufik (2001), o comportamento do sono pode trazer informações úteis na preparação do desportista, já que, como consequências da alteração do padrão de sono, podem ocorrer: (a) redução da eficiência do processamento cognitivo; (b) alterações no tempo de reação e responsividade atencional; (c) *deficit* de memória; (d) aumento da irritabilidade; e (e) alterações metabólicas, endócrinas e quadros hipertensivos, que podem comprometer o rendimento físico e a saúde do indivíduo.

A redução do metabolismo durante o sono e a sensação de fadiga descrita por sujeitos privados de sono reforçam a hipótese de que o sono tenha uma função restauradora (Chervin, 2000). A falta de sono provoca prejuízos substanciais no desempenho físico e cognitivo. Muitos atletas têm a visão de que a perda ou interrupção do sono é um fator que contribui para o seu fracasso no esporte. A maioria dos estudos que investigou os efeitos da privação do sono no desempenho físico focou os efeitos sob dois consumos: o aeróbio submáximo e o consumo máximo de oxigênio (Antunes, Lazzaretto, Gamaro & Linden, 2008).

Em relação aos aspectos psicológicos, Werneck et al. (2010) apontam a hipótese dos benefícios do exercício sobre o estado de humor, defendendo que o exercício aumenta o nível de neurotransmissores (noradrenalina e serotonina) e promove melhora do humor. Além disso, também se pode observar aumento de endorfina, diretamente relacionada à sensação de euforia e redução da ansiedade, tensão e raiva (Werneck et al., 2010).

Segundo Oliveira (2010), os efeitos da corrida podem ser notados em um curto período de tempo, tais como: diminuição e controle do estresse, do percentual de gordura corporal, melhora da qualidade do sono, diminuição do colesterol ruim, eficácia no controle do diabetes, entre outros benefícios. Macedo, Simim e Noce (2007) verificaram, em seus estudos, que o estado psicológico já começa a se modificar no período pré-competitivo,

pela antecipação de eventuais oportunidades, riscos e consequências, as quais podem causar alterações nos estados emocionais dos atletas e afetar seu humor.

Face às diversas situações em que a carga psíquica é modificada no período pré-competitivo, fazendo com que praticantes e atletas de esportes apresentem diferentes comportamentos (Samulski, 2002), que, por sua vez, também modificam o estado de humor (Macedo et al., 2007), este artigo busca verificar e discutir os estados de humor de praticantes de corrida de rua amadores nos períodos pré e pós-prova, além de verificar a influência da percepção da qualidade do sono na noite anterior à competição.

METODOLOGIA

O instrumento utilizado para coleta de dados foi a Escala de Humor de Brunel – BRUMS em sua versão brasileira: a Escala Brasileira de Humor (BRAMS). O BRUMS, em seu estudo de validação (Terry, Lane & Fogarty, 2003), foi considerado um instrumento apropriado para avaliar perfis do humor, pois a brevidade da escala facilita a coleta de dados em ambientes de pesquisa (Rohlf, Rotta, Luft, Andrade, Krebs & Carvalho, 2008). Adaptado do *Profile of Mood States* (McNair, Lorr & Droppleman, 1992), o BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, tais como as sensações de raiva, disposição, nervosismo, insatisfação, entre outros parâmetros perceptíveis pelo indivíduo que é avaliado. Os avaliados respondem como se sentem em relação a tais parâmetros de acordo com uma escala de cinco pontos (de 0, correspondente a “nada”, a 5, que corresponde a “extremamente”). A forma enunciada na pergunta é: “Como você se sente agora?”. Outras formas seriam: “Como você tem se sentido nesta última semana, inclusive hoje?”, ou ainda: “Como você normalmente se sente?” (Terry et al., 2003).

Os 24 itens da escala compõem as seis subescalas: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. Cada subescala contém quatro itens. Com a soma das respostas de cada subescala, obtém-se um escore que pode variar de zero a 16. A avaliação de um perfil desejável (perfil *iceberg*) é obtida

quando a dimensão positiva (vigor) se encontra acima do percentil 50 e todas as demais abaixo desse mesmo percentil, representado pela linha de corte nos gráficos apresentados.

