

CARACTERÍSTICAS DO ESTADO DE HUMOR DOS ATLETAS LESIONADOS E NÃO LESIONADOS E A RELAÇÃO DO NÍVEL DE RESILIÊNCIA

Amanda Cristina Moraes da Silva¹; Robert Alves da Silva²; Ramón Núñez Cárdenas³;
Carlos Eduardo Cardoso dos Santos⁴; Gustavo Cunha Margonar⁵; Michele Freire Seixas⁶;
Ivete de Aquino Freire⁷; Márcio Vinícius de Abreu Verli⁸; Luis Carlos Oliveira Gonçalves⁹;
Anibal Monteiro de Magalhães Neto¹⁰; Ana Clara Dos Santos Ferreira¹¹;
Zenildo de Souza Santos¹²

RESUMO:

O humor tem um impacto significativo na percepção das experiências e no comportamento dos indivíduos, especialmente no contexto esportivo de alto rendimento. Este estudo tem como objetivo analisar o estado de humor de atletas de futebol masculino, comparando os que sofreram lesões com os que não sofreram, além de investigar a relação entre o estado de humor, a resiliência e variáveis sociodemográficas. A pesquisa foi descritiva e comparativa, com abordagem transversal e quantitativa, envolvendo 61 atletas de futebol masculino de clubes no estado de Rondônia. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários sociodemográficos, clínicos e escalas específicas de humor e resiliência. A pesquisa mostrou que, embora não tenha ocorrido diferença significativa entre os grupos, a resiliência estava associada a menores níveis de emoções negativas. Variáveis sociodemográficas e o perfil clínico influenciaram os níveis de resiliência e humor dos atletas, destacando a importância do apoio social e da experiência esportiva. A pesquisa reforça a necessidade de apoio psicológico para melhorar a resiliência e o desempenho dos atletas. As lesões impactam o estado emocional dos atletas, especialmente em tensão e depressão. A resiliência e fatores sociodemográficos influenciam a adaptação emocional. A pesquisa destaca a importância do suporte psicológico e programas de resiliência.

Palavras-Chaves: Lesões Esportivas; Estado Emocional; Correlação de Spearman.

ABSTRACT:

Mood has a significant impact on the perception of experiences and individuals' behavior, especially in the context of high-performance sports. This study aims to analyze the mood state of male soccer athletes, comparing those who suffered injuries with those who did not, and to investigate the relationship between mood state, resilience, and sociodemographic variables. The research was descriptive and comparative, with a cross-sectional and quantitative approach, involving 61 male soccer athletes from clubs in the state of Rondônia. Data were collected through sociodemographic and clinical questionnaires and specific mood and resilience scales. The study showed that although there was no significant difference between the groups, resilience was associated with lower levels of negative emotions. Sociodemographic variables and clinical profiles influenced athletes' levels of resilience and mood, highlighting the importance of social support and sports experience. The research reinforces the need for psychological support to improve resilience and athletic performance. Injuries impact athletes' emotional state, particularly in terms of tension and depression. Resilience and sociodemographic factors influence emotional adaptation. The study highlights the importance of psychological support and resilience programs.

Keywords: Sports Injuries; Emotional State; Spearman correlation.

¹ Mestranda em Psicologia. Discente do Programa de Mestrado em psicologia da Universidade Universidade Federal de Rondônia. E-mail: amandacistinamoraisdasilva7@gmail.com.

² Mestrando em Psicologia. Discente do Programa de Mestrado em psicologia da Universidade Universidade Federal de Rondônia. E-mail: alves.robert34@gmail.com.

³ Pós-Doutor em Biologia Experimental. Universidade Federal de Rondônia. E-mail: rnunez@unir.br.

⁴ Graduando em Educação Física. Discente na Universidade Federal de Rondônia. E-mail: Cadudanatinsta@gmail.com.

⁵ Mestrando em Psicologia. Discente do Programa de Mestrado em psicologia da Universidade Federal de Rondônia. E-mail: gumargonar@gmail.com.

⁶ Mestranda em Psicologia. Discente do Programa de Mestrado em psicologia da Universidade Universidade Federal de Rondônia. E-mail: michele16jung@gmail.com.

⁷ Doutora em Sociologia. Professora da Universidade Federal de Rondônia. E-mail: ivete@unir.br.

⁸ Programa de Pós-graduação em Educação Física –UFMT- Cuiabá-MT. E-mail: marcioaverli@gmail.com.

⁹ Pós-Doutor em Bioquímica e Biologia Molecular. Professor colaborador do Programa de Pós-graduação em Educação Física –UFMT-Cuiabá-MT. E-mail: luisogoncaves@yahoo.com.br.

¹⁰ Pós-Doutor em Bioquímica e Biologia Molecular. Professor do Programa de Pós-graduação em Educação Física –UFMT- Cuiabá-MT. E-mail: professoranibal@yahoo.com.br.

¹¹ Graduanda em Educação Física. Discente na Universidade Federal de Rondônia. E-mail: ancsantos56@gmail.com.

¹² Mestrando em Psicologia. Discente do Programa de Mestrado em psicologia da Universidade Universidade Federal de Rondônia. E-mail: Zenildo de Souza Santos

1. INTRODUÇÃO

O humor pode ser visto como o estado emocional de uma pessoa, o qual influencia a maneira como ela percebe suas experiências reais. Essa alteração na percepção pode, por sua vez, aumentar ou diminuir o impacto dessas experiências sobre o comportamento do indivíduo. Além disso, o humor pode apresentar variações tanto em duração quanto em intensidade, frequentemente sendo influenciado por múltiplos fatores, que podem ser tanto positivos (como o vigor) quanto negativos (como tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão (Dias et al., 2019).

O esporte de alto rendimento é um contexto que coloca os atletas em situações de risco e estresse, uma vez que, frequentemente, são submetidos a intensas cargas de treinamento. Essas exigências físicas e psicológicas podem gerar pressões adicionais, afetando o bem-estar e a performance dos atletas (Pires, Lima, Penna, 2019).

O esporte também pode proporcionar um ambiente que permite ao indivíduo experimentar vivências positivas e, inclusive, desenvolver algumas características que favorecem a promoção da resiliência, como, por exemplo: aprender a gerenciar suas emoções, ter autodisciplina, adotar comportamentos voltados para a conquista de metas, aumentar a tolerância ao sofrimento e melhorar a resistência à frustração, entre outras (Fontes, Brandão., 2013).

Em atletas, a mudança de humor pode resultar de vários elementos, como a pressão gerada pelo ambiente da prática esportiva, a demanda por resultados, a sobrecarga de competições, períodos inadequados de recuperação e treinamentos intensivos, entre outros que possam fazer com que excedam os limites de suas capacidades físicas e psicológicas. Além disso, é possível afirmar que fatores relacionados às particularidades do esