

Estado de humor de mesatenistas pré e pós-competição oficial

Estado de humor de jugadores de tenis de mesa antes y después de la competición oficial

*Faculdade Sogipa
**Faculdade Sogipa/Fadergs
(Brasil)

Luiz Carlos Ferreira Neto*
Alexandre Machado Lehnem*
Márcio Geller Marques**
psiesporte@yahoo.com.br

Resumo

O tênis de mesa é classificado como um dos esportes de raquete mais rápidos e dinâmicos da atualidade. Durante as partidas, a falta de interação com treinador ressalta a importância de uma boa preparação psicológica do mesatenista. O objetivo deste estudo consistiu em avaliar os estados de humor de mesatenistas nos momentos de pré e pós-competição. A população foi composta por atletas de tênis de mesa, do sexo masculino e do mesmo clube, da cidade de Porto Alegre/RS. A amostra foi selecionada de maneira não probabilística intencional ($n=16$; Idade: $27,3 \pm 8,3$ anos; tempo de prática da modalidade: $4,4 \pm 3,1$ anos). A coleta de dados foi realizada durante o campeonato 9º São Léo Open de Tênis de Mesa, na cidade de São Leopoldo/RS. Os estados de humor dos mesatenistas foram avaliados através da Escala de Humor Brasileira (BRAMS). Para o tratamento dos dados foi utilizado estatística descritiva para verificação de média e desvio padrão. Também foi utilizado o Test T, adotando um nível de significância 5%. Observou-se que os atletas apresentaram o perfil *iceberg* nas duas fases investigadas, onde a variável positiva Vigor, se manteve mais alta que as demais variáveis negativas. Foram encontradas diferenças significativas ($p<0,05$) para os fatores depressão, raiva, fadiga e confusão mental. Podemos concluir que o BRAMS pode ser utilizado em momentos pré-competitivos com o intuito de identificar possíveis influências psicológicas em atletas de tênis de mesa.

Unitermos: Estados de Humor. Esporte. Tênis de Mesa. Competição.

Recepção: 13/08/2014 - Aceitação: 10/10/2014.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 197, Octubre de 2014.
<http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

1. Introdução

A competição está presente em todo âmbito esportivo, seja ele amador ou profissional, entre jovens, adolescentes e adultos. Atualmente, dentre as diversas competições, é comum encontrar atletas em patamares muito parecidos (na parte física, técnica e tática), e neste meio, o aspecto emocional pode ser encarado como um diferencial.

Nesse sentido, a psicologia do esporte aparece como uma área que vem integrando o meio multidisciplinar do treinamento de alto rendimento. Por ora, pode proporcionar melhor entendimento de situações estressantes enfrentadas pelos atletas, assim como, proporcionar ferramentas de auxílio para diagnosticar o perfil psicológico destes durante períodos competitivos (WEINBERG e GOULD, 2008).

O tênis de mesa é uma modalidade esportiva que pode ser praticada por qualquer pessoa independentemente do sexo, idade, condicionamento e tipo físico. Dentre os praticantes,

atualmente em nosso país, a maioria identificada são crianças e adolescentes, que através do incentivo dos pais ou de algum familiar mais próximo, acabam por entrar na modalidade (DA SILVA e GIULIANE, 2011).

Nascido e desenvolvido na Inglaterra durante a segunda metade do século XIX, a modalidade teve sua origem a partir do jogo medieval de tênis. O jogo é classificado como um dos esportes de raquete mais rápidos e dinâmicos da atualidade, principalmente, em virtude do aprimoramento dos materiais de prática ao longo dos anos (MALHEIRO, 2005).

Durante as partidas, a falta de interação com treinador ressalta a importância de uma boa preparação psicológica do mesatenista, e esse ponto, que pode ser entendido, como um dos principais componentes para um melhor desempenho esportivo na modalidade. Para Vilani, Samulski e Lima (2002), o fato da escassa interação entre atleta e treinador, demanda "ao atleta conhecer técnicas psicológicas de controle emocional, de autorregulação e de automotivação para desempenhar de forma otimizada todo seu potencial".

