

# Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível<sup>1</sup>

**Ricardo Brandt**  
**Maick da Silveira Viana**  
**Luciana Segato**  
**Fernanda Leal Kretzer**  
**Tales de Carvalho**  
**Alexandro Andrade**

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis – SC – Brasil

**Resumo:** A vela é um esporte que exige do atleta diferentes demandas, tais como: interpretação das ações do vento e do mar, tomada de decisões rápidas, concentração e equilíbrio emocional. 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 rendimento de velejadores, pois as características da modalidade estão relacionadas a cada um dos seus fatores. É discutida a relevância dos fatores do humor na prática da vela, bem como as possibilidades de intervenção de técnicos e especialistas em psicologia do esporte que buscam o melhor rendimento de velejadores, seja em treinamento, seja em competição. Destaca-se ainda que situações de treinamento e competição podem exigir dos velejadores que buscam o alto rendimento diferentes perfis de humor.

**Palavras-chave:** desempenho esportivo; atletas; psicologia; emoções; humor.

## Introdução

Na busca por melhores resultados, atletas e treinadores têm procurado ir além da preparação física, técnica e tática, investindo em outras áreas associadas ao treinamento esportivo, demonstrando uma tendência à interdisciplinaridade (RÚBIO, 2007; TUBINO; MOREIRA, 2003; SILVIA; RÚBIO, 2003). Nesse sentido, a utilização de técnicas para administração e controle emocional vem ganhando espaço, podendo agregar benefícios ao desempenho esportivo, considerando que o controle dos estados mentais consiste em uma das condições básicas para o bom rendimento do atleta em treinamento e competição (MORAES; KNIJNIK, 2009; WEINBERG; GOULD, 2008; TUBINO; MOREIRA, 2003; ROSE JUNIOR, 2002; WERNECK; COELHO; RIBEIRO, 2002). Estudos empíricos e de revisão de literatura apontam a relação entre variáveis emocionais e o desempenho esportivo (ALLEN; JONG, 2006; ROSE JUNIOR, 2002; WERNECK; COELHO; RIBEIRO, 2002), destacando especialmente os estados de humor (LANE, 2001; TERRY; LANE, 2000; LANE; TERRY, 2000).

---

<sup>1</sup> Agradecemos ao Ministério de Ciência e Tecnologia (MCT), à Financiadora de Estudos e Projetos (Finep), ao Ministério do Esporte (ME), ao Fundo Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FNDCT) e ao Projeto Performance Humana no Iatismo.

O humor reflete estados emocionais, corporais e comportamentais do atleta, seus sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo na realização da tarefa (WEINBERG; GOULD, 2008). Alterações nos estados de humor podem comprometer o desempenho esportivo, à medida que não proporcionam ao atleta condições ótimas de rendimento, ou ainda indicar sobrecarga de treinamento (HAGTVET; HANIN, 2007; REBUSTINI et al., 2005; LANE et al., 2005; ROHLFS et al., 2005).

Inicialmente, pesquisas envolvendo o humor no esporte foram realizadas com atletas de modalidades individuais (corrida e natação) (RAGLIN et al., 1996; RAGLIN; MORGAN, 1994; FRY; MORTON; KEAST, 1991). Atualmente os pesquisadores têm investigado tal variável nas mais diversas modalidades esportivas (D'URSO; PETROSSO; ROBAZZA, 2002; LANE, 2001; DUDA; PENSGARD, 2000), inclusive na vela (BRANDT et al., 2010; SEGATO, 2009; BRANDT, 2008).

A navegação com velas faz parte da história do homem, sendo impossível saber com precisão o seu surgimento. A vela competitiva foi praticada pela primeira vez no século XVII, na Holanda. A partir do século XIX, o esporte se expandiu, começando pela Inglaterra, chegando à Europa Continental, aos Estados Unidos e ao resto do mundo a partir desse momento (COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO, 2011).

Atualmente, a vela é uma modalidade que contempla grupos de pessoas com variadas idades e habilidades físicas, que velejam por prazer ou em nível competitivo, tanto no esporte amador quanto profissional (MAYNARD, 2005). O alto nível competitivo da modalidade exige grande demanda física, requerendo elevados níveis de força e resistência muscular, equilíbrio, coordenação e agilidade (BOJSEN-MOLLER et al., 2007; CASTAGNA; BRISWALTER, 2007; ALLEN; JONG, 2006). Além disso, o equilíbrio emocional é importante para proporcionar ao velejador condições ideais para interpretar as ações do vento e do mar, tomar decisões de forma rápida e manter a concentração (ALLEN; JONG, 2006; DUARTE; MULKAY; PÉREZ, 2004) diante do ambiente instável onde ocorrem as regatas.

Os velejadores brasileiros apresentam ao longo dos anos uma trajetória merecedora de destaque (BRANDT, 2008). Embora praticada por uma pequena parcela da população, a vela apresenta boa popularidade no Brasil, especialmente pelo sucesso dos atletas brasileiros em competições ao redor do mundo, tornando a vela a modalidade com maior número de medalhas olímpicas no Brasil. Entretanto, ainda são poucas as pesquisas sobre a modalidade no Brasil, especialmente no que tange à psicologia do esporte. Assim, estudos que abordem a vela se tornam importantes para que os profissionais e atletas dessa modalidade tenham informações aplicáveis às rotinas de treinamento e estratégias de competição (RUSCHEL et al., 2009).

A presente revisão de literatura apresenta estudos atuais sobre os estados de humor relacionados ao rendimento esportivo, bem como estabelece um paralelo entre as características da vela competitiva e cada fator que compõem os estados de humor, com fim de melhor compreender as necessidades e características dos velejadores.

## Método

Esta pesquisa foi realizada no Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício (Lape) da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc). Os pesquisadores envolvidos

possuem experiência em pesquisa, avaliação e acompanhamento de velejadores de alto nível na vela, desenvolvida por meio de projeto financiado pela Financiadora de Estudos e Projetos (Finep) e vinculado ao Ministério dos Esportes e à Confederação Brasileira de Vela e Motor (CBVM).

Este estudo compreende uma revisão de literatura não sistemática realizada a partir de 2007, ano de início do projeto, em diferentes bases de dados (Science Direct, SciELO, Ovid, Ebsco e livros), selecionadas por apresentarem produção científica vinculadas à área da psicologia do esporte. Para a obtenção dos estudos, foram utilizados, nos campos de pesquisa “título”, “resumo” e “palavras-chave”, termos como: humor, estados de humor, atletas, velejadores, desempenho esportivo e suas respectivas traduções para o idioma inglês. Com base no material selecionado e organizado até o ano de 2010 (três anos de pesquisa), buscou-se desenvolver o presente estudo que apresenta a seleção da literatura mais relevante.

### **Demandas da vela competitiva**

A vela consiste em um esporte desafiador que, por suas características e complexidade, exige física e mentalmente de seus atletas (SLATER; TAN, 2007). Um barco a vela sempre navega movimentado pelo vento, já que não é permitido o uso de motores e outros meios de propulsão nas regatas. Nesse sentido, o deslocamento do barco sobre a água ocorre mediante interação do velejador com as velas, o barco, o leme e as forças naturais (água e vento) (DUARTE; MULKAY; PÉREZ, 2004; BOJSEN-MOLLER, BOJSEN MOLLER, 1999; MAIA, 2008).

A vela tem destaque no cenário esportivo por ser uma das modalidades que mais renderam ao Brasil medalhas em competições internacionais como Olimpíadas e Jogos Pan-Americanos (RUSCHEL et al., 2009; FERNANDES et al., 2007). Segundo Darido (2000), na Olimpíada de Sydney, o emprego de táticas não apropriadas em momentos decisivos da competição parece ter sido determinante para a não conquista de medalhas de ouro pelos velejadores brasileiros. Reações emocionais como insegurança, medo e inquietude, ao distraírem a atenção do atleta com pensamentos alheios, podem diminuir a qualidade de suas ações motoras (PLATANOV, 2004).

Essa modalidade esportiva tem características particulares, exigindo do velejador estratégias variadas, além de técnicas para administrar e controlar suas emoções, algo que deve ser visto como uma das prioridades dos velejadores (MACKIE; LEGG, 1999). Portanto, atleta e treinador, juntamente com especialista em psicologia do esporte, devem planejar as estratégias visando ao melhor rendimento esportivo (NIEUWENHUYIS; HANIN; BAKKER, 2008).

Durante a navegação ou velejo, vários fatores estão relacionados aos aspectos emocionais do atleta, como as condições ambientais, os problemas de navegação, a função desempenhada, as decisões táticas, o entrosamento com a tripulação, entre outros (HAMBRAEUS; BRANTH, 1999). Um adequado controle dessas variáveis pode trazer benefícios ao desempenho dos velejadores, pela possibilidade de estes alcançarem níveis ótimos de ativação (ALLEN; JONG, 2006; MACKIE; LEGG, 1999; DETANICO; SANTOS, 2005), evitando, dessa forma, situações em que haja perda de controle, depressão do humor e elevação do estresse (BARA FILHO et al., 2002).

Estudos com velejadores demonstram que, durante a competição, os atletas informaram frequentemente a ocorrência de nervosismo, frustração, dificuldade de concentra-

ção (ALLEN; JONG, 2006), falta de confiança e estresse psicossomático (SAMULSKI, 2006). Nesse sentido, técnicas de respiração, mentalização, elaboração de rotinas pré-regata e relaxamento muscular progressivo contribuem para melhorar a saúde mental e o bem-estar dos atletas (ALLEN; JONG, 2006; SAMULSKI, 2006; MACKIE; LEGG, 1999).

