

Artigo Original

Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano

Ricardo Brandt
Maick da Silveira Viana
Luciana Segato
Alexandro Andrade

Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício (LAPE), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC, Brasil

Resumo: O objetivo da presente pesquisa foi avaliar os estados de humor de velejadores após regatas do Pré-Panamericana de Vela, bem como fatores associados. A amostra foi composta por 18 atletas de ambos os sexos, que foram avaliados por meio da Escala de Humor de Brunel. Os atletas apresentaram elevada tensão e fadiga, associadas a altos níveis de vigor. Homens apresentaram maior vigor e fadiga, e menor tensão, depressão e raiva do que as mulheres, porém sem diferenças estatisticamente significativas. Quanto à classe, velejadores de classes individuais apresentaram maior tensão, depressão e confusão do que os de classes com dois tripulantes, porém sem diferenças estatisticamente significativas. Os estados de humor apresentados pelos atletas após regatas do Pré-Panamericano de Vela podem ser considerados diferente do ideal para o rendimento esportivo, porém ainda existe pouco domínio teórico dos estados de humor de velejadores para análises mais aprofundadas.

Palavras-chave: Humor. Esporte. Vela. Competição.

Mood states sail athletes during the Pre-Panamerican

Abstract: The purpose of this research was to evaluate de mood states after regattas of sail during Pre-Panamerican, as well associated factors. Sample was composed by 18 athletes of both sexes that were evaluated by the Brunel Mood Scale. The athletes presented high tension and fatigue, associated with high levels of vigor. The men present higher vigor and fatigue, and low tension, depression and angry than the women, but the differences were no significant. About the class, the athletes of individual classes showed high tension, depression and confusion than the ones of the classes with two athletes, but there were no significant differences. The mood states presented by the athletes after the regattas of sail of the Pre-Panamerican can be considered different from the ideal to sporting performance, but already there is a little bit theory about the mood states of sail athletes to do a deep analysis.

Key Words: Mood. Sport. Sail. Competition.

Introdução

Pesquisas atuais demonstram a importância das habilidades mentais para o rendimento nos esportes de alto nível (BERTOLO *et al.*, 2009). Desta forma, existe a preocupação dos pesquisadores da área da Psicologia do Esporte em entender os efeitos dos estados emocionais no desempenho de atletas, pois existem evidências de que fatores psicológicos podem influenciar a *performance* esportiva (ALLEN; JONG, 2006; TOTERDELL; LEACH, 2001).

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 (LANE; TERRY, 2001), sendo cinco negativos

(tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão) e um positivo (vigor) (TERRY *et al.*, 2003).

Os estados de humor são apontados como um fator decisivo no rendimento esportivo e para alguns autores podem explicar parte do desempenho dos atletas (RHOLFS *et al.*, 2004; DEVENPORT *et al.*, 2005). O humor é foco de estudos que foram popularizados pelo uso de instrumentos como o *Profile of Mood States* – POMS (MCNAIR *et al.*, 1971) e a Escala de Humor de Brunel – BRUMS (TERRY *et al.*, 2003), validada no Brasil por Rohlfs *et al.* (2008).

De maneira geral, o atleta apresenta estados de humor positivos quando tem elevado vigor associado a baixos níveis de fadiga, raiva, tensão, depressão e confusão mental, podendo apresentar o melhor rendimento esportivo nessas condições (BERTOLLO *et al.*, 2009; MICKLEWRIGHT *et al.*, 2005). Caso contrário,

alterações nesses fatores podem prejudicar o atleta durante seu treinamento e/ou competição (DEVENPORT et al., 2005; WERNECK et al., 2006), influenciando na cognição, tomada de decisão, e execução das habilidades motoras (WERBECK et al., 2006).

Em atletas, a alteração do humor pode ser oriunda de diversos fatores, como a pressão provocada pelo contexto da prática esportiva, exigência por resultado, acúmulo de competições, intervalos insuficientes de recuperação e treinamentos excessivos, entre outros que possam levá-lo a exceder os limites de suas capacidades físicas e psicológicas. Pode-se dizer também que fatores relacionados às especificidades do esporte podem alterar os estados de humor.