O BRUMS, em seu estudo de validação, também se mostrou sensível e fidedigno na avaliação dos estados emocionais alterados em atletas, propiciando uma intervenção psicológica efetiva no processo de treinamento e na rotina diária dos avaliados e possibilitando a elaboração de programas que considerem o princípio da individualidade na planificação do treinamento e o encaminhamento clínico de estados emocionais que necessitem de acompanhamento (Rohlf, 2006). Rohlf, Carvalho, Rotta e Krebs (2004) afirmam, ainda, que o BRUMS pode ser utilizado momentos antes da competição, pois exames da relação entre os estados de humor e performance têm sido notáveis nos estudos e práticas de psicologia do esporte.

Adicionalmente ao instrumento aplicado, foram incluídas informações de autorrelato nas situações pré e pós-prova pertinentes à investigação proposta: (a) antes da prova: dados da prova, como a distância a ser percorrida e a meta estabelecida; quantidade e qualidade do sono; percepção de qualidade de vida e ansiedade pré-competitiva; e (b) após a prova: dados do desempenho, como o tempo de duração, alcance ou não da meta, além da percepção de estresse e desempenho.

A amostra compreendeu um total de 37 praticantes de corrida, sendo 28 homens e nove mulheres, filiados a um grupo de corrida de rua. A idade média da amostra foi de 33,16 (\pm 9,87) anos. Como critério de inclusão, foi estabelecido que apenas indivíduos maiores de 18 anos poderiam participar da coleta de dados.

Em relação aos cuidados éticos, todos os indivíduos participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os participantes responderam ao questionário momentos antes e momentos depois da competição no local previamente estabelecido para o encontro da equipe. A participação foi voluntária, e todos foram informados do caráter anônimo de sua participação.

O tratamento dos dados se deu por meio do software SPSS for Windows, no qual foi feita a tabulação e análise. Referente aos procedimentos estatísticos, utilizou-se uma estatística descritiva, composta

por média, desvio padrão e distribuição de frequência. Para comparação das dimensões, foi utilizado o teste T pareado; e, para comparação dos subgrupos (sexo, experiência, meta e qualidade do sono), utilizou-se o teste T para amostras independentes. Foi também utilizada a correlação de Pearson para verificar a relação entre diferentes variáveis de interesse. Para identificar diferenças, adotou-se o valor de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

As informações referentes às características da amostra e outros dados da situação pré-prova são apresentadas na Figura 1.

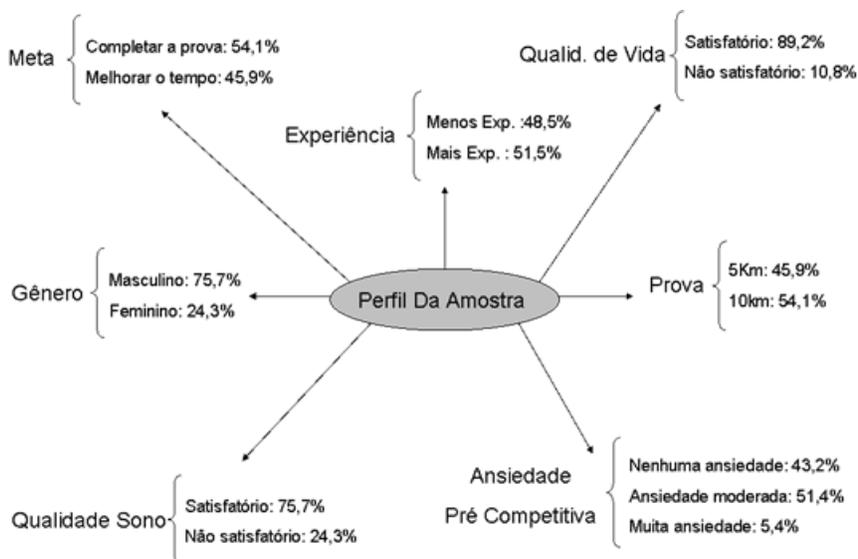


Figura 1 – Perfil da amostra.

A Tabela 1 apresenta a análise dos estados de humor – situação pré-prova (geral).

Tabela 1 – Análise dos Estados de Humor – Situação Pré-Prova (Geral)

	Média	DP	Percentual (%)
Tensão	2,19	1,52	49
Depressão	0,97	1,74	46
Raiva	0,54	1,63	46
Vigor	10,51	2,61	62
Fadiga	1,89	2,46	41
Confusão	1,24	1,98	45
BRAMS total	3,68	7,12	

A Tabela 2 apresenta a análise dos estados de humor – situação pós-prova (geral).

Tabela 2 – Análise dos Estados de Humor – Situação Pós-Prova (Geral)

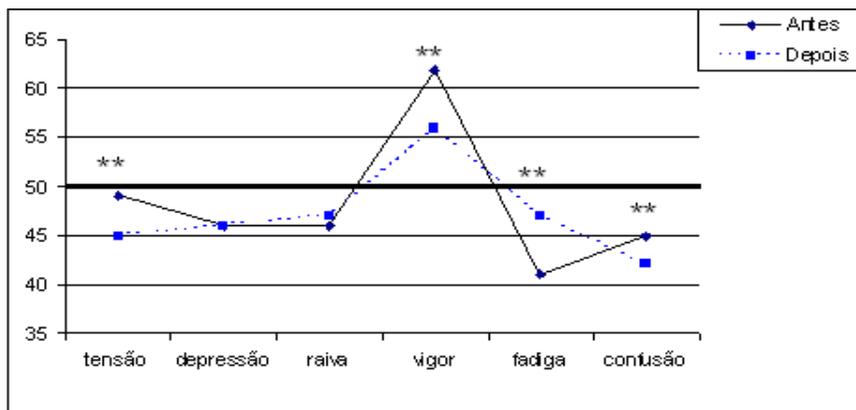
	Média	DP	Percentual (%)
Tensão	0,89	1,075	45
Depressão	0,92	2,216	46
Raiva	0,92	2,575	47
Vigor	8,57	3,114	56
Fadiga	4,35	3,506	47
Confusão	0,30	0,740	42
BRAMS total	1,19	8,093	

A Tabela 3 apresenta a análise dos estados de humor – pré-prova *versus* pós-prova.

Tabela 3 – Estados de Humor Pré-Prova versus Pós-Prova

	Média	Depois	P
Tensão	2,19	0,89	0,000**
Depressão	0,97	0,92	0,907
Raiva	0,54	0,92	0,452
Vigor	10,51	8,57	0,005**
Fadiga	1,89	4,35	0,001**
Confusão	1,24	0,3	0,008**
BRAMS total	3,68	1,19	0,165

A Figura 2 apresenta a variação dos estados de humor dos participantes pré e pós-prova.



* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Figura 2 – Estados de humor pré e pós-competitivo.

Os efeitos da qualidade do sono – QS (QS+ = satisfatório; ou QS- = não satisfatório) nos estados de humor dos praticantes são apresentados na Tabela 4.

Tabela 4 – Efeitos da Qualidade do Sono (QS+ = Satisfatório, ou QS- = Não Satisfatório) nos Estados de Humor dos Praticantes

A				B			
	Antes				Depois		
Humor	QS-	QS+	P	Humor	QS-	QS+	P
Tensão	2,33(50)	2,14(49)	0,749	Tensão	1,11	0,82	0,489
Depressão	1,56(48)	0,79(46)	0,254	Depressão	0,78	0,96	0,83
Raiva	0,33(45)	0,61(46)	0,667	Raiva	1	0,89	0,915
Vigor	8,22(55)	11,25(64)	0,001**	Vigor	8,33	8,64	0,799
Fadiga	4,44(47)	1,07(40)	0,008**	Fadiga	4,56	4,29	0,844
Confusão	0,11(42)	1,61(46)	0,001**	Confusão	0,11	0,36	0,393
BRAMS total	-0,56	5,04	0,039*	BRAMS total	0,78	1,32	0,864
C				D			
	QS-				QS+		
Humor	Antes	Depois	P	Humor	Antes	Depois	P
Tensão	2,33	1,11	0,063	Tensão	2,14(49)	0,82(45)	0,001**
Depressão	1,56	0,78	0,322	Depressão	0,79(46)	0,96(46)	0,752
Raiva	0,33	1	0,284	Raiva	0,61(46)	0,89(47)	0,656
Vigor	8,22	8,33	0,936	Vigor	11,25(64)	8,64(56)	0,001**
Fadiga	4,44	4,56	0,945	Fadiga	1,07(40)	4,29(47)	0,000**
Confusão	0,11	0,11	1	Confusão	1,61(46)	0,36(43)	0,006**
BRAMS total	-0,56	0,78	0,692	BRAMS total	5,04	1,32	0,076

Nota. Situação A: comparativo QS- e QS+ na pré-competição; situação B: comparativo QS- e QS+ na pós-competição; situação C: comparativo pré e pós da amostra que relata QS-; situação D: comparativo pré e pós da amostra que relata QS+.

A Tabela 5 apresenta as seguintes situações: situação A: comparativo por gênero na pré-competição; situação B: comparativo por gênero na pós-competição; situação C: comparativo pré e pós do feminino; situação D: comparativo pré e pós do masculino.

**Tabela 5 – Situação A: Comparativo por Gênero na Pré-Competição;
Situação B: Comparativo por Gênero na Pós-Competição;
Situação C: Comparativo Pré e Pós do Feminino;
Situação D: Comparativo Pré e Pós do Masculino**

A				B			
	Antes				Depois		
Humor	Feminino	Masculino	P	Humor	Feminino	Masculino	P
Tensão	1,67	2,36	0,243	Tensão	0,56	0,39	0,169
Depressão	1	0,96	0,958	Depressão	0	1,21	0,155
Raiva	0,11	0,68	0,370	Raiva	0	1,21	0,223
Vigor	9,44	10,86	0,161	Vigor	8,78	8,5	0,82
Fadiga	2,67	1,64	0,283	Fadiga	0	4,57	0,508
Confusão	0	0,39	0,167	Confusão	3,67	1	0,287
BRAMS total	3,56	3,71	0,955	BRAMS total	4,56	0,11	0,154
C				D			
	Feminino				Masculino		
Humor	Antes	Depois	P	Humor	Antes	Depois	P
Tensão	1,67(48)	0,56(47)	0,002**	Tensão	2,36(50)	0,39(43)	0,001**
Depressão	1(47)	0(43)	0,122	Depressão	0,96(46)	1,21(47)	0,667
Raiva	0,11(44)	0(44)	0,347	Raiva	0,68(46)	1,21(48)	0,414
Vigor	9,44(59)	8,78(57)	0,682	Vigor	10,86(63)	8,5(56)	0,002**
Fadiga	2,67(44)	0(38)	0,481	Fadiga	1,64(41)	4,57(48)	0,001**
Confusão	0(42)	3,67(53)	0,104	Confusão	0,39(43)	1(45)	0,017*
BRAMS total	3,56	4,56	0,753	BRAMS total	3,71	0,11	0,092

Na Tabela 6, podemos ver divisão dos indivíduos entre mais e menos experientes.

Tabela 6 – Divisão dos Indivíduos entre Mais e Menos Experientes (Exp.)

	Mínimo	Máximo	Média	DP
Até 12 meses (menos experiente)	1	12	9,75	4,14
Mais de 12 meses (mais Experiente)	24	264	46,59	58,31

A Tabela 7 apresenta as seguintes situações: situação A: comparativo entre os mais experientes (+ Exp.) e os menos experientes (- Exp.) no momento pré-prova; situação B: comparativo entre os mais experientes

e os menos experientes no momento pós-prova; situação C: comparativo pré e pós dos mais experientes; e situação D: comparativo pré e pós dos menos experientes.

**Tabela 7 – Situação A: Comparativo + Exp. e - Exp. na Pré-Prova;
Situação B: Comparativo + Exp. e - Exp. na Pós-Prova;
Situação C: Comparativo Pré e Pós dos + Exp.;
Situação D: Comparativo Pré e Pós dos - Exp.**

A				B			
Antes				Depois			
Humor	+ Exp.	- Exp.	P	Humor	+ Exp.	- Exp.	P
Tensão	2,06(49)	2,06(49)	0,994	Tensão	1,00	0,06	0,408
Depressão	1,82(49)	0,13(43)	0,004**	Depressão	1,24	4,94	0,609
Raiva	1,53(49)	0,13(44)	0,226	Raiva	1,12	7,94	0,852
Vigor	9,76(60)	11,0(64)	0,196	Vigor	9,24	0,94	0,255
Fadiga	2,65(43)	1,38(40)	0,152	Fadiga	0,53	0,81	0,432
Confusão	0,59(43)	1,13(45)	0,581	Confusão	4,00	0,69	0,081
BRAMS total	1,12	6,19	0,043**	BRAMS total	1,35	0,5	0,774
C				D			
+ Exp.				- Exp.			
Humor	Antes	Depois	P	Humor	Antes	Depois	P
Tensão	2,06	1,00	0,022*	Tensão	2,06(49)	0,06(42)	0,005**
Depressão	1,82	1,24	0,370	Depressão	0,13(43)	4,94(59)	0,369
Raiva	1,53	1,12	0,353	Raiva	0,13(44)	7,94(70)	0,362
Vigor	9,76	9,24	0,632	Vigor	11,00(64)	0,94(35)	0,003**
Fadiga	2,65	0,53	0,198	Fadiga	1,38(40)	0,81(39)	0,002**
Confusão	0,59	4,00	0,161	Confusão	1,13(45)	0,69(44)	0,003**
BRAMS total	1,12	1,35	0,936	BRAMS total	6,19	0,5	0,024*

Nota. + Exp. = mais experientes; - Exp = menos experientes.

DISCUSSÃO

Analisando os estados de humor dos participantes pré e pós-prova, observa-se, na Tabela 1, que foram encontradas diferenças significativas em quatro dimensões. No público em geral, a tensão apresentou valores inferiores após a competição, assim como o vigor e a confusão. Já a fadiga foi a única dimensão em que houve aumento no período pós-competitivo.

Segundo Monti (2006), a queda do vigor, que é caracterizado como um fator positivo, explica-se porque, diante de situações de competição, se foca o desempenho físico e acabam sendo executadas coisas extraordinárias, que normalmente não seriam feitas em situações não competitivas. Isso, porém, ocorre até certo ponto, ou seja, até que nosso organismo atinja um máximo de eficiência, depois do qual o vigor se esvai.

Morgan (1980) demonstrou que atletas de elite bem-sucedidos em uma variedade de modalidade esportivas (natação, lutas, atletismo, entre outras) são caracterizados pelo que denominou “perfil *iceberg*” – tendência de curva que apresenta baixos escores dos estados de tensão, depressão, raiva, fadiga, confusão e um alto escore do estado de vigor. Essa característica pode ser observada também no presente estudo e está exposta na Figura 2. A presença do “perfil *iceberg*” pode ser vista tanto na situação pré quanto na situação pós-competição.

O'Connor e Youngstedt (1995) afirmam que, apesar de limitações e de uma grande diversidade de características, o “perfil *iceberg*” pode ser interpretado como um parâmetro válido para a análise do humor, em especial para verificar os estados de energia, de animação e de atividade. No estudo de Vieira, Fernandes, Vieira e Vissoci (2008), por exemplo, o mesmo resultado foi apresentado por jogadores de voleibol, em treinos e competições. Outros estudos que encontraram esse perfil foram os de luta e remo (Morgan, 1980); basquetebol em cadeira de rodas (Henschen, Horvat, & Rosewal, 1992); e ciclismo (Hagberg, Mullin, Bahrke, & Limburg, 1979), todos esses citados em revisão realizada por Macedo et al. (2007).

Esses resultados podem ser confrontados no mesmo estudo de Macedo et al. (2007), que encontrou o “perfil *iceberg*” invertido quando realizou monitoramento dos estados de humor em competição de atletismo,

dado reforçado pela constatação de Prapavessis (2000), que apoia a ideia de que o “perfil *iceberg*” não seria a representação mais satisfatória para os estados de humor pré-competitivos. De acordo com o mesmo autor, “o perfil de *iceberg*” seria considerado apenas como uma aproximação do modelo de zona ótima individual (*izof*).

É importante enfatizar que o exercício físico – nesse caso, a corrida – é capaz de influenciar positivamente o estado de humor de seus praticantes. Bittar, Guerra, Lopes e Mello (2013) confirmaram que, após o término de um período de exercício físico experimental, o Grupo Ativo apresentou melhores respostas psicobiológicas de humor, representadas por menores escores de ansiedade, menores escores de depressão, melhor qualidade de vida com aumento da capacidade funcional e da vitalidade, além de melhora da imagem corporal, quando comparado ao grupo-controle, que não praticava exercícios.

Ao analisarmos os indivíduos pela qualidade do último sono (Tabela 4), antes da competição, podemos comprovar que os indivíduos que tiveram uma qualidade de sono satisfatória na noite anterior à competição apresentaram uma melhor preparação para a prova. Isso se deve ao fato de estarem com um valor de fadiga muito inferior, o valor de vigor muito superior e o BRAMS total também significativamente maior em relação àqueles que relataram uma qualidade de sono não satisfatória.

Apesar do efeito da prova ser mais evidente nos estados de humor dos participantes que tiveram boas noites de sono, percebeu-se que o nível dos escores antes da prova eram superiores aos do grupo com qualidade não satisfatória – e, após a prova, esses escores se aproximavam consideravelmente. Entretanto, o escore de fadiga pós-prova para os que tiveram qualidade de sono satisfatória (4,29) não ultrapassou o escore de fadiga pré (4,44) e pós-prova (4,56) dos participantes que relataram qualidade de sono não satisfatória.

Mougin et al. (1991) defendem a existência de dificuldade que indivíduos que foram privados de sono têm para a prática de atividades físicas. Diversos são os estudos que verificaram a resposta do sono após exercícios físicos (Martins et al., 2001; Mougin et al., 1991), mas existe escassez de estudos que verifiquem a influência da qualidade do sono no rendimento

da corrida de rua e sua relação com os estados de humor. Steffens et al. (2011) identificaram, em seu estudo, que, após 32 sessões de exercícios físicos, as participantes apresentaram melhora significativa na qualidade do sono e nos estados de humor, em especial nas variáveis tensão, depressão, raiva e confusão mental. Assim, a redução do metabolismo durante o sono e a sensação de fadiga descrita por sujeitos privados de sono reforçam a hipótese de que o sono tenha uma função restauradora (Chervin, 2000; Mello et al., 2000).

Ao comparar os estados de humor em relação ao sexo dos praticantes entre os dois momentos (pré e pós) para cada sexo, nota-se que não apresentaram diferença estatisticamente significativa (Tabela 5). O mesmo resultado de comparação por sexos foi encontrado por Macedo et al. (2007) e por Werneck e Ribeiro (2006). Resultados diferentes foram encontrados por Rehor e Knuckey (2001), citados por Vieira et al. (2008), que encontraram, em um estudo com fundistas, diferenças significativas no perfil de estado de humor entre atletas de rendimento do sexo masculino e feminino: o sexo feminino mostrou-se com maior nível de tensão, depressão, raiva, fadiga, confusão mental e menor vigor em relação aos atletas masculinos. Vieira et al. (2008) também encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos quanto aos fatores depressão, vigor e fadiga ($p \leq 0,01$), e tensão ($p \leq 0,05$), sendo que o grupo feminino, em seu estudo, se apresentou com instabilidade emocional maior: na equipe feminina, destacou-se a instabilidade no fator vigor e raiva, e, na equipe masculina, evidenciou-se o fator vigor constante e estável.

Neste estudo, diferenças apareceram na comparação dos momentos entre os sexos (Tabela 5). A dimensão tensão, quando avaliada pré e pós-competição, apresenta uma diminuição significativa para o sexo feminino. Já os homens sofrem mais mudanças, e a tensão também se mostra inferior após a prova, assim como o vigor e a confusão. A única dimensão em que se verificou aumento no valor dos escores foi a fadiga, com um aumento considerável após a competição.

Nesse sentido, pode-se afirmar que os homens sofreram um efeito maior em seus estados de humor do que as mulheres, nos quais se destacou apenas uma elevação na dimensão tensão na verificação do efeito da prova.

Rebustini (2005), em um estudo apenas com mulheres, relaciona esse resultado na dimensão tensão a um estado de alerta, não podendo ser analisado como valor negativo ou prejudicial ao desempenho e ao comportamento.

Os resultados deste estudo não correspondem aos encontrados por Bouget, Rouveix, Michaux, Pequignot e Filaire (2006), que afirmam que atletas de rendimento do sexo feminino apresentam menor autoconfiança, temperamento introvertido, são emocionalmente mais instáveis e menos competitivas do que atletas do sexo masculino, o que influenciaria diretamente seus estados de humor.

O presente estudo apresenta, ainda, uma análise entre dois grupos: os menos experientes (até 12 meses de prática da modalidade) e os mais experientes (mais de 12 meses de prática da modalidade), como se vê na Tabela 6. Realizando uma comparação entre esses dois grupos, a Tabela 7 mostra que os praticantes menos experientes sofreram mais os efeitos da competição nos estados de humor, afetando significativamente os escores de tensão, vigor, fadiga e confusão. Os praticantes mais experientes, por seu turno, obtiveram essa diferença apenas na dimensão tensão. Não foram encontrados outros estudos que comparassem estados de humor de atletas mais e menos experientes em corridas de rua.

Sabendo-se que fatores psicológicos, como os estados de humor, interferem na performance esportiva, estes devem ser considerados na preparação para uma competição, realizando-se uma intervenção de natureza psicológica no processo de treinamento de quem almeja participar de uma corrida de rua e obter bons resultados.

Muitos indivíduos, especificamente nos períodos pré-competitivos, apresentam diferentes manifestações comportamentais que comprometem sua capacidade física e psicológica, pois aqueles períodos são um momento em que se estão sob uma intensa carga psíquica (Samulski, 2002). De acordo com Samulski (2002), esse estado psicológico se caracteriza pela antecipação da competição e, conseqüentemente, pela antecipação de eventuais oportunidades, riscos e conseqüências, as quais causam alterações nos estados emocionais dos atletas, podendo afetar seu humor. A carga

psíquica, portanto, deve ser avaliada e considerada pelos profissionais envolvidos com a psicologia do esporte para elaboração de uma intervenção qualificada e eficiente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É perceptível o aumento das corridas de rua, e esta pesquisa permitiu investigar algumas características dos praticantes amadores da modalidade por meio da Escala de Brasileira de Humor (BRAMS). Foi possível verificar diferenças significativas nos estados de humor dos sujeitos pesquisados, especialmente após a competição. Os resultados também demonstraram existir uma relação significativa entre a qualidade do último sono antes da competição e os estados de humor, o que pode interferir no rendimento dos praticantes.

É preciso ter em mente que o estado de humor e a carga psíquica devem ser avaliados e considerados pelos profissionais envolvidos com a psicologia do esporte e da atividade física para elaboração de uma intervenção qualificada e eficiente.

REFERÊNCIAS

- ACMS – American College of Sports Medicine. (2003). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição* (6. ed). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Aloé, F., & Silva, A. B. (2000). Sono normal e polissonografia. In J. A. Pinto (Ed.), *Ronco e apneia do sono* (pp. 9-16). Rio de Janeiro: Rewinter.
- Antunes, M. V., Andersen, M. L., Tufik, S., & Mello, M. T. (2008). Privação de sono e exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(1), 51–56.
- Antunes, M. V., Lazzaretti, C., Gamaro, G. D., & Linden, R. (2008). Estudo pré-analítico e de validação para determinação de malondialdeído em plasma humano por cromatografia líquida de alta eficiência, após derivatização com 2,4-dinitrofenilhidrazina. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas*, 44(2), 279–287.

- Balbinotti, M. A. A., Gonçalves, G. H. T., Klering, R. T., Wiethaeuper, D., & Balbinotti, C. A. A. (2015). Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 65–73.
- Becker Junior, B., & Samulski, D. (1998). *Manual de treinamento psicológico para o esporte*. Rio Grande do Sul: Feevale.
- Bittar, I. G. L., Guerra, R. L. F., Lopes, F. C., Mello, M. T., & Antunes, H. K. M. (2013). Efeitos de um programa de jogos pré-desportivos nos aspectos psicobiológicos de idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(4), 713–725.
- Bittencourt, I. D. (2007). *Corrida de rua: Caracterização da modalidade e o treinamento de força para praticantes* (Monografia de graduação). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil.
- Bouget, M., Rouveix, M., Michaux, O., Pequignot, J. M., & Filaire, E. (2006). Relationships among training stress, mood and dehydroepiandrosterone sulphate/cortisol ratio in female cyclists. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 1297–1302.
- CBAt – Confederação Brasileira de Atletismo. (2008). *História da corrida de rua*. Recuperado de <http://www.cbata.org.br>
- Chervin, R. D. (2000). Sleepiness, fatigue, tiredness, and lack of energy in obstructive sleep apnea. *Chest*, 118, 372–379.
- Cooper, K. H. (1987). *Correndo sem medo*. Rio de Janeiro: Nórdica.
- Corpore Brasil. (2004). *Crescimento, desenvolvimento, inovação e consolidação*. Recuperado de <http://www.corpore.org.br>
- de Rose Junior, D. O. (2000). Esporte e a psicologia: Enfoque profissional do esporte. In K. Rubio (Coord.), *Psicologia do esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção* (pp. 29-30). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Hagberg, J. M., Mullin, J. P., Bahrke, M., & Limburg, J. (1979). Physiological profiles and selected psychological characteristics of national class American cyclists. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 19, 341–346.
- Henderson, J. (2006). *Corrida em 1001 lições*. São Paulo: Roca.