A relação entre desempenho esportivo e estados de humor tem apresentado grande enfoque nos últimos anos. Tais estudos foram popularizados através da utilização de escalas como o *Profile Of Moom States* – POMS (MCNAIR, LORR e DROPPLEMAN, 1971, *apud*, SEGATO, 2009). Foi a partir desta escala que surgiram outras versões mais específicas, entre elas, ao esporte, como a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), que foi desenvolvida por Lane e Terry (2000) e validada no Brasil por Rohlfis (2006), sendo então denominada Escala Brasileira de Humor (BRAMS).

Humor pode ser considerado o tônus afetivo do indivíduo, pois modifica a forma de percepção das experiências reais, ampliando ou reduzindo o impacto destas (VIEIRA *et al*, 2010). Para Werneck, Filho e Ribeiro (2006), "entende-se estado de humor como um conjunto de sentimentos subjetivos, composto por aspectos positivos e negativos, de caráter transitório, que variam em intensidade e duração, e sensível às experiências práticas do indivíduo".

Compreender os estados de humor pode explicar parte do desempenho dos atletas. Autores apontam que os estados de humor podem influenciar no desempenho esportivo (ROHLFS, 2006), favorecer ou prejudicar o desempenho motor e a saúde mental (VIEIRA *et al*, 2008). O estado de humor é avaliado através de seis variáveis: tensão, raiva, depressão, confusão, vigor e fadiga (LANE *et al*, 2005).

Tensão refere-se a um estado de alta tensão musculoesquelético e preocupação, que pode ser observada diretamente ou por meio de manifestações psicomotoras: agitação, inquietação, etc. (BRANDT *et al*, 2010). Para alguns autores, elevados níveis de tensão podem aumentar a

probabilidade do atleta se lesionar, como também, influenciar negativamente o resultado esportivo (BRANDT *et al*, 2011).

A raiva descreve estados de hostilidade e antipatia, tanto relacionados a si, quanto relacionados aos outros, que pode variar de sentimentos de uma leve irritação a uma cólera associada a estímulos do sistema nervoso autônomo (SPIELBREGER, 1991, *apud*, REBUSTINI, 2005; ROHLFS, 2006; MARQUES, 2007; SEGATO, 2009; BRANDT, 2010; VIEIRA, 2010; BRANDT, 2011).

Lane e Terry (2000) afirmam que a alteração desta variável pode direcionar para um estado de humor negativo, o que seria inversamente relacionado ao rendimento esperado no esporte. Contudo, com a inexistência do quadro de humor depressivo, a raiva pode ser apontada como um elemento de motivação para o esporte, ou mesmo, um fator positivo, e assim, contribuir para o desempenho esportivo.

Hanin (2007, *apud*, BRANDT *et al*, (2010), relata que a raiva quando em níveis elevados, pode alterar algumas percepções corporais, adiando estados de fadiga e contribuindo como motivação para que o atleta mantenha o foco no objetivo esportivo.

Depressão pode ser definida como um estado emocional de desânimo, tristeza e/ou infelicidade indicando humor deprimido, sendo de grande importância destacar e separar que é não uma depressão clínica (BRANDT *et al*, 2010). Para Lane e Terry (2000) no estado de depressão elevada, é freqüente haver um prejuízo no pensamento, na concentração e na tomada de decisões acompanhada de queixas de diminuição da memória ou distração.

A depressão representa sentimentos como autovalorização negativa, dificuldade em adaptação, depreciação ou autoimagem negativa (TERRY, LANE e FORGATY, 2003; ROHLFS, 2006). A produtividade pode ser prejudicada nesses casos, principalmente no meio esportivo onde as exigências geralmente são muito altas. Muitos atletas se sentem pressionados com cobranças excessivas por busca de resultados, e desta forma, um atleta pode se sentir com humor deprimido.

A fadiga é apontada como um processo multifatorial e é definida, de forma mais ampla, como uma redução na capacidade de gerar força, e pode ser associada como um dos fatores que reduzem o desempenho no exercício e no esporte (PAULA, 2004). Para Fiamoncini e Fiamoncini (2003), a fadiga é um estado em que há a capacidade diminuída e uma perda de motivação para qualquer atividade.

Já os autores Brandt *et al*. (2010), reforçam que a fadiga representa um estado de cansaço e baixa energia para a prática de atividade física, onde sua origem depende da especificidade

do indivíduo e aptidão física. Sendo importante estudar a fadiga como um mecanismo de defesa que é ativado antes que ocorra deterioração de determinadas funções orgânicas.

A confusão mental pode ser caracterizada por atordoamento e instabilidade nas emoções (BRANDT *et al.*, 2010), situando-se, possivelmente, como uma resposta/resultado à ansiedade e à depressão. Para Brandt *et al.*, (2011), a confusão mental pode refletir em sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções, atenção e concentração.

Vigor pode ser compreendido como um estado de energia, animação e atividade, sendo considerado elemento essencial para o bom rendimento esportivo de uma pessoa (BRANDT *et al.*, 2010). Neste sentido, altos níveis de vigor podem ser associados a um alto grau de motivação a tarefa (BRANDT *et al.* (2011).

Para Guarezi (2008), a motivação, de um modo geral, “é caracterizada como um processo ativo, intencional, e dirigido a uma meta, o qual depende de interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. A motivação depende de uma interação entre a personalidade e fatores do meio ambiente como afetividades atraentes, desafios e influências sociais (SAMULSKI, 2009).

Da mesma forma, os estados de humor negativos (depressão, raiva, fadiga, confusão e tensão) podem influenciar diretamente a concentração do atleta, e atualmente, é uma das capacidades mais importantes para os atletas conseguirem alcançar o êxito em suas modalidades.

A concentração pode ser entendida a capacidade pessoal de controlar conscientemente o foco de atenção, além de perceber de forma clara, informações relevantes para a execução de uma tarefa, sem se distrair e eliminar pensamentos irrelevantes e negativos (SAMULSKI, 2009). Neste sentido, para Werneck, Coelho e Ribeiro (2002) o atleta precisa ter um conhecimento adequado de si mesmo, do seu esporte e do ambiente para se concentrar-se.

O perfil *iceberg* é apontado na literatura (TERRY, LANE e FORGATY, 2003; BRAND, 2008; VIEIRA *et al.*, 2008; VIEIRA *et al.*, 2010;) como o mais esperado para atletas de alto rendimento, onde se evidencia um perfil com elevado escore de vigor e baixo escore dos estados negativos. Esse perfil aponta um modelo de estrutura mental favorável para um ótimo resultado esportivo, pois indica elevado grau de ativação e capacidade para competir (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002).

Contudo, para Werneck, Filho e Ribeiro (2006), deve-se ter cautela para predizer o desempenho esportivo levando em consideração apenas esse perfil. À presença do perfil

“iceberg” não, necessariamente, caracteriza ótimos resultados, apesar de haver grande correlação entre eles, isso porque não existe uma relação de causa e efeito.

Nesta linha, muitos estudos vêm sendo desenvolvido na área da psicologia do esporte em mesatenistas (LIMA, 1996; VILANI, SAMULSKI e LIMA 2002; LIMA, SAMULSKI e VILANI, 2004; LIZUCA *et al.*, 2005; DOS SANTOS, 2007; CHEN *et al.*, 2010). Todavia, não foram encontrados na literatura consultada, estudos sobre estados de humor em atletas de tênis de mesa.

Contudo, entre algumas áreas de estudo da psicologia do esporte, nas últimas décadas, os estados de humor vêm sendo estudados em diversas modalidades esportivas, como atletismo (VIEIRA *et al.*, 2010), natação (MARQUES *et al.*, 2007; MARQUES e BRANDÃO, 2010), vela (SEGATO, 2009; BRANDT *et al.*, 2011), voleibol (VIEIRA *et al.*, 2007; REBUSTINI, 2005), basquetebol (DESCHAMPS e JUNIOR, 2007), entre outros esportes.

Com isso, a proposta de se avaliar os estados de humor de mesatenistas aparece inicialmente pela escassa quantidade de estudos nesta área da psicologia do esporte e pela necessidade de se adquirir maiores conhecimentos sobre estas variáveis psicológicas de atletas de tênis de mesa, tendo em vista a não existência de dados de estado de humor sobre os mesmos, tanto na literatura nacional, quanto na internacional consultada.

Neste sentido, o presente estudo tem objetivo de avaliar os estados de humor de mesatenistas nos momentos de pré e pós-competição.

2. Metodologia

A população foi composta por atletas de tênis de mesa, do sexo masculino e ambos pertencentes ao mesmo clube social poliesportivo, da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

A amostra foi selecionada de maneira não probabilística intencional ($n = 16$; Idade: $27,3 \pm 8,3$ anos; tempo de prática da modalidade: $4,4 \pm 3,1$ anos), de acordo com os seguintes critérios de inclusão: mesatenista federados que participam de competições a nível estadual, praticantes da modalidade no período de tempo mínimo de um ano e que tivessem o interesse em participar da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada durante o campeonato 9º São Léo Open de Tênis de Mesa, no dia 15 de novembro de 2013, na cidade de São Leopoldo/RS, no Colégio Gustavo Schreiber. Todos os atletas foram abordados antes e após uma rodada de partidas. Este evento representou a nona edição da história e teve validade como pontuação para o ranking nacional da categoria.

Todos participantes leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, onde todos foram informados sobre os procedimentos utilizados, e que teriam a liberdade para interromper sua participação em qualquer momento da pesquisa.

Na realização desta pesquisa foram utilizados dois instrumentos para coleta de dados: o Questionário de Caracterização do Atleta e a Escala Brasileira de Humor (ROLFHS, 2006).

Para investigar alguns fatores associados, foi utilizado um questionário desenvolvido com base no "Questionário de caracterização geral dos atletas" de Brandt (2008). Este questionário é do tipo misto, composto por questões abertas e fechadas, com base na escala do tipo *Likert*.

Todos os resultados foram organizados e analisados em banco de dados no programa de estatística SPSS, versão 21.0. Para o tratamento dos dados foi utilizada estatística descritiva para verificação de média e desvio padrão. Também foi utilizado o Test T. Foi adotado o nível de significância de 0,05 ($p < 0,05$). As médias dos estados de humor serão convertidas em percentil através da tabela de Rohlfs (2006), para analisar o perfil "*iceberg*".

3. Resultados

O gráfico 1 apresenta o resultado do perfil de estado de humor do grupo de mesatenistas masculinos avaliados. Observou-se que os atletas apresentaram o "perfil *iceberg*" apenas no momento pré-competição, onde apenas a variável vigor encontra-se acima do percentil 50.

No momento pós-competição todas as variáveis apresentam-se acima do percentil 50. Contudo, ocorre uma queda na variável positiva, vigor, e grande elevação de depressão e raiva.