A Vela é apontada na literatura como um esporte interessante no ponto de vista psicológico, devido às características da modalidade. Por outro lado, mesmo conhecendo a relevância desses fatores para o desempenho esportivo, dentro das Ciências do Esporte a Psicologia é uma das áreas que menos tem se dedicado a investigar os velejadores (MACKIE; LEGG, 1999; ROTUNNO et al., 2004).

O comprometimento, profissionalização e busca pelo melhor rendimento faz com que velejadores, sejam eles amadores ou campeões olímpicos, busquem participar de programas que ajudem a alcançar o melhor preparo psicológico, para poder conseguir vantagens competitivas (LANE; TERRY, 2000). Segundo Shephard (1997), essa preocupação se justifica, pois a Vela é um esporte que além das exigências físicas e táticas, exige boa preparação psicológica de seus competidores.

A proposta de avaliar os estados de humor de velejadores de alto nível surge pela carência de estudos e a necessidade de adquirir conhecimento sobre variáveis psicológicas de atletas brasileiros de Vela, tendo em vista a não existência de dados sobre os mesmos. Desta forma, o objetivo da presente pesquisa foi avaliar os estados de humor de velejadores após regatas do Pré-Panamericana de Vela, bem como fatores associados.

Método

Participantes da Pesquisa

Por se tratar de uma população para a qual poucos estudos científicos nacionais têm se dedicado, é apresentada uma ampla caracterização dos velejadores participantes.

Participaram do Pré-Panamericano de Vela 50 velejadores, sendo selecionados por critério de voluntariado 18 atletas [13 homens (72,2%) e 5 mulheres (27,8%)]. A idade média dos participantes é de 21 (± 5) anos [homens 23 (± 6) anos / mulheres 17 (± 1) anos].

Entre as mulheres, apenas uma (20%) competiu em classe com dois tripulantes (Hob Cat 16), enquanto as outras quatro (80%) participaram em classes individuais (RS:X e Laser RD). A maioria dos velejadores homens ($n=8$ / 62,5%) competiu em classes individuais (RS:X, Laser St, Sunfish), e os demais ($n=5$ / 37,5%) eram da classe Snipe – classe com dois tripulantes.

A maioria dos atletas não está satisfeito com seu peso atual ($n=8$ / 61,6%). A altura e peso dos velejadores homens e mulheres de classes individuais e coletivas são apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Estatura e peso de atletas participantes do Pré-Panamericano de Vela 2007.

	Homens				Mulheres			
	Individuais ($n=8$)		Com dois tripulantes ($n=5$)		Individuais ($n=4$)		Com dois tripulantes ($n=1$)	
	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm
Estatura	177	4,82	175	7,87	164	6,02	161	-
Peso	73	6,62	74	8,86	53,5	2,88	58	-

Os atletas apresentam escolaridade elevada, pois a maior parte tem ensino superior (55,4%) ou médio (27,5%). Todas as atletas mulheres ($n=5$) se dedicavam somente ao esporte e residiam no estado do Rio de Janeiro, enquanto que a maioria dos homens ($n=7$ / 53,8%) tinha outra profissão, e

eram provindos de diferentes regiões do Brasil: Rio Grande do Sul ($n=2$ / 15,4%), Rio de Janeiro ($n=3$ / 23,2%), São Paulo ($n=3$ / 23,2%) e Bahia ($n=5$ / 38,2%). A maioria dos atletas não tinha patrocínio ($n=6$ / 58,5%), e os que recebiam não tinham auxílio financeiro, apenas equipamentos

para o barco, suplementação alimentar e vestimentas.

Instrumentos

Questionário de caracterização

Para investigar o peso, estatura, idade, sexo, município, classe que compete na Vela, patrocínio, escolaridade, profissão, histórico de condição de saúde, qualidade do sono, e qualidade do descanso e repouso foi utilizado o questionário proposto por [Brandt \(2008\)](#). Este questionário é composto por questões abertas e fechadas, e escalas de cinco níveis com respostas de “péssimo (0)” a “excelente (4)”.

Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

Os estados de humor foram avaliados por meio da Escala de Humor de Brunel (BRUMS) ([ROHLFS et al., 2008](#)) que em sua validação apresentou boa consistência interna, com valores de alfa de Cronbach superiores a 0,70, sendo assim um instrumento confiável para mensurar o humor em atletas brasileiros. O instrumento é composto por 24 itens baseados em escala de 5 níveis (0= “nada” / 4= “extremamente”), onde o atleta deve se posicionar considerando como está se sentindo no momento da coleta. Posteriormente os itens são agrupados em 6 dimensões (Quadro 1), cada uma composta por quatro itens. A soma das respostas de cada dimensão resulta em um escore que varia de 0 a 16 pontos.

Quadro 1. Dimensões da Escala de Humor de Brunel - BRUMS.

Dimensão	Definição
Tensão	Estado de tensão músculo-esquelético e preocupação.
Depressão	Estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade.
Raiva	Estado de hostilidade, relativamente aos outros.
Vigor	Estado de energia, vigor físico.
Fadiga	Estado de cansaço, baixa energia.
Confusão Mental	Estado de atordoamento, instabilidade nas emoções.

Procedimentos

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (protocolo nº 33/2007). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Atletas menores de idade tiveram seus termos assinados por responsáveis.

Os dados foram coletados individualmente em ambiente tranquilo e sem interferências, durante o Pré-Panamericano de Vela que aconteceu no late Clube Rio de Janeiro no ano de 2007. Esse evento serviu de seletiva para os Jogos Pan-Americanos de 2007. Inicialmente os atletas preencheram o questionário de caracterização e posteriormente o BRUMS, o que demandou aproximadamente 10 minutos.

Os instrumentos de pesquisa foram respondidos pelos atletas 60 minutos após o terceiro dia de competições. Por se tratar de um evento seletivo, de grande importância no cenário nacional, a Confederação Brasileira de Vela, parceira do estudo, solicitou que os atletas participassem de maneira voluntária, o que inviabilizou a avaliação dos atletas em diferentes fases da competição.

Tratamento dos Dados

Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS 17.0. Para o tratamento dos dados foi utilizada estatística descritiva para verificação de frequência, porcentagem, média, mediana e desvio padrão, além dos testes Shapiro-Wilk para verificação da normalidade dos dados. Quanto à estatística inferencial, considerando que os dados não se distribuíram normalmente, o perfil de humor de homens e mulheres e velejadores de classes individuais e coletivas foram comparados por meio do teste de Mann-Whitney, e a correlação entre as variáveis do humor utilizando a correlação de Spearman (ρ). O α estabelecido foi de 0,05 ($p < 0,05$).

Resultados

Considerando a elevada dispersão dos dados, as análises serão feitas com base nas medianas, embora as médias também sejam apresentadas como uma referência de tendência central.

De maneira geral, verifica-se baixa depressão e raiva, com alta tensão e fadiga. O vigor, única variável positiva, foi elevado. Quanto à relação entre os fatores do humor, a raiva teve correlação forte com tensão e depressão, enquanto a confusão teve correlação moderada com a depressão (tabela 2).

Tabela 2. Média, mediana, desvio padrão e Correlação (ρ) entre os fatores dos estados de humor durante o Pré-Panamericano de Vela.