Outro fator importante é o tempo das regatas. Por vezes, os atletas são obrigados a esperar as melhores condições climáticas para iniciar ou até mesmo reiniciar as regatas, o que pode ser uma característica peculiar da modalidade que exige do atleta especial atenção para administrar e controlar os estados emocionais, visando a uma ótima condição de velejo.

### **Estados de humor e suas relações com a vela**

Como o equilíbrio emocional é um aspecto integrante do esporte competitivo, acredita-se que cada estímulo pode causar efeitos emocionais positivos ou negativos. Tais efeitos influenciam diretamente no desempenho do atleta, na sua forma de atuar e na sua disposição diante da competição, do adversário e das vitórias e derrotas (VIEIRA et al., 2008). De maneira geral, atletas que possuem melhor controle emocional têm a possibilidade de alcançar resultados mais favoráveis nas competições (DETANICO, SANTOS, 2005; REBUSTINI et al., 2005).

Os estados de humor são sentimentos subjetivos que envolvem mais de uma emoção, de natureza efêmera e de caráter transitório, variando de intensidade e em duração (WEINBERG; GOULG, 2008; LANE; TERRY, 2000), refletindo as condições mentais do atleta (DUARTE, 2007). As variações do humor são sensíveis às experiências do indivíduo e ocorrem de acordo com as circunstâncias encontradas no meio externo.

Investigações específicas dos estados de humor foram popularizadas pela utilização de escalas como o Poms (MCNAIR; LORR; DROPPLEMAN, 1971), que proporciona uma medida geral dos estados de humor (MORGAN et al., 1988). Com base nesse instrumento, surgiram versões curtas e específicas para o esporte, como a escala de humor de Brunel (Brums), desenvolvida por Terry et al. (1999) e validada no Brasil por Rohlf (2006).

Os estados de humor são compostos por seis variáveis: tensão, raiva, depressão, confusão, vigor e fadiga (LANE et al., 2005). A relação entre estados de humor e esporte pode explicar parte do desempenho do atleta (HAGTVET; HANIN, 2007) e tem sido profundamente investigada pela comparação de perfis de atletas em diferentes níveis de desempenho esportivo (DUARTE, 2007). Estudos mostram ainda que atletas com estados de humor mais positivo, caracterizado por elevado nível de vigor (fator positivo) e baixos níveis de fadiga, tensão, depressão, confusão e raiva (fatores negativos), geralmente apresentam melhor rendimento esportivo (LANE; TERRY, 2000).

Morgan et al. (1988) e Morgan (1980) verificaram que de maneira geral os atletas apresentam vigor mais elevado em comparação às outras variáveis que compõem o humor (tensão, depressão, confusão, fadiga e raiva). Esse estado foi denominado como perfil de *iceberg*, um perfil próximo do considerado ideal para que o atleta atinja o melhor rendimento esportivo (LANE; TERRY, 2000). Um perfil oposto ao de *iceberg*, ou seja, baixo nível de vigor e elevadas fadiga, tensão, raiva, confusão e depressão, é considerado um

estado de humor deprimido (LANE et al., 2005; LANE; TERRY, 2000). Embora o humor deprimido seja considerado negativo ao rendimento, pode-se dizer que, em razão das individualidades biológicas e psicológicas, não existe um padrão a ser seguido, e sim aproximações do que seria melhor para os atletas, destacando-se a necessidade de uma abordagem intraindividual.

Tento em vista as considerações de Brandt et al. (2010), Segato (2009) e Brandt (2008), percebe-se que os estados de humor, no contexto de treinamento, devem estar em níveis semelhantes ao perfil de *iceberg*. No entanto, em competição, pelo que representam esses fatores, algumas alterações nos fatores poderiam ser positivas para que o atleta obtenha melhor rendimento esportivo, especialmente em se tratando da raiva e da tensão, que estão ligadas a maior ativação.

### **As variáveis do humor e sua contextualização na vela**

Para melhor compreender a importância de cada fator do humor, são apresentadas de maneira objetiva suas definições e possíveis aplicações na vela.

- *Tensão*: refere-se à alta tensão musculoesquelética, que pode ser observada por meio de manifestações psicomotoras como agitação e inquietação (TERRY, 1995), o que deixaria o atleta tenso e/ou trêmulo (SCHINKA; VELICER; WEINER, 2003).

Com base em evidências empíricas e considerando que a tensão elevada pode ser útil para o rendimento esportivo, sugere-se que níveis elevados poderiam contribuir na geração de energia e na redução de outros fatores como a fadiga (TENENBAUM; EKLUND, 2007). Em recente pesquisa, Brandt (2008) investigou velejadores brasileiros participantes dos Jogos Pan-Americanos e verificou que eles apresentaram elevada tensão e obtiveram excelente desempenho esportivo. Embora não seja um estudo de causa e efeito, percebe-se que a tensão elevada não necessariamente prejudica o desempenho do atleta.

No entanto, estando com os níveis elevados de tensão, há maior probabilidade de o atleta se lesionar. Quanto mais negativo for o humor, principalmente apresentando altos níveis de tensão e raiva, maior poderá ser a severidade da lesão pela diminuição da capacidade física e mental disponível para a prática esportiva (TENENBAUM; EKLUND, 2007).

Dessa forma, supõe-se que, para atletas da vela, em especial classes como a Rs:X, Laser e Finn (com elevada demanda energética), em período de treinamento, o atleta apresente baixa tensão, enquanto, em competição, esses valores devem ser mais elevados, respeitando sempre o padrão individual para a melhor *performance* esportiva.

- *Depressão*: representa um estado depressivo, no qual a inadequação pessoal se faz presente, indicando humor deprimido e não depressão clínica (GALAMBOS et al., 2005). Representa sentimentos como autovalorização negativa, isolamento emocional, tristeza, dificuldade em adaptação, depreciação ou autoimagem negativa (BECK; CLARK, 1998; WATSON; CLARK; TELLEGEN, 1988) e desespero (SCHINKA; VELICER; WEINER, 2003).

A depressão em níveis elevados pode refletir estado de descontentamento em relação a um evento particular ou situação (LANE et al., 2005). Para Brandt et al. (2010), níveis

elevados de depressão ao final da regata pode indicar descontentamento diante do resultado final.

Esse estado é atribuído em muitos casos pelos atletas como sentimentos de tristeza por conta de um mau resultado (ROHLFS et al., 2008). Sobre esse aspecto, o fato de as competições de vela serem compostas por uma série de regatas, inclusive mais de uma no mesmo dia, é um fator importante a ser considerado para essa modalidade. É preciso que resultados negativos em regatas específicas não sejam suficientes para que o atleta se deprima. Nesse caso, o desenvolvimento de estratégias de competição já prevenindo resultados adversos pode reduzir tais tipos de frustração. No caso dos treinamentos, estabelecer metas inalcançáveis aos atletas também pode ser prejudicial, pois os resultados negativos podem afetar sua autoimagem e autoconfiança, favorecendo o humor deprimido.

A elevação da depressão pode sugerir ainda uma dificuldade em atingir níveis ótimos de ativação, o que pode influenciar negativamente na atenção e concentração. Esses elementos são fundamentais durante o velejo, pois o velejador necessita manter o foco nas mudanças climáticas de vento e maré, regulagens do barco, bem como nas estratégias utilizadas pelos demais velejadores.

Com base em avaliações periódicas do humor durante treinamentos e competições, pode-se fazer a elaboração de programas de treinamento mental com ênfase no trabalho da autoconfiança, autoimagem e verbalização positiva para o velejador, evitando os sentimentos depressivos.

- *Raiva*: o esporte competitivo é um “laboratório” perfeito para o estudo do comportamento da raiva (MAXWELL; MORRES, 2007). Ela descreve sentimentos de hostilidade com base em estados de humor relacionados à antipatia aos outros e a si mesmo. É um estado emocional que varia de sentimentos numa escala de leve irritação até a cólera associada a estímulos do sistema nervoso autônomo (SCHINKA; VELICER; WEINER, 2003; SPIELBERGER, 1991).

Constatar níveis de raiva mais elevados para mulheres do que para homens é normal em razão das características psicofisiológicas do sexo feminino (VIEIRA et al., 2008).

Atletas que apresentam melhor nível de rendimento esportivo tendem a ter níveis menores de raiva (SIMPSON; NEWBY, 1991). Alguns autores afirmam que a alteração desse fator contribui para um estado de humor menos positivo (LANE; TERRY, 2000), porém devem-se levar em conta as particularidades de cada atleta, pois alterações da raiva podem estar ligadas a fatores externos à competição (SPIELBERGER, 1991).

A raiva em níveis moderados pode alterar as percepções corporais, adiando a fadiga, sustentando a agilidade e contribuindo para que o atleta mantenha o foco, ou seja, contribui para um melhor rendimento esportivo durante a competição (TENENBAUM; EKLUND, 2007). Para Rohlfs et al. (2008), alterações nesse fator podem ser atribuídas também ao resultado final da competição.

Na vela, ao final de cada regata, o atleta tem um resultado positivo ou negativo. No caso de ser negativo, é possível que a raiva do atleta se eleve. Esse sentimento poderia influenciar na próxima regata, que, dependendo das condições climáticas, pode iniciar logo após o término da primeira, sem tempo para que o atleta assimile o resultado. Nesse caso, torna-se

necessária uma intervenção externa (técnico ou treinador mental) ou do próprio atleta, por meio de técnicas previamente treinadas para administrar e controlar suas emoções. Como sugerido anteriormente para o caso da depressão, prever resultados adversos durante a competição pode reduzir os sentimentos de raiva no caso de resultados negativos.

A raiva também está ligada ao nível de ativação. Para alguns velejadores, o valor ideal nesse fator pode ser maior do que para outros, ou seja, cada atleta precisa exercitar seu autoconhecimento e encontrar um nível em que a raiva não interfira no seu desempenho esportivo. De maneira geral, poderíamos inferir que a raiva deveria ser menor em treinamento e pouco mais elevada em competição, sempre em níveis toleráveis, possibilitando assim que o atleta esteja com o perfil ideal para cada momento de sua prática.

- *Vigor*: caracteriza-se pelo estado de energia, animação e atividade, elementos essenciais para o bom rendimento de um atleta, já que indica um aspecto positivo do humor. Caracteriza-se ainda por sentimentos de excitação, disposição, energia física (TERRY, 1995) e alegria (SCHINKA; VELICER; WEINER, 2003).

O vigor está diretamente ligado ao melhor rendimento esportivo (TERRY, 1995) e apresenta relação direta com os demais fatores do humor, de modo que uma redução naquele provoca, de maneira geral, alterações negativas nestes (ROHLFS et al., 2005; TERRY; LANE; FORGATY, 2003).

Em treinamento, a diminuição do vigor associada ao aumento das outras variáveis pode ser sintoma de excesso de treinamento, por falta de repouso ou descanso, ou até mesmo um equívoco na periodização do treinamento (ROHLFS et al., 2008, 2004). Cabe ressaltar que o diagnóstico do excesso de treinamento não será feito por meio de uma simples avaliação, pois, nesse caso, cabe ainda um estudo de outras variáveis psicológicas e fisiológicas.

Durante uma competição, a diminuição do vigor a níveis muito baixos pode ser extremamente prejudicial ao desempenho esportivo, principalmente em classes com demandas energéticas maiores, o que poderia denotar uma autopercepção ruim das capacidades físicas e emocionais (BRANDT, 2008). O velejo requer algumas posturas e ações, como a escora e ajustes de cabos, que exigem do atleta resistência e força durante toda a regata, o que poderia ser prejudicado por conta de um vigor excessivamente baixo.

- *Fadiga*: representa um estado de esgotamento, apatia e baixo nível de energia. Os sintomas da fadiga são descritos como um fator que pode alterar gradativamente a atenção, concentração e memória, também nos distúrbios de humor, irritabilidade e posteriormente as alterações de sono, cansaço físico e desatenção. Dessa forma, repercute no processo de iniciação de problemas de ordem psicossomática, fisiológica e psíquica (LANE; TERRY, 2000; SCHINKA; VELICER; WEINER, 2003).

A fadiga ocorre por dois níveis: 1. fisiológico, por conta da prática física com uma demanda energética elevada, causando cansaço físico; 2. emocional, resultante de uma derrota ou resultado aquém do esperado (ROHLFS et al., 2008), por exemplo, ou por ainda outras demandas externas ao contexto esportivo.

Em classes com grande exigência física, o velejador deve apresentar baixos níveis de fadiga para que esteja nas melhores condições para treinar e competir. Níveis elevados

desse fator podem sugerir um cansaço excessivo ou a falta de descanso, o que é prejudicial ao desempenho esportivo, denotando mau preparo físico e/ou mental (ROHLFS, 2006; ROHLFS et al., 2004).

Um bom descanso e sono estão relacionados a menor fadiga. Trata-se de variáveis que devem ser observadas por técnicos e psicólogos, pois estão intimamente ligadas à recuperação de treinamentos e competições. Velejadores brasileiros de alto nível que se percebem com melhor qualidade do sono apresentam níveis mais baixos de fadiga (BRANDT, 2008). Em condições competitivas, o sono é um fator relevante ao ponto que uma estratégia utilizada por atletas vencedores é tentar dormir o suficiente antes de cada regata, com o objetivo de aumentar sua eficiência e estar em estado de alerta (LÉGER et al., 2007). Brandt et al. (2010), ao pesquisarem 18 velejadores de alto nível, encontraram uma relação significativa entre a qualidade do descanso e repouso e os níveis de fadiga, ao passo que quanto pior a qualidade do descanso e repouso, mais elevado foi o nível de fadiga apresentado pelos velejadores. Tendo em vista essas considerações, é papel do especialista em psicologia do esporte elaborar rotinas e estratégias que contribuam para melhorar a qualidade e o tempo de descanso e sono.

- *Confusão mental*: pode ser caracterizada como um atordoamento, situando-se, possivelmente, como uma resposta/resultado à ansiedade e à depressão. Sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção também caracterizam a confusão mental (BECK; CLARK, 1998).

A confusão mental tem relação direta com as situações novas em que não há o controle, como a participação pela primeira vez em uma importante competição. As características do local onde serão realizadas as regatas também podem influenciar na confusão mental, gerando instabilidade emocional. Esse contexto novo e imprevisível pode alterar as percepções do velejador, prejudicando a capacidade de tomar decisões. Nesse caso, é papel do técnico proporcionar aos atletas o maior número de informações possíveis sobre o evento, a fim de evitar o sentimento de incerteza por parte do velejador.

Segato et al. (2010) investigaram, em pesquisa realizada com velejadores de alto nível, algumas técnicas de controle emocional utilizadas em situações do cotidiano: refletir sobre a situação, pensar em outra coisa, escutar música, conversar com amigos, leitura, televisão, descansar, comer, cantar, entre outras. Quanto às técnicas utilizadas em situações competitivas, destacam-se: isolar-se, mentalização, concentração, escutar música, descansar, conversar com amigos, fazer alongamento, manter rotina e horários, entre outras. Essas técnicas podem contribuir na administração e no controle de situações emocionais adversas, adaptando-se às preferências de cada velejador.

É importante salientar que algumas características emocionais desse fator podem ser controladas por meio de treinamento mental. Com o aumento de experiências na carreira esportiva, o velejador vai se tornando mentalmente forte para lidar com essas emoções, minimizando as interferências no seu desempenho atlético. A pesquisa de Segato et al. (2010) demonstra que quanto maior a experiência do velejador na modalidade, menor são os níveis de estresse apresentados por ele.

## Considerações finais

Dentro do que compõe as emoções do velejador, percebe-se que as variáveis que formam os estados de humor apresentam íntima relação com as características da vela, tornando-se uma importante ferramenta a ser utilizada por técnicos e especialistas em psicologia do esporte, visando ao melhor rendimento esportivo dos velejadores.

A discussão apresentada evidencia que em treinamento o perfil de *iceberg* destacado na literatura (elevado vigor e baixa fadiga, tensão, depressão, confusão e raiva) se enquadra adequadamente para velejadores, sobretudo em momentos de treinamento. No entanto, durante as competições, o aumento moderado da tensão e da raiva pode ser considerado positivo, visando a um melhor rendimento desses atletas nesse momento específico.

Elementos relacionados a uma boa preparação mental, como autoconfiança, atenção, visualização positiva e concentração, contribuem para manter os fatores de humor em níveis adequados, possibilitando aos atletas condições emocionais adequadas para o treinamento. Em competições, as orientações devem estar relacionadas às metas do atleta, à concentração para a tarefa a ser realizada, à sensação de controle da situação e às experiências autotélicas. Esses aspectos podem contribuir para manter o humor em níveis adequados, visando a um melhor rendimento esportivo.

Futuras pesquisas devem evidenciar essas diferenças ao discutirem os estados de humor de atletas em treinamento e competição, proporcionando uma nova perspectiva na interpretação dos dados, bem como na intervenção profissional.

### RELATIONSHIPS BETWEEN MOOD STATES AND SPORT PERFORMANCE IN HIGH LEVEL SAILORS

**Abstract:** The sail is a sport that requires different demands of the athlete as: interpretation of wind and sea actions, to take quick decisions, concentration and emotional balance. The mood is an emotional or affective state with a variable and not permanent duration of time, being a reaction of the happenings and feelings lived by the people. Composed by the factors tension, depression, anger, vigor, fatigue and confusion, the mood is an important variable for sailors' efficiency, cause the characteristics of the modality are related to each one of your factors. It's discussed the relevance of the mood factors of sail's practice, as well the possibilities of an intervention of coach and specialists in Sport Psychology that look for the best efficiency of the sailors, be it during training or competition. Is important to emphasize that training and competition situation can require of the sailors that look for a high efficiency different profiles of mood.

**Keywords:** physical performance; athletes; psychology; emotion; mood.

### RELACIONES ENTRE LOS ESTADOS DE ÁNIMO Y RENDIMIENTO ESPORTIVO EN VELEJADORES DE ALTO NIVEL

**Resumen:** La vela es un deporte con diferentes demandas, exigiendo la interpretación de las acciones del viento y el mar, la toma de decisiones rápida, concentración y control emocional. El ánimo es un estado afectivo o emocional con una duración variable y permanente, siendo una reacción a los acontecimientos y sentimientos que experimentan las personas. Compuesto por los factores tensión, depresión, ira, vigor, fatiga y confusión, el ánimo es una variable importante para el desempeño de los velejadores, ya que las características de la modalidad están relacionadas con cada uno de sus factores. Se discute la pertinencia de los factores del estado de ánimo en la navegación, así como las posibilidades de intervención de

los técnicos y especialistas en psicología del deporte que buscan el mejor rendimiento de los velejadores, ya sea en entrenamiento o competición. Situaciones de entrenamiento y competición pueden requerir de los marineros que buscan el alto rendimiento diferentes perfiles de ánimo.

**Palavras clave:** rendimento físico; atletas; psicologia; emoções; humor.

## Referências

---

- ALLEN, J. B.; JONG, M. R. Sailing and sports medicine: a literature review. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 40, n. 7, p. 587-593, Mar. 2006.
- BARA FILHO, M. G. et al. Redução dos níveis de cortisol sanguíneo através da técnica de relaxamento progressivo em nadadores. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 8, n. 4, p. 39-143, jul. 2002.
- BECK, A. T.; CLARK, D. A. Anxiety and depression: an information processing perspective. **Anxiety Research**, v. 1, n. 1, p. 23-56, 1998.
- BOJSEN-MOLLER, F.; BOJSEN-MOLLER, J. Biomechanics of sailing. In: INSTITUTE OF EXERCISE AND SPORT SCIENCES. **Sailing & science: in an Interdisciplinary Perspective**. Copenhagen: Institute of Exercise and Sport Sciences, 1999. p. 77-93.
- BOJSEN-MOLLER, J. et al. Yacht type and crew-specific differences in anthropometric, aerobic capacity, and muscle strength parameters among international Olympic class sailors. **Journal of Sports Science**, v. 25, n. 10, p. 1117-1128, Aug. 2007.
- BRANDT, R. **Estados de humor em atletas da seleção brasileira de vela durante os jogos panamericanos**. 2008. 135 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)–Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.
- BRANDT, R. et al. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 834-840, 2010.
- CASTAGNA, O.; BRISWALTER, J. Assessment of energy demand in laser sailing: influences of duration and performance level. **European Journal Applied Physiology**, v. 99, n. 2, p. 95-101, Jan. 2007.
- COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. **Esportes: vela**. Disponível em: <<http://www.cob.org.br/esportes/esporte.asp?id=17>>. Acesso em: 2 mar. 2011.
- DARIDO, S. C. As olimpíadas de Sydney, o desempenho do Brasil e algumas implicações pedagógicas. **Motriz**, Rio Claro, v. 6, n. 2, p. 101-105, jul. 2000.
- DETANICO, R.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 10, nov. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>>. Acesso em: 13 jul. 2010.
- DUARTE, R. B. Los estados de ánimo em el deporte: fundamentos para su evaluación (I). **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 110, jul. 2007. Disponível em: <[126](http://</a></p></div><div data-bbox=)

- [www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm](http://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm)>. Acesso em: 13 jul. 2010.
- DUARTE, R. B.; MULKAY, I. Z.; PÉREZ, L. C. Valoración de parámetros psicossociales em la selección de talentos para el deporte de velas. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 73, jun. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd73/velas.htm>>. Acesso em: 13 jul. 2010.
- DUDA, J. L.; PENSGARD, A. M. The interplay between emotions, coping and performance of olympic-level Athletes. **Sport Psychology**, v. 17, n. 3, p. 253-267, Sept. 2000.
- D'URSO, V.; PETROSSO, A.; ROBAZZA, C. Emotions, perceived qualities and performance of Rugby players. **Sport Psychology**, v. 16, p. 173-199, 2002.
- FERNANDES, F. S. et al. Características e fatores de risco para traumas em iatistas adolescentes. **Revista Amrigs**, v. 51, n. 4, p. 270-274, Oct. 2007.
- FRY, R. W.; MORTON, A. R.; KEAST, D. Overtraining in athletes. An update. **Sports Medicine**, v. 12, n. 1, p. 32-65, July 1991.
- GALAMBOS, S. A. et al. Psychological predictors of injury among elite athletes. **British Journal Sports and Medicine**, v. 39, n. 6, p. 351-354, July 2005.
- HAGTVET, K. A.; HANIN, Y. L. Consistency of performance-related emotions in elite athletes: generalizability theory applied to the IZOF model. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 1, p. 47-71, Jan. 2007.
- HAMBRAEUS, L.; BRANTH, S. Long-distance offshore sailing race: a nutritional challenge. In: INSTITUTE OF EXERCISE AND SPORT SCIENCES. **Sailing & science: in an interdisciplinary perspective**. Copenhagen: Institute of Exercise and Sport Sciences, 1999. p. 119-129.
- LANE, A. M. Relationships between perceptions of performance expectations and mood among distance runners: the moderating effect of depressed mood. **Journal Science Medicine and Sports**, v. 4, n. 1, p. 116-128, Mar. 2001.
- LANE, A. M.; TERRY, P. C. The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. **Journal Applied Sport Psychology**, v. 12, n. 1, p. 16-33, 2000.
- LANE, A. M. et al. Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. **Personality and Individual Differences**, v. 38, n. 1, p. 143-153, July 2005.
- LÉGER, D. et al. Sleep management and the performance of eight sailors in the Tour de France à la voile yacht race. **Journal of Sports and Science**, v. 25, n. 1, p. 1-8, Jan. 2008.
- 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, July 1999.

MAIA, A. D. **Equipamentos utilizados por iatistas da classe Snipe**: implicações músculo-esqueléticas a partir de uma abordagem ergonômica. 2008. Dissertação (Mestrado em Educação Física)–Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.

MAXWELL, J. P.; MORRES, E. The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. **Psychology of Sports and Exercise**, v. 8, n. 2, p. 179-193, Mar. 2007.

MAYNARD, I. The sport psychology of Olympic sailing and windsurfing. In: DOSIL, J. (Org.). **The sport psychologist's handbook**. Chichester: Wiley & Sons, 2005. p. 457-477.