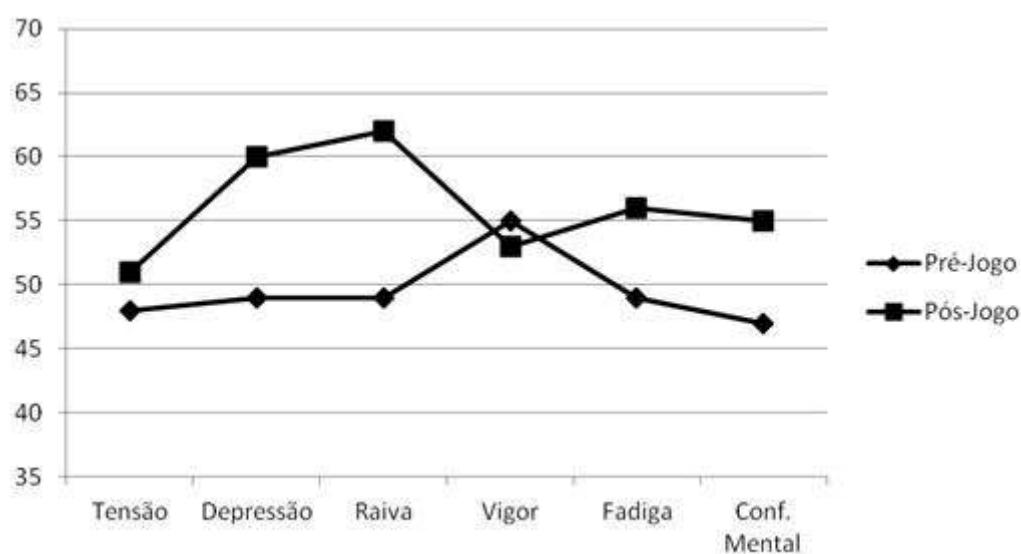


Gráfico 1. Percentil dos Estados dos de Humor de atletas de tênis de mesa pré e pós-jogo

A Tabela 1 apresenta as variáveis: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental dos atletas avaliados, indicando diferenças significativas ($p<0,05$) para os fatores depressão, raiva, fadiga e confusão mental.

Tabela 1. Estados dos de Humor de atletas de tênis de mesa pré e pós-jogo

Estados de Humor	Pré-Jogo		Pós-Jogo		p
	M	DP	M	DP	
Tensão	4,18	3,33	3,93	3,25	0,818
Depressão	1,18	2,25	4,56	4,44	0,009*
Raiva	1,43	2,50	4,00	3,93	0,032*
Vigor	11,50	2,63	10,10	3,07	0,284
Fadiga	3,00	3,03	4,62	2,60	0,035*
Confusão	1,68	1,57	3,50	3,07	0,009*

* diferença estatisticamente significativa ao nível de $p<0,05$

DP: Desvio padrão

A tabela 2 apresenta os fatores avaliados dos Estados de Humor nos momentos Pré e Pós-Jogo, indicando diferenças significativas ($p<0,05$) para os fatores Com Raiva (Raiva), Confuso (Confusão Mental), Desanimado, Triste e Desanimado (Depressão), Esgotado e Cansado (Fadiga).

Tabela 2. Fatores avaliados dos Estados dos de Humor pré e pós-jogo

Estados de Humor	Fatores	Pré-Jogo		Pós-Jogo		p
		M	DP	M	DP	
Raiva	Zangado	0,313	0,704	0,938	1,063	0,036*
	Com raiva	0,313	0,704	1,000	1,211	0,044*
Confusão	Confuso	0,187	0,544	1,062	1,389	0,029*
Depressão	Deprimido	0,250	0,577	1,000	1,366	0,029*
	Desanimado	0,312	0,602	1,118	1,424	0,025*
	Triste	0,375	0,719	1,563	1,315	0,003*
Fadiga	Esgotado	0,625	1,204	1,312	1,014	0,044*
	Cansado	0,938	0,998	1,688	1,078	0,047*

* diferença estatisticamente significativa ao nível de $p<0,05$

Na tabela 3 é apresentado média e desvio padrão para os atletas derrotados, em relação aos momentos pré e pós-competição. Foram encontradas diferenças significativas ($p<0,05$) para os atletas derrotados nos fatores depressão, vigor, fadiga e confusão mental. Não foram encontrada diferença significativas nos resultados dos mesatenistas vencedores.

Tabela 3. Estados de Humor de atletas derrotados (n=9).

