

**VARIAÇÕES DO HUMOR NO ESPORTE FEMININO:  
OLHARES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Afonso Antonio Machado<sup>1</sup>  
Marta Aurélia Silveira Campos<sup>1</sup>

**RESUMO**

Diante da trajetória esportiva é possível estabelecermos vários parâmetros de comparação entre o desenvolvimento do estado de humor de atletas, sejam eles iniciantes ou experientes. Devido aos altos índices de crises depressivas percebidas em treinamentos e competições, dos variados níveis, ou mesmo, diante das manifestações a que nossos craques nos brindam, em embates esportivos ou reuniões sociais, esta pesquisa analisou, em especial, as alterações emocionais em atletas femininas adolescentes; tais indagações permitiram verificar os agentes causadores desta instabilidade, no contexto competitivo.

**PALAVRAS-CHAVES:** Humor. Psicologia do Esporte. Feminino.

**Breve Revisão de Literatura**

As emoções são reações fisiológicas, físicas e psicológicas que influem na percepção, aprendizagem e desempenho. Apesar de muitas divergências, parece haver um consenso entre os teóricos de que a emoção deve ser considerada como um construto psicológico constituído por muitos aspectos ou componentes:

- a) o componente de valorização ou avaliação de estímulos e situações;
- b) o componente fisiológico de ativação ou eliciador;
- c) o componente de expressão motora;
- d) o componente motivacional, incluindo as intenções de comportamento ou prontidão comportamental;
- e) o componente de estado subjetivo dos sentimentos

Os sintomas de emoção incluem mudanças profundas em todo o corpo, reguladas pelo sistema nervoso central, pelo sistema autônomo (simpático e parassimpático), e pelas glândulas endócrinas. Logo, existem vários indicadores dessas mudanças

---

<sup>1</sup> LEPESPE– UNESP/ Rio Claro

corporais: a) resposta galvânica da pele; b) distribuição do sangue, isto é, os vasos sanguíneos se dilatam ou se contraem; c) ritmo do coração, os batimentos cardíacos se aceleram ou diminuem; d) respiração, o ritmo e a profundidade da respiração se alteram; e) resposta pupilar; f) secreção de saliva, tende a aumentar; g) resposta pilomotora; h) motilidade gastrointestinal; i) tremor, pressão e tensão nos músculos e j) composição do sangue, pois existem mudanças no açúcar do sangue, equilíbrio ácido-base e conteúdo de adrenalina.

Pressupomos que as emoções se manifestam e interferem no rendimento atlético, porque sabe-se que os estados emocionais são responsáveis pelo aparecimento de várias sensações e emoções e que essas acompanham e regulam as ações esportivas, contribuindo para o êxito ou para o fracasso no esporte. Portanto, faz-se necessário uma visão reflexiva sobre a importância das emoções sob a perspectiva psicossocial e esportiva.

As emoções são uma parte das experiências esportivas, tanto quanto, as condições físicas, as condições técnico/táticas, os equipamentos, o treinador e a equipe esportiva. Isto sugere que as emoções são o principal determinante de como os atletas irão desempenhar-se nas competições, uma vez que, o impacto das emoções sobre a performance atlética é tão poderoso, que afeta cada aspecto de seu desempenho.

É importante considerar, também, que a expressão emocional se desenvolve através da maturação e da aprendizagem; por exemplo, o bebê chora quando nasce, pois nasce com a capacidade de chorar, mas a capacidade de sorrir vem com a maturação. Portanto, a criança precisa aprender tanto as oportunidades para a emoção quanto o controle da expressão emocional, segundo os padrões aceitos em sua cultura. As culturas ensinam formas convencionais de expressar as emoções que se tornam uma linguagem reconhecida por todos que vivem na mesma cultura.

A maturação dos padrões emocionais ocorrem de maneira gradual, pois o bebê recém-nascido possui um repertório muito limitado de respostas emocionais. Nos primeiros meses, o comportamento reflete o estado interno da criança. As respostas a estimulações ambientais e a estímulos internos são bem diretas e apenas gradualmente se tornam reconhecíveis com um "título" adequado. Assim, as formas características da emoção, bem como muitas ações que a expressam, desenvolveu-se através da maturação (FIAMENGHI, 2004).