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

MORAES, D. S. C.; KNIJNIK, J. D. Estudo qualitativo sobre a opinião de atletas juvenis de tênis de campo sobre a sua preparação psicológica para a competição. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 97-113, maio/ago. 2009.

MORGAN, W. O. et al. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners. **International Journal Sport Psychology**, v. 19, n. 4, p. 246-264, 1988.

MORGAN, W. P. Test of champions: the iceberg profile. **Psychology Today**, v. 14, p. 92-108, 1980.

NIEUWENHUYTS, A.; HANIN, Y. L.; BAKKER, F. C. Performance-related experiences and coping during races: a case of an elite sailor. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, n. 1, p. 61-76, Jan. 2008.

PLATANOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

RAGLIN, J. S. et al. Mood, neuromuscular function and performance during training in female swimmers. **Medicine and Science in Sport and Exercise**, v. 28, n. 3, p. 372-377, Mar. 1996.

RAGLIN, J. S.; MORGAN, W. P. Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. **Sports Medicine**, v. 15, n. 2, p. 84-88, Feb. 1994.

REBUSTINI, F. et al. Estados de humor e percepção de bem-estar: um estudo com jovens mulheres voleibolistas. **Lecturas**, v. 80, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd86/voleib.htm>>. Acesso em: 4 jun. 2010.

ROHLFS, I. C. P. M. **Validação do teste Brums para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros**. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento humano)–Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

\_\_\_\_\_. et al. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 10, n. 2, p. 111-116, mar. 2004.

ROHLFS, I. C. P. M. Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n. 6, p. 367-372, nov. 2005.

\_\_\_\_\_. Escala de humor de Brunel (Brums): Instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 14, n. 3, p. 176-181, maio 2008.

ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 19-26, out. 2002.

RÚBIO, K. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. **Revista Bibliográfica de Geografia y Ciencias Sociales**, v. 7, n. 373, 2007.

RUSCHEL, C. et al. Incidência de lesões em velejadores brasileiros de diferentes níveis técnicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 15, n. 4, p. 268-271, jul./ago. 2009.

SAMULSKI, D. Suporte psicológico aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 165-167, set. 2006.

SCHINKA, J. A.; VELICER, W. F.; WEINER, I. B. **Handbook of psychology: research methods in psychology**. New Jersey: Wiley, 2003.

SEGATO, L. **Humor, estresse e perfil nutricional de atletas de alto nível de vela em competição pré-olímpica**. 2009. 130 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)–Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

SEGATO, L. et al. Estresse psicológico de velejadores em competição. **Revista Motricidade**, Santa Maria da Feira, v. 6, n. 3, p. 53-62, jun. 2010.

SILVIA, M. L.; RÚBIO, K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais? **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 3, n. 3, p. 69-76, 2003.

SIMPSON, S.; NEWBY, R. W. Personality profile of nonscholarship college football players. **Perceptual Motors Skills**, v. 73, n. 3, p. 1083-1089, Dec. 1991.

SLATER, G.; TAN, B. Body mass changes and nutrient intake of dinghy sailors racing. **Journal Sports and Science**, v. 25, n. 1, p. 1129-1135, Dec. 2007.

SPIELBERGER, C. D. **Manual for the State-Trait Anger-expression Inventory**. Odessa: Psychological Assessment Resources, 1991.

TENENBAUM, G.; EKLUND, R. **Handbook of sport psychology**. New York: Wiley, 2007.

TERRY, P. C. The efficacy of mood state profiling among elite performers: a review and synthesis. **Sport Psychology**, v. 9, n. 3, p. 309-324, Sept. 1995.

TERRY, P. C.; LANE, A. M. Development of normative data for the profile of mood states for use with athletic samples. **Journal Applied Sport Psychology**, v. 12, p. 69-85, 2000.

TERRY, P. C.; LANE, A. M; FORGATY, G. J. Construct validity of the POMS-A for use with adults. **Psychology of Sports and Exercise**, v. 4, n. 2, p. 125-139, Apr. 2003.

TERRY, P. C. et al. Development and validation of a mood measure for adolescents. **Journal Sports and Science**, v. 17, n. 11, p. 861-872, Nov. 1999.

TUBINO, M. J.; MOREIRA, S. B. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

VIEIRA, L. F. et al. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 62-68, jan. 2008.

WATSON, D.; CLARK, L. A.; TELLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 54, n. 6, p. 1063-1070, June 1988.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; RIBEIRO, L. C. Relação dos estados de humor e a *performance* em voleibolistas. In: TURIN, M.; DA COSTA, L. (Org.). **Coletânea de textos em estudos olímpicos**. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 2002. p. 337-350.

### **Contato**

Ricardo Brandt

*e-mail*: ricabrandt@gmail.com

### **Tramitação**

Recebido em junho de 2010

Aceito em março de 2011