Estados de Humor	Pré-Jogo		Pós-Jogo		p
	M	DP	M	DP	
Tensão	4,77	3,30	4,00	3,77	0,580
Depressão	1,55	2,83	5,22	3,93	0,030*
Raiva	2,22	3,15	5,33	4,18	0,111
Vigor	12,77	1,92	9,44	2,24	0,012*
Fadiga	3,44	3,78	5,77	2,77	0,048*
Confusão	1,55	1,81	3,44	3,09	0,033*

* diferença estatisticamente significativa ao nível de $p < 0,05$
DP: Desvio padrão

4. Discussão

O propósito deste estudo foi avaliar os estados de humor de mesatenistas nos momentos pré e pós-competição de um campeonato oficial de tênis de mesa. Esta competição teve validade como pontuação no ranking nacional da modalidade. Participaram da pesquisa dezesseis atletas de tênis de mesa, praticantes da modalidade ao tempo mínimo de um ano, e todos, federados ao órgão regulador do esporte.

O presente estudo identificou que os mesatenistas avaliados apresentaram um perfil *iceberg* no momento pré-competição. O vigor, única variável positiva avaliada pelo BRAMS, manteve-se elevado e acima do percentil 50. Contudo, o quadro não se manteve no momento pós-competição, o que pode ser resultado de fatores ligados à competição, como a derrota, erros técnicos e a pressão por resultados.

A literatura aponta o perfil *iceberg* como o mais esperado em momentos pré-competição, para atletas de alto rendimento (TERRY, LANE e FORGATY, 2003; VIEIRA *et al.*, 2008; VIEIRA *et al.*, 2010), pois tal perfil indica uma estrutura emocional favorável para um ótimo resultado esportivo. Com isso, entende-se que os mesatenistas avaliados se encontravam psicologicamente preparados para a competição em questão.

Esses dados diferem do estudo de Segato (2009), que avaliou 31 velejadores de alto nível esportivo em momento pré-competição. O autor encontrou alterações no perfil de humor, associados a baixo nível de vigor e elevado de raiva, confusão mental, fadiga e depressão. Tal resultado foi apontado como indicação de os atletas não se encontravam nas melhores condições físicas e emocionais para a performance esportiva.

Observou-se, no momento pós-competição, aumento para todas variáveis negativas (tensão, raiva, depressão, fadiga e confusão), tiveram escore acima do percentil 50. Também foram identificadas diferenças significativas ($p > 0,05$) para os fatores fadiga, raiva, depressão, e confusão mental, também em relação aos momentos pré e pós-competição.

Os mesatenistas apresentaram uma média alta de fadiga pré-competição, ficando bem acima do percentil 50. Fator este, que pode ser explicado em função da atividade realizada, tendo em vista que o tênis de mesa é uma modalidade considerada de alta a altíssima intensidade (DA SILVA e GIULIANE, 2011).

Os fatores que tiveram diferenças significativas para a categoria Fadiga foram "Cansado e Esgotado", o que indica fatores ligados aos momentos pós-competição, e provavelmente ligados ao desgaste físico.

De acordo com Rohlfs *et al.* (2004), altos níveis de fadiga podem influenciar na concentração, atenção e provocar diminuição da capacidade funcional de manter o rendimento esportivo. Elevados níveis de fadiga são normalmente encontrados em momentos pós-competição (ROHLFS, 2004; BRANDT, 2010), sendo normalmente associados ao desgaste físico provocado pelo esforço físico.

O aumento significativo da raiva e depressão pode estar refletindo um estado de descontentamento ou aflição em relação a um evento particular ou situação (resultado) do jogo. Os fatores que tiveram diferenças significativas para a categoria Depressão foram "Deprimido, Triste e Infeliz", o que indica fatores momentâneos ligados ao pós-competição, por motivos de derrota ou erros excessivos. Neste caso, mau resultados, ou baixo rendimento percebido durante a partida, podem estar relacionados com este quadro depressivo (SEGATO, 2009).

Os níveis de depressão observados neste estudo foram similares aos encontrados por Brandt (2008) em velejadores pós-regata. A depressão é entendida como um sentimento de auto-imagem negativa e tristeza (ROHLFS *et al.*, 2006), que pode indicar um descontentamento do atleta diante de sua atuação na prova, ou do resultado final da competição (ROHLFS *et al.*, 2008; BRANDT, 2008).

Níveis elevados de raiva são provavelmente relacionados ao fracasso ou ao não cumprimento de metas e expectativas, como ao excesso de erros técnicos e táticos. Segundo Lane e Terry (2000), a raiva descreve sentimentos de hostilidade relacionados a si e aos outros. Contudo, a raiva em níveis elevados pode ser apontada como um fator positivo, de maneira a contribuir no aumento da motivação sobre a tarefa (BRANDT, 2008).

Observou-se diferenças significativas tanto para o aumento das variáveis depressão, confusão e fadiga, quanto para diminuição do vigor, nos atletas derrotados (n=9). Fica evidente uma desorganização emocional neste momento pré-competição, o que poderia indicar, influencias futuras em outras partidas e eventos.

Diferente dos dados anteriores, os atletas vencedores apresentaram alterações significativas para nas variáveis dos estados de humor (n=7). Esse dado revela uma maior estabilidade emocional para estes mesatenistas, e então, uma resposta positiva psicológica durante um evento competitivo e o que vai de encontro

Da mesma forma, a literatura aponta que atletas mais experientes apresentam menores índices de distúrbio de humor em relação aos iniciantes (VIEIRA *et al.*, 2010) e que os atletas do sexo masculino, por não apresentarem alterações ligadas ao ciclo menstrual, apresentam menor possibilidade de mudanças no estado de humor.

5. Conclusão

Pode-se concluir que a psicologia do esporte tem um papel importante na preparação psicológica dos atletas. Isso de tal forma, que pode auxiliar na identificação de possíveis insucessos esportivos, provenientes ou influenciados por alterações nos estados de humor dos atletas.

O estado de humor pode prejudicar ou favorecer os resultados esportivos individuais, e tais podem ser previamente identificados por meio da psicologia do esporte. Uma vez que, concluiu-se, que os atletas apresentaram um perfil do tipo *iceberg*, o que aponta para uma boa saúde mental e uma estrutura favorável para um bom resultado esportivo.

A identificação deste perfil na amostra não indica necessariamente o resultado do desempenho esportivo, mas de certa forma, revela que os atletas avaliados estavam com um estado de humor favorável para competir no 9º São Léo Open de Tênis de Mesa. Desta forma, acreditamos que o BRAMS pode ser utilizado em momentos pré-competitivos, com o intuito de identificar possíveis influencias psicológicas em atletas de tênis de mesa.

Referências

- 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.; VIANA, M. S.; SEGATO, L; ANDRADE, A. Estado de Humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Revista Motriz*. v.16, n.4. Rio Claro, out./dez. 2010.

- BRANDT, R.; VIANA, M. S.; SEGATO, L.; KRATZER, F. L.; DE CARVALHO, T.; ANDRADE, A. Relação entre estados de Humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. *Psicologia: Teoria e Prática*. v.13, n.1. Santa Catarina, 2011.
- CHEN, T.; CHANG, C.; HUNG, C.; CHEN, C. Investigation of Underlying Psychological Factors in Elite Table Tennis Players. *International Journal of Table Tennis Sciences*. n.6, 2010.
- DA SILVA, T. F.; GIULIANI, V. M. *O Ensino da Modalidade Tênis de Mesa: Identificando as diferenças de aprendizagem entre os gêneros*. 2011. 57 f. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. Muzambinho, 2011.
- DESCHAMPS, S. R.; JUNIOR, D. D. R. Treinamiento psicológico e sua influência nos Estados de humor e desempenho técnico de atletas de basquetebol. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. v. 3, n. 2, 2007.
- DOS SANTOS, C. M. G. *Motivação e Estresse: Um programa de intervenção das metas de realização em jovens atletas*. 2007. 201 f. Tese (Curso de Doutorado em Ciências da Saúde, área de Psicologia do Esporte) – Universidade de Brasília. Brasília, 2007.
- FEIJÓ, O. G. *Corpo e movimento: psicologia para o esporte*. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- FIAMONCINI, R. L.; FIAMONCINI, R. E. O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos. *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 9 - Nº 66 - Noviembre de 2003. <http://www.efdeportes.com/efd66/fadiga.htm>
- GUAREZI, G. B. *A importância do trabalho psicológico com atletas de alto nível*. 2008. 47 f. Monografia (Pós-Graduação em Treinamento Esportivo) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2008.
- 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.
- 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.
- LIMA, F. V.; *Análise das técnicas psicológicas de auto-regulação em situações críticas de competição em tênis de mesa*. 1996. 98 f. Dissertação (Curso de Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1996.
- LIMA, F. V.; SAMULSKI, D. M.; VILANI, L. H. P. Estratégias não sistemáticas de "coping" em situações críticas de jogo no tênis de mesa. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.18, n.4, p.363-75, out./dez. 2004.
- LIZUKA, C. A.; DANTAS, L. E. P. B. T.; MACHADO, A. A.; MARINOVIC, W. Controle da ansiedade em mesa-tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 4, n. 4, p. 127-135, 2005.

- MALHEIRO, F. Estudo da estrutura do treino de jovens mesatenistas dos Centros de Treino da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*. v.2, n.2. p. 184-191. Panafiel (Porto), 2005.
- MARQUES, L. E.; PIRES, D. A.; MIGUEL, M. C. N.; DIGNANI, D. C.; BRANDÃO, M. R. F. Influência do volume de treinamento sobre os estados de humor de Nadadores em uma temporada de treinamento. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. V.5, n.1, 2007.
- MARQUES, L. E.; BRANDÃO, M. R. F. Volume de treinamento, percepção subjetiva dos estados de humor durante um microciclo de treinamento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. v.3, n.4, 2010.
- PAULA, A. H. A fadiga no esporte. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 10 - Nº 70 - Março de 2004. <http://www.efdeportes.com/efd70/fadiga.htm>
- REBUSTINI, F. *Interferência dos fatores externos sobre os estados de humor em jovens atletas de voleibol*. 2005. 150 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade Humana) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, São Paulo, 2005.
- 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.
- ROHLFS, I. C. P. M.; DE CARVALHO, T.; ROTA, 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, Niterói*, v. 10, n. 2, p. 111-116, mar. 2004.
- SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia*. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2009.
- 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.
- 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.
- VIEIRA, L. F.; DE OLIVEIRA, J. S.; GAION, P. A.; DE OLIVEIRA, H. G.; DA ROCHA, P. G. M.; VIEIRA, J. L. L. Estado de Humor e Periodização de Treinamento: Um estudo com atletas fundistas de alto rendimento. *Revista eletrônica da Educação Física UEM*. v.21, n.4. Maringá, 2010.
- VIEIRA, L. F.; DE OLIVEIRA, J. S.; GAION, P. A.; DE OLIVEIRA, H. G.; VIEIRA, J. L. L. 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.

- VIEIRA, L. F.; FERNANDES, S. L.; VIEIRA, J. L. L.; VISSOCI, J. R. Estado de Humor e Desempenho Motor: Um estudo com atletas de Voleibol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano*. v.10, n.1. Maringá, 2007.
- VILANI, L. H. P.; SAMULSKI, D. M.; LIMA, F. V. Atenção e concentração no tênis de mesa: síntese e recomendações para o treinamento. In: SILANI, G. E.; LEMOS, K. L. M. (ORG.). *Temas Atuais VII: Educação Física e Esportes*. Belo Horizonte, 2002.
- 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.
- 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.10, p.22-54, 2006.

Outros artigos [em Português](#)

<http://www.efdeportes.com/efd197/estado-de-humor-de-mesatenistas.htm>