---

Então a função da emoção, assim, é a de ser uma interface entre o organismo e seu meio, fazendo a mediação entre situações e eventos constantemente mutáveis e as respostas comportamentais do indivíduo. Além disso, a emoção permite avaliações constantes dos estímulos internos e externos em termos de sua relevância para o organismo e na preparação de reações comportamentais que podem ser necessárias como respostas àqueles estímulos.

As vivências emocionais podem gerar um efeito positivo sobre a ação, resultando em alegria e bem estar, mas quando em situações adversas, pode ocorrer um efeito negativo sobre a ação, o que resulta, na maioria das vezes, em comportamentos de raiva e agressão. Explica ainda, que, devemos compreender o quanto é difícil avaliar uma emoção somente pelo aspecto positivo ou negativo, visto que, o indivíduo em contato com o meio, pode experimentar mais de uma emoção ao mesmo tempo, como por exemplo, a esperança que normalmente ocorre com a ansiedade de ser bem sucedido.

A avaliação de qualquer estímulo interno ou externo, registrada pelos órgãos sensoriais do organismo, é estabelecida por uma seqüência de checagens específicas com critérios ordenados hierarquicamente (por exemplo, aspecto inesperado do estímulo; prazer ou desprazer intrínseco; tendência a atingir objetivos ou necessidades; potencial para lidar com o sucesso; autocompatibilidade) e como é um processo contínuo, às vezes ocorre a omissão de alguns passos ou mesmo sua ativação apenas na presença de certas condições.

A noção de que os estados emocionais humanos são o resultado complexo de uma série de checagens avaliativas dos estímulos é adequada para explicar o grande número de estados emocionais altamente diferenciados que experienciamos e que, muitas vezes, somos incapazes de descrever (FIAMENGHI, 2004).

Os indivíduos que se sobrecarregam de emoções negativas, podem experimentar raiva, medo, frustração, desespero, fúria, tristeza, tensão, nervosismo intenso, pânico, desespero, culpa, vergonha e embaraço. Estas emoções alteram o nível de atenção, concentração e, como conseqüência, modificam a coordenação motora. Ao passo que, ao vivenciar emoções positivas como, felicidade, alegria, satisfação, excitação, contentamento, os indivíduos podem manter boa atenção e concentração.

A emoção pode revelar ao sujeito que os eventos estimuladores possuem um nível significativo para ele; isso pode revelar que sua sensibilidade faz com que aquele significado tenha existência. Pode-se descobrir, por exemplo, que, devido a timidez, o sujeito não sabe lidar com situações sociais. Através das emoções as pessoas entram em contato com o mundo. Ao mesmo tempo, entram em contato consigo mesmas: sendo

inseguras ou dependentes, ou desejosas de cuidado e atenção; a consciência da emoção pode modificar a auto-estima.

Cada resposta emocional tende a ser avaliada em termos da própria auto-avaliação e de outras normas ou outros valores. Alguém que esteja sentindo dor ou desespero pode odiar-se por isso. Pode sentir medo e considerar-se covarde. Alguém pode estar com raiva e se sentir objeto da raiva de alguém. A experiência emocional, em outras palavras, estende-se além da própria emoção: possibilidade demarcar o percurso do sentimento, mapear a ação, o gesto e a área sentida....

Isso se aplica também em que viver algumas emoções é ser capaz, ou incapaz, de experimentar e lidar com seus tipos específicos. Sentir muito medo e ser capaz de suportá-lo ou continuar a agir friamente em situações de perigo e suspense pode ocasionar sensações de poder e de adequação.

Geralmente, as emoções produzem um senso de experiência e funcionamento, de possuir e utilizar recursos. Isso também se aplica a emoções negativas como tristeza e ansiedade. A ansiedade, em particular, é uma experiência que não é válida apenas negativamente. O valor emocional positivo da ansiedade surge em parte da sua variabilidade (FIAMENGHI, 2004).

O significado desse valor emocional não está presente apenas na ansiedade, mas também no luto, no ódio ou na culpa. Cada grande paixão pode ampliar esse sentimento de estar vivo e em funcionamento até os seus limites. A falta de emoção, ao contrário – como o que ocorre em alguns casos de despersonalização,- é terrível. Ela aumenta o senso de não-existência.

As vivências emocionais, representam fenômenos psíquicos complexos, e ressaltam a importância de diferenciarmos os estados emocionais, isto porque, cada um possui particularidades específicas como, estados de ânimo, afetos, sentimentos. Para os autores, os estados de ânimo que podem derivar de situações agradáveis ou desagradáveis possuem particularidades distintas de intensidade, duração, e preparam o indivíduo à ação. Os afetos, por sua vez, são emoções manifestadas por alta intensidade. Já os sentimentos não representam o acontecimento em si, mas sim, o significado da interpretação de uma emoção sentida. Quando os sentimentos são “inferiores”, referem-se às manifestações biológicas do organismo como satisfações ou insatisfações das necessidades do indivíduo. Quando são sentimentos “superiores”, estão relacionados às satisfações ou insatisfações das necessidades do indivíduo com o meio.

Um aspecto importante do auto-significado é a avaliação do senso de controle que as pessoas têm sobre suas emoções e o senso de responsabilidade pelos sentimentos e

ações envolvidas. As pessoas podem sentir-se culpadas em relação a sua raiva, mesmo que sua raiva nunca seja expressa; e podem sentir-se livres de responsabilidades por atos cometidos compulsivamente, sob o poder da emoção. Uma pessoa pode temer as emoções por causa da ameaça de controle sobre os eventos ou, especificamente, por causa do medo de ser incapaz de resistir a uma tentação particular (FIAMENGHI, 2004).

Podemos observar também que o mesmo grau de excitação pode levar tanto a desorganização como a organização do comportamento em uma mesma situação.

A emoção está diretamente relacionada com a excitação, mas não pode ser simplesmente identificada com esta, porque o sistema límbico tem evidentemente uma contribuição decisiva (apesar de não plenamente compreendida) no processo emocional, e os processos de pensamento são uma característica importante de qualquer emoção. Vale ressaltar que a distinção mais clara entre as diversas emoções encontra-se nas idéias que acompanham cada uma das emoções e nas ações que essas idéias suscitam.

Por isso que o componente de expressão motora e de reação comportamental intencional são freqüentemente observáveis nos padrões de expressão motora; tanto a reação como a intenção comportamental do indivíduo são comunicadas ao ambiente. As emoções modificam a excitação básica de acordo com a situação em que o indivíduo se encontra. A excitação é transformada em ações sensoriais e motoras; logo, qualquer ação envolve movimento, sensação, sentimento e pensamento (FIAMENGHI, 2004).

As sensações são processos reais do corpo, por exemplo, quando sentimos o coração pesado ou leve, frio ou aquecido, algo está acontecendo no nível físico, no corpo, que nos faz sentir assim. O que acontece pode ser bem mais descrito como aumento ou diminuição no estado de excitação corporal.

O estado de excitação do organismo é sempre visível no corpo, pois toda ação tem sua origem na atividade muscular; por exemplo, ver, ouvir, falar, andar requerem a ação dos músculos. Os músculos se contraem e/ou se expandem como resultado de uma série interminável de impulsos do sistema nervoso, que se manifesta corporalmente como mudanças em nossa posição de estabilidade.

Quando ocorre um nível elevado de excitação, há maior afluxo de sangue até a superfície do corpo, os olhos brilham, aumenta o tônus da pele, os movimentos fluem, as mãos ficam mais aquecidas, o cérebro é ativado e os batimentos cardíacos se aceleram. Em situação extrema oposta a essa – a morte – os olhos ficam imóveis e vidrados, o corpo para de se mexer e a pele se torna pálida e fria (FIAMENGHI, 2004).

Assim, dependendo do estado de excitação, o corpo exhibe um aumento ou diminuição de atividade; por exemplo: na dor intensa, o corpo se dobra e a respiração é

curta; na raiva, o corpo fica quente, os olhos brilham; no prazer, o corpo se expande, a respiração é lenta (os órgãos e tecidos estão mais excitados e pulsam com intensidade) o sangue flui até a superfície do corpo.

Quando o organismo, por algum motivo, inibe a expressão de seus sentimentos, impedindo o fluxo de excitação, isso faz com que os músculos se tornem tensos e contraídos. E com o passar do tempo e repetição das situações, as ações tornam gradualmente hábitos, isto é, as ações tornam um caráter fixo, imutável. Os músculos ficam tensos, duros e rígidos em todo o corpo, reduzindo a mobilidade e a flexibilidade do corpo.

Um corpo vivo está em constante movimento; essa motilidade é inerente a ele, é a base de sua atividade e resulta de um estado de excitação interna que se expressa continuamente na superfície do corpo. Quando a excitação aumenta, há mais movimento, quando diminui, o corpo torna-se mais inerte: toda pressão emocional produz um estado de tensão no corpo (FIAMENGHI, 2004).

Então uma das maneiras de se aliviar as tensões musculares é através de exercícios físicos. Os exercícios físicos propõem-se a ajudar a pessoa a entrar em contato com suas tensões e libera-las por meio de movimentos apropriados. E como resultado de várias pesquisas realizadas nos últimos anos, tem-se comprovado cada vez mais a relação entre realização de exercícios físicos e benefícios psicológicos deles resultantes.

Roth (2008) afirma que mesmo uma única sessão de exercícios pode ser útil para aumentar a percepção de resistência ao stress, melhorar o humor e ampliar algumas funções cognitivas. Roth e Holmes (2009) afirmam que situações de vida negativamente estressantes tem pouco impacto sobre a saúde do sujeito com alto grau de capacidade física; sujeitos com baixo grau de capacidade física experimenta níveis mais altos de depressão. Assim, a capacidade física foi uma variável moderadora confiável na relação stress-doença e sugere que um aumento da capacidade física pode ser uma maneira de diminuir os efeitos inevitáveis do stress.

Levy (2004) e Engelmann (1998) demonstraram que sujeitos participantes de um treino de exercícios aeróbicos obtiveram uma melhoria nas suas habilidades físicas, autoconfiança, e habilidades não físicas (por exemplo, capacidade de correr, tempo de estudo, confiança na capacidade de estudar, tolerância a frustração). Dyer e Crouch (2007) observaram que as pessoas participantes de pesquisas conseguiram um aumento de energia, vigor, otimismo e bem-estar após sessões de exercícios aeróbicos; no entanto, não houve efeito quanto aos estados cognitivos dos sujeitos em relação aos exercícios físicos.

Berger e Owen (2004) fornecem evidências de que a participação em programas de exercícios aeróbicos foi efetiva para reduzir a depressão. Roth e Holmes (1987) demonstraram que os exercícios aeróbicos foram mais eficazes do que o relaxamento para reduzir a depressão de correntes de eventos estressantes da vida; esse efeito apareceu apenas cinco semanas após o treinamento.

Ewing, Scott, Mendez e McBride (2004) sugerem que corredores mais ansiosos tendem a beneficiar-se da corrida do que os menos ansiosos e observaram que a ansiedade diminuiu durante as sessões. Também Francis (1983) e Roth (2008) observaram que corredores têm mais estados emocionais positivos do que os não-corredores. Seus perfis emocionais foram mais positivos após a corrida e houve diminuição na tensão, depressão, raiva e confusão.

Os aspectos bioquímicos envolvidos nas atividades físicas, de forma a produzir mudanças emocionais estão relacionadas às endorfinas. Francis (1983) afirma, em uma revisão sobre o papel das endorfinas, que esses peptídeos opióides endógenos modulam a sensação de dor e analgesia, estando além disso associados à regulação de suprimento de energia do corpo.

Aparentemente, desempenham um papel ao provocar respostas mobilizadoras ao stress, e seu funcionamento fisiológico pode estar relacionado ao hormônio adenocorticotropina (ACTH), conhecido por sua função de liberação de cortisol e seus efeitos metabólicos diretos que permitem que ao organismo um melhor ajustamento às mudanças extremas, além de possuir vários efeitos no sistema nervoso central, influenciando a motivação e a vigília.

O atleta, quando em situações de baixo rendimento experimenta nervosismo, inquietude, apatia mental, mau humor, e como consequência poderá influenciar sua atenção e concentração. E quando em situações de bom rendimento, pode ocorrer um estado ótimo de ativação, motivação, autoconfiança, otimismo, com a possibilidade de manter sua orientação para o êxito e para a alta capacidade para o controle psicomotor. Assim, as várias ações das endorfinas revelam que elas atuam paralelamente às mudanças que ocorrem na homeostase dos indivíduos que desempenham atividades aeróbicas; não apenas os exercícios resultam em níveis elevados de ACTH, cortisol e catecolaminas, mas também o condicionamento físico parece alterar os estados de humor e o comportamento adaptativo. Segundo Ewing, Scott, Mendez e McBride (2004), as endorfinas podem explicar os efeitos positivos dos exercícios no estado de humor.

Berger e Owen (2002) observaram mudanças positivas em estados emocionais ocasionadas pela prática da natação e notaram que a atividade deve durar 40 minutos,

para que produzem efeitos psicológicos, de preferência três sessões de 20 minutos de duração, com 70% a 80% de máxima taxa cardíaca.

Os indivíduos apresentam, ao longo da vida, respostas programadas em relação aos estímulos que desencadeiam o estado emocional. A emoção medo, ao ser detectada no sistema límbico, mais precisamente na amígdala cerebral na infância e juventude e, posteriormente, através do córtex pré-frontal nos adultos, apresenta uma grande gama de respostas fisiológicas alteradas, acarretando uma interpretação defeituosa ou uma distorção da percepção, e, conseqüentemente, em uma estratégia de proteção.

A análise trajetória literária bem como de seus resultados sugerem a necessidade de mais pesquisas, pois os resultados de trabalho nessa área demonstram uma variabilidade de implicações teóricas e práticas interessantes e potencialmente importantes em relação à associação entre estados emocionais e a participação em programas de exercícios físicos.

Embora as pesquisas concernentes à relação entre exercícios físicos e estados emocionais apresentem limitações e muitas vezes problemas metodológicos, vamos abordar tal tema, levando em conta, é claro, as considerações feitas como uma forma de poder fornecer uma parcela de contribuição nessa área do conhecimento humano.

## **Procedimentos metodológicos**

A revisão de literatura garantiu o estudo realizado pela pesquisa de campo, do tipo estudo de caso, numa equipe de Voleibol Feminino Juvenil. Adotou-se a técnica do questionário aberto, para a coleta de material que favoreceria a observação direta e a entrevista. Com parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa, procederam-se os contatos e a coleta; todo o material coletado foi analisado através de uma categorização multidirecional, que possibilitou rico levantamento de dados. O objetivo do estudo foi investigar sobre a incidência de alterações emocionais e buscou-se analisar as causas, freqüência e tentativas de soluções adotadas para a situação.

## **Resultados**

O esporte produz um elevado grau emocional e uma grande riqueza de processos emocionais. E como as emoções são reguladores da ação, seu desempenho poderá sofrer alterações fisiológicas, psicológicas e motoras. O atleta que, por exemplo,

experienciar alegria e satisfação, pode na próxima atuação ter a expectativa de repetição da mesma atuação, e quando esta, não se concretiza, pode sentir frustração e decepção.

Constatou-se, através da observação direta, dos questionários e da coleta de depoimentos, em entrevistas, que a perda de prestígio e da posição de jogadora titular, acompanhado de problemas afetivo pessoais (solidão, angústia, medo e depressão, entre eles) são as principais causas destes transtornos em atletas.

Grande número delas não consegue imaginar a possibilidade de perda de posição, como titular, e computam a isso uma desmoralização e humilhação muito grande, que causa transtornos emocionais de alta monta. Não têm com quem conversar sobre esta situação e sofrem, caladas e abaladas, sem controlar tal ansiedade de antecipação.

A incidência da instabilidade emocional é maior antes e após partidas decisivas, independente de resultados, mas sempre se agrava após derrotas. O fato de estar disputando uma partida que classifica ou que elimina a equipe, parece ser um referencial sem chances de ser tratado com equilíbrio: sofre-se até as últimas conseqüências. Uma derrota assume o peso da morte, da destruição total e das oportunidades encerradas. O que demonstra um despreparo diante do desconhecido, inclusive numa situação constante, como o caso de jogo de classificação.

As duas situações anteriores deixam antever a necessidade de um preparo psicológico adequado ao grupo, por percebermos que as atletas não têm controle sobre alterações mínimas da rotina de um atleta, como o perder posição, perder um jogo, elementos da vida do atleta que participa de um campeonato, seja de que nível for.

O técnico é o profissional mais procurado, na fase emocional instável e as atletas temem, inclusive, a perda salarial, em temporadas de pouco rendimento atlético, além da possibilidade de dispensa da equipe. Relatos de atletas apontam que a procura pelo técnico se dá em função de sua liderança no grupo, apesar de, nem sempre, corresponder à imagem do adulto ou dirigente mais controlado emocionalmente

## **Conclusão**

Sempre que falamos em desempenho esportivo devemos considerar que a relação entre as emoções e rendimento esportivo não pode ser tratada de forma simples, trata-se de um tema complexo e individualizado, e nenhuma variável por si só é suficiente para explicar uma emoção. Portanto, sua compreensão necessita de uma análise mais aprofundada, considerando-se uma combinação de variáveis dos inúmeros processos e fatores psicológicos interdependentes, dentre os quais, podemos citar as influências

ambientais (sociais, políticas e econômicas), e inerentes ao indivíduo (personalidade, sistema de crenças, valores, moral), dentre outros. A relação entre essas variáveis é que determinará a emoção vivenciada por determinado indivíduo, para determinada tarefa, em determinado momento.

A figura do psicólogo do esporte foi sugerida e solicitada pelas atletas analisadas, com unanimidade, porém a possibilidade de contato e acompanhamento psicológico "convencional" é remota, dada a conotação pejorativa que intervenções psicológicas sofrem no meio esportivo, tanto pelos dirigentes, atletas e mídia, quanto pelo distanciamento a que os próprios psicólogos se impõem, aos momentos esportivos.

Apontou-se uma preocupação maior com um trabalho mais humanizado do que o meramente técnico- físico, apesar de temerem pela perda da qualidade técnica, se tiverem que diminuir horas de treinamento para incluir o trabalho psicológico.

Chama à atenção a observação sobre o comportamento do técnico, no que diz respeito ao controle emocional, em especial se pensarmos na questão da modelagem social à que os líderes estão expostos, mas o importante é observar que se acredita na possibilidade de um trabalho diferente, o que já garante uma oportunidade de atuação, com menor resistência do grupo.

## **Referências Bibliográficas Básicas**

BERGER, B.G.: OWEN, D. R.(2004) Anxiety reduction with swimming: relationships between exercise of state, trait and somatic anxiety. Int. J. Sport Psychology, 18: 286-306.

BERGER, B.G. & OWEN, D.R.(2002) Mood alteration with yoga and swimming: Aerobic exercise may not be necessary. Perceptual and Motor Skills, 75: 1331-1343.

DYER, J. & CROUCH, J. (2007) Effects of running on moods: A time series study. Perceptual and Motor Skills, 64: 783-789.

ENGELMANN, A. (1998) Os estados subjetivos. SP: Ática.

EWING, J.; SCOTT, D.; MENDEZ, A. & MCBRIDE, T. (2004) Effects of aerobic exercise upon affect and cognition. Perceptual and Motor Skills, 59: 407-414.

FIAMENGHI, M.C.B. (2004) Atividades Físicas e Estados Emocionais: Relatos verbais sobre estados emocionais como indicadores dos efeitos de um programa de atividades físicas para adultos. Campinas: UNICAMP (Dissertação).

FRANCIS, K.T. (1983) The role of endorphins in exercise: a review of current knowledge. Journal of Orthopaedic and Sport Physical Therapy, 4 (3): 169-173.

LEVY, R. (2004) The emotions in comparative perspective. IN: K.SCHERER & P.EKMAN (1984)- Approaches to emotion. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

ROTH, D.L. & HOLMES, D.S.(2009) Influence of aerobic exercise training and relaxation training on physical and psychologic health following stressful life events. Psychosomatic Medicine, 49:355-365.

ROTH, D.L. (2008) Acute emotional and physiological effects of aerobic exercise. Psychophysiology, 26: 593-602.

**Contato:** afonsoa@gmail.com