	\bar{x}	M_d	\pm	1	2	3	4	5	6
(1)Tensão	5,11	5,00	3,76	1,000					
(2)Depressão	2,50	1,50	3,26	0,455	1,000				
(3)Raiva	2,78	0,50	4,05	0,742*	0,679**	1,000			
(4)Vigor	9,33	9,50	3,56	0,204	-0,175	0,148	1,000		
(5)Fadiga	5,50	5,00	3,78	0,151	0,410	0,005	-0,150	1,000	
(6)Confusão	4,00	3,00	4,66	0,339	0,540*	0,407	-0,042	0,109	1,000

** Correlação é significativa ao nível $p < 0,01$ (bi-caudal)

* Correlação é significante ao nível $p < 0,05$ (bi-caudal)

Comparando homens e mulheres (tabela 3), verifica-se que estas apresentaram maiores níveis de tensão, depressão e, sobretudo, de raiva, e menor vigor e fadiga do que os homens, porém essas diferenças não foram estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Quanto à classe de competição na Vela (tabela 3), verificam-se algumas diferenças entre velejadores de classes individuais e com dois tripulantes, embora não sejam estatisticamente significativas. Atletas de classes individuais apresentaram maior tensão, depressão e confusão do que os de classes com dois tripulantes.

Tabela 3. Média, mediana e desvio padrão dos fatores dos estados de humor em função do sexo e tipo de classe dos atletas durante o Pré-Panamericano de Vela.

	Mulheres (n=5)			Homens (n=13)		
	\bar{x}	M_d	\pm	\bar{x}	M_d	\pm
Tensão	6,20	6,00	4,60	4,69	4,00	3,50
Depressão	3,40	2,00	4,39	2,15	1,00	2,85
Raiva	4,40	3,00	5,41	2,15	0,00	3,45
Vigor	8,80	8,00	3,70	9,54	11,00	3,64
Fadiga	3,80	4,00	3,03	6,15	5,00	3,93
Confusão	2,80	3,00	2,77	4,46	3,00	5,24
	Classe individual (n=12)			Classe com dois tripulantes (n=6)		
	\bar{x}	M_d	\pm	\bar{x}	M_d	\pm
Tensão	5,17	6,00	3,41	5,00	3,50	4,73
Depressão	2,67	2,00	3,26	2,17	0,50	3,54
Raiva	2,83	0,50	4,08	2,67	0,50	4,37
Vigor	9,00	9,50	3,86	10,00	10,00	3,10
Fadiga	5,50	5,00	4,08	5,50	4,50	3,45
Confusão	3,92	4,00	4,17	4,17	2,00	5,98

Quanto à saúde, os atletas a avaliam positivamente. Entre os homens, a maioria acredita ter boa ou excelente condição de saúde ($n=12 / 92,2\%$), enquanto todas as mulheres acreditam ter saúde excelente. Em relação à qualidade de descanso e repouso, e sono, a maioria dos atletas apresenta qualidade boa e regular, $n=14 (77,7\%)$ e $n=16 (88,9\%)$ respectivamente.

Das variáveis do humor, apenas a fadiga apresentou relação significativa com o descanso e repouso ($p=0,646 / p=0,004$), sendo que, quanto pior a qualidade do descanso e repouso, mais elevado foi o nível de fadiga. Nenhuma variável do humor esteve relacionada

significativamente à auto-avaliação do sono e da saúde.

Discussão

O propósito deste estudo foi avaliar os estados de humor de velejadores após regatas do Pré-Panamericano de Vela 2007, bem como fatores associados. Esta competição foi seletiva para os Jogos Pan-Americanos Rio 2007. Participaram da pesquisa dezoito velejadores de alto nível esportivo, sendo que a maioria participa de competições internacionais.

De maneira geral os velejadores têm boa avaliação de sua saúde, qualidade do sono, repouso e descanso, sendo que quanto melhor a

qualidade de descanso e repouso, menores são os níveis de fadiga nestes velejadores. As variáveis sono, repouso e descanso podem influenciar os níveis de vigor e fadiga dos atletas, provocando alterações em seus estados de humor (SCOTT et al., 2006).

O sono adquire relevância quando levado em consideração o controle motor e a atenção, que estão ligados diretamente com as características da Vela (SCOTT et al., 2006; LÉGER et al., 2007), especialmente em competição, pois a mesma ocorre em 4 ou 5 dias consecutivos, necessitando cuidado especial com as variáveis relacionadas à recuperação. Neste sentido, quanto melhor for a qualidade do repouso, de modo que proporcione uma melhor recuperação, maior será a chance do atleta alcançar o melhor rendimento.