- Henschen, K. P., Horvat, J., & Rosewal, G. (1992). Psychological profiles of the United States wheelchair basketball team. *International Journal of Sport Psychology, 23*, 128–137.
- IAAF – Federação Internacional das Associações de Atletismo. (2016). IAAF. Recuperado de <https://www.iaaf.org/home>
- Macedo, I. O. R., Simim, M. A. M., & Noce, F. (2007). A utilização do POMS no monitoramento dos estados de humor antes da competição nas diferentes provas do atletismo. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7*(1), 85–96.
- Martins, P. J. F., Mello, M. T., & Tufik, S. (2001). Exercício e sono. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 7*(1), 28–36.
- Massarella, F. L. (2008). *Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua*. (Dissertação de mestrado). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L.F. (1992). *Revised manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Mello, M. T., Boscolo, R. A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 11*(33), 203–207.
- Mello, M. T., Santana, M. G., Souza, L. M., Oliveira, P. C. S., Ventura, M. L., Stampi, C., & Tufik, S. (2000). Sleep patterns and sleep-related complaints of Brazilian interstate bus drivers. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research, 33*(1), 71–77.
- Mikahil, M. P. T. C., & Salgado, J. V. V. (2006). Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Revista Conexões, 4*(1), 90-99.
- Monti, F. S. R. (2006). *Ansiedade no piloto de automobilismo* (Monografia de graduação). Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre, Brasil.
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions: The iceberg profile. *Psychology Today, 14*, 92–108.

- Mougin, F., Simon-Rigaud, M. L., Davenne, D., Renaud, A., Garnier, A., Kantelip, J. P., & Magnin, P. (1991). Effects of sleep disturbances on subsequent physical performance. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 63(2), 77–82.
- O'Connor, P. J., & Youngstedt, S. D. (1995). Influence of exercise on human sleep. *Exercise and Sport Sciences Review*, 23, 105–134.
- Oliveira, S. N. (2010). *Lazer sério e envelhecimento: Loucos por corrida*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Prapavessis, H. (2000). The POMS and sports performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 34–48.
- Rebustini, F. (2005). Estados de humor e percepção de bem-estar: Um estudo com jovens mulheres voleibolistas. *Revista Digital Buenos Aires*, 10(86).
- Rehor, P. R., & Knuckey, K. (2001). Mood states in former triathletes: 10th World Congress of Sport Psychology. *Skiathos*, 1, 128–130.
- Rocha Junior, I. C., Mota, C. B., Atier, J., & Stoffels, F. (2003). *Validação biomecânica de uma estratégia didática para a corrida de velocidade*. Congresso Brasileiro de Biomecânica, Ouro Preto, 427–430.
- Rodrigues, D. F., Silva, A., Rosa, J. P. P., Ruiz, F. S., Veríssimo, A. W., Winckler, C., . . . Mello, M. T. (2015). Sleep quality and psychobiological aspects of Brazilian Paralympic athletes in the London 2012 pre-Paralympics period. *Motriz*, 21(2), 168–176.
- Rohlfs, I. C. P.M. (2006). *Validação do teste BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros* (Dissertação de mestrado). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Rohlfs, I. C. P. M., Carvalho, T., Rotta, 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*, 10(2), 111–116.
- Rohlfs, I. C. P. M., Rotta, T. M., Luft, C. D. B., Andrade, A., Krebs, R. J., & Carvalho, T. (2008). A Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(3), 176–181.

- Salgado, J. V.V., & Chacon-Mikahil, M. P. T. (2006). Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões*, 4(1),100–109.
- Samulski, D. M. (2002). *Psicologia do esporte: Manual para a educação física, psicologia e fisioterapia*. São Paulo: Manole.
- Santos, T. M., Rodrigues, A. I., Greco, C. C., Marques, A. L., Terra, B. S., & Oliveira, B. R. R. (2012). VO²max estimado e sua velocidade correspondente predizem o desempenho de corredores amadores. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 14(2), 192–201.
- Sonntag, W. (1992). *A alegria de correr: Cooper–jooging*. São Paulo: Ediouro.
- Steffens, R. A. K., Liz, C. M., Viana, M. S., Brandt, R., Oliveira, L. G. A., & Andrade, A. (2011). Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. *Revista Dor*, 12(4), 327–331.
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty G. J. (2003). Construct validity of the POMS-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 125–139.
- Vieira, L. F., Fernandes, S. L., Vieira, J. L. L., & Vissoci, J. R. N. (2008). Estado de humor e desempenho motor: Um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 10(1), 62–68.
- Weineck, J. (2003). *Atividade física e esporte: Para quê?* São Paulo: Manole.
- Werneck, F. Z., Bara Filho, M. G., Coelho, E. F., & Ribeiro, L. S. (2010). Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(4), 211–217.
- Werneck, M. G. B. F., & Ribeiro, L. C. S. (2006). Efeito do exercício físico sobre os estados de humor: Uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*, 0, 22-54.