A maioria dos velejadores não estava satisfeito com o peso corporal atual, podendo isso estar relacionado com a classe que o atleta compete e às características do local onde o atleta irá competir. A administração do peso corporal em velejadores normalmente envolve alcançar uma massa ideal para navegar ou encontrar um limite para uma determinada classe (ALLEN; JONG, 2006).

A raiva descreve sentimentos de hostilidade relacionados a si e aos outros. É discutido que a alteração da raiva é um fator que contribui com um estado de humor menos positivo (LANE; TERRY, 2000). Porém, a raiva em níveis elevados pode alterar percepções corporais, adiando a fadiga, sustentando a agilidade e contribuindo para que o atleta mantenha o foco, ou seja, pode contribuir para que o atleta consiga o melhor rendimento esportivo durante uma competição (HANIN, 2007).

É preciso levar em conta as particularidades de cada atleta, podendo as alterações no humor estar ligadas a fatores externos à competição. Alterações nesta variável também podem ser atribuídas ao resultado final da competição (ROHLFS et al., 2008; ROHLFS et al., 2004) ou de cada regata. A raiva apresentou relação com a tensão e depressão, corroborando com os resultados de Brandt (2008) que investigou atletas da seleção brasileira de Vela.

Quanto à depressão, em níveis elevados podem refletir um estado de descontentamento em relação a um evento particular ou situação (LANE et al., 2005). Como a avaliação foi realizada após a regata, os elevados níveis de

depressão apresentado pelos velejadores poderiam indicar um descontentamento diante do resultado final da mesma, como apontado por Brandt (2008).

Entre as mulheres, foram verificados pela estatística descritiva maiores níveis de tensão, depressão e raiva e menores de vigor e fadiga em relação aos homens, embora não exista diferença estatística significativa entre eles. Estas diferenças corroboram com o estudo de Vieira et al. (2008), realizado com atletas de voleibol, no qual indicam que a equipe feminina apresentou maior instabilidade no humor, diferindo significativamente dos homens quanto aos fatores depressão, vigor, fadiga e tensão. Estes autores também relataram que atletas do sexo feminino apresentam vigor mais baixo, maior propensão à fadiga e ao estresse, com menor potencial de recuperação de eventos, menor autoconfiança, temperamento introvertido, sendo emocionalmente mais instáveis e menos competitivas do que atletas do sexo masculino. Cabe lembrar que embora tenham apresentado diferenças no humor, homens e mulheres não se diferenciaram significativamente.

Velejadores de classes individuais apresentaram na estatística descritiva maior tensão, depressão e confusão do que os atletas de classes com 2 tripulantes, apesar de não serem essas diferenças significativas. Em classes individuais, o trabalho de toda uma tripulação é realizado por um único atleta, demandando elevadas exigências físicas, pois a navegação do barco depende de movimentos rápidos e bruscos de seus atletas e onde o ritmo de navegação é mais intenso (CUNNINGHAM; HALE, 2007; ALLEN; JONG, 2006). Os velejadores de classe com 2 tripulantes apresentaram um perfil humor que denota um bom preparo físico e emocional destes atletas, com elevados níveis de vigor e baixos níveis nas variáveis negativas (tensão, depressão, raiva e confusão mental). Vieira et al. (2008) refere que durante uma competição os estados de humor se alteram conforme a atuação da equipe, sendo que elevados níveis de coesão de grupo estão associados a menores alterações no humor dos atletas (ENDERSON; BOURGEOIS, 1998).

Os elevados níveis de fadiga, verificados para ambas as classes e sexos, são de certa forma esperados após a prática esportiva, resultado do desgaste físico de consecutivos dias de competição (ROHLFS et al., 2004), que ocorrem

na Vela, sobretudo quando o atleta ou equipe perde o a competição ou obtêm um resultado aquém do desejado (ROHLFS et al., 2008; BRANDT, 2008). Níveis elevados de fadiga podem incidir na atenção, concentração, memória, aumentando a irritabilidade e predispondo os atletas a alterações de sono, cansaço físico e diminuição da capacidade funcional de manter o rendimento esperado na competição (ROHLFS et al. 2004; LANE; TERRY, 2000). Por outro lado, os níveis de vigor mantiveram-se elevado.

O equilíbrio dos estados de humor depende do uso de estratégias cognitivas para manter o equilíbrio emocional, o que pode melhorar o rendimento esportivo (TOTTERDELL; LEACH, 2001). Especialmente no caso da Vela, onde geralmente são praticadas mais de uma regata ao dia e em dias consecutivos, esse controle é fundamental para que os estados emocionais mantenham-se em níveis competitivos adequados.

Considerações Finais

Neste estudo foram observadas alterações nos estados de humor de atletas participantes do Pré-Panamericano de Vela de 2007, com níveis não adequados de tensão, fadiga e confusão mental. Percebe-se que a Vela apresenta inúmeros fatores intervenientes advindos da particularidade do esporte, podendo alterar a percepção dos estados de humor. Portanto, torna-se importante conhecer cada atleta e traçar perfis individuais, comparando o humor em diferentes momentos da competição e em treinamento.

A pesquisa apresenta algumas limitações metodológicas, pelo fato de se ter realizado apenas uma avaliação, sendo está após regatas. Realizada desta forma, pois, de maneira geral quase não são realizadas pesquisas com atletas brasileiros de alto nível na Vela, o que poderia causar estranhamento entre os atletas e talvez prejudicar o rendimento dos mesmos durante uma importante competição como o Pré-Panamericano.

Os resultados do presente estudo oferecem apoio empírico na proposta de investigar os estados de humor de atletas de alto nível, embora os mecanismos que estão ocultos sobre os efeitos do humor deprimido ainda necessitam ser estudados, pois existe pouco domínio teórico dos estados de humor em velejadores.

Referências

- ALLEN, J. B.; JONG, M. R. Mailing and sports medicine: a literature review. **Journal Sports Medicine**. v. 40, n. 7, p. 587-593, 2006.
- BERTOLLO, M.; SALTARELLI, B.; ROBAZZA, C. Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. **Psychology of Sports and Exercise**, v. 10, n. 2, p. 244-254, 2009. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.003>
- BRANDT, R. Estados de humor de atletas da seleção brasileira de vela durante os Jogos Panamericanos. [Dissertação de Mestrado] Programa de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano] Florianópolis (SC). Universidade do Estado de Santa Catarina 2008. Disponível em: http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=1668. Acesso em: 14 jan. 2009.
- CUNNINGHAM, P.; HALE, T. Physiological responses of elite Laser sailors to 30 minutes of simulated upwind sailing. **Journal of Sports Science**, v. 25, n. 10, p. 1109-1116, 2007. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410601165668>.
- DEVENPORT, T. J.; LANE, A. M.; HANIN, Y. L. Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. **Journal Sports Science and Medicine**, v. 4, p. 382-394, 2005.
- GALAMBOS, S. A.; TERRY, P. C.; MOYLE, G. M.; LOCKE, S. A. Psychological predictors of injury among elite athletes. **British Journal Sports Medicine**, v. 39, n. 6, p. 351-354, 2005. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2005.018440>.
- HAGTVET, K. A.; HANIN, Y. L. Consistency of performance-related emotions in elite athletes: generalizability theory applied to the IZOF model. **Psychology of Sports and Exercise**, v. 8, n. 1, p.47-72, 2007. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.12.002>
- HANIN, Y. L. Emotions in sport. In: TENENBAUM, G.; EKLUN, R. **Handbook of Sport Psychology**. New York: Wiley, 2007. p. 31-57.
- HENDERSON, J.; BOURGEOIS, A. E. Group cohesiveness, mood disturbance, and stress in female basketball players. **SG Research**, v. 29, n. 2, p. 212-225, 1998.
- LANE, A. M.; TERRY, P. C. The nature of mood: development of a conceptual model with a Focus on depression. **Journal Applied Sports Psychology**, v. 12, n. 1, p. 16-33, 2000. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200008404211>.
- LANE, A. M.; WHYTE, G. P.; TERRY, P. C.; NEVILL, A. M. Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. **Personality and Individual Differences**, v. 39, n. 1, p. 143-153, 2005. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.015>.

LÉGER, D.; ELBAZ, M.; RAFFRAY, T.; METLAINE, A.; BAYON, V.; DUFOREZ, F. Sleep management and the performance of eight sailors in the Tour de France à la voile yacht race.

Journal of Sports Science, v. 26, n. 1, p. 21-28, 2007.

<http://dx.doi.org/10.1080/02640410701348636>.

MACKIE, H. W.; LEGG, S. Development of knowledge and reported use of sport science by elite New Zealand Olympic class sailors. **Applied Human Science**, v. 18, n. 4, p. 125-133, 1999. Disponível em:

http://www.jstage.jst.go.jp/article/ahs/18/4/125/_pdf. Acesso em: 03 nov. 2009.

MCNAIR, D. M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F. **Manual for the Profile of Mood States**. San Diego: Educational and Industrial Testing Services, 1971.

MICKLEWRIGHT, D.; GRIFFIN, M.; GLADWELL, V.; BENEKE, R. Mood state response to massage and subsequent exercise performance. **The Sport Psychologist**, v. 19, n. 3, p. 234-250, 2005.

MORGAN, W. O. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners. **International Journal of Sport Psychology**, v. 19, p. 246-264, 1988.

ROHLFS, C. P.; ROTTA, T. M.; LUFT, B. C.; ANDRADE, A.; KREBS, R. J.; CARVALHO, T. Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce de síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 3, p. 176-81, 2008. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922008000300003>.

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 do Esporte**, v. 10, n. 2, p. 111-116, 2004. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922004000200005>.

ROTUNNO, R.; SENAREGA, D.; REGGIANI, E. Psychological support in top level sailing. **International Journal of Sport Psychology**, v. 35, n. 1, p. 13-20, 2004.

SCOTT, J. P. R.; MCNAUGHTON, L. R.; POLMAN, R. C. J. Effects of sleep deprivation and exercise and cognitive, motor performance and mood. **Physiology Behavior**, v. 87, n. 2, p. 396-408, 2006. <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.11.009>.

SHEPHARD, R. J. Biology and Medicine of sailing: an update. **Sports Medicine**, v. 23, n. 6, p.350-354, 1997.

TERRY, P. C.; LANE, A. M.; FOGARTY, G. J. Construct validity of the Profile of Mood States - Adolescents for use with adults. **Psychology of**

Sport and Exercise, v. 4, n. 2, p. 125-139, 2003. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00035-8](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00035-8).

TOTTERDELL, P.; LEACH, D. Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers. **Psychology of Sports and Exercise**, v. 2, n. 4, p. 249-265, 2001. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00016-4](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00016-4).

VIEIRA, L. F.; FERNANDES, S. L.; VIEIRA, J. L.; VISSOCI, J. R. N. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 10, n. 1, p. 62-68, 2008. Disponível em: <http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/artic/view/4124/3481>. Acesso em: 13 abr. 2008.

WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Efeito do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**, v. 0, p. 22-54, 2006.

Agradecimentos: Os autores agradecem aos atletas que se dispuseram a participar da pesquisa, ao Técnico da Seleção Brasileira de Vela, Walter Boedner, e à Confederação Brasileira de Vela e Motor pela colaboração.

Apoio financeiro: Ministério de Ciência e Tecnologia - MCT/ Financiadora de Estudos e Projetos - FINEP / Ministério do Esporte – ME / Fundo Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico FNDCT, Projeto Performance Humana no latismo.

Endereço:
Ricardo Brandt
LAPE – CEFID - UDESC
Rua Pascoal Simone, 358, Coqueiros
Florianópolis SC Brasil
88080-350
Telefone: (48) 33218652. Fax: (48) 33218607
e-mail:

Recebido em: 27 de janeiro de 2010.

Aceito em: 25 de maio de 2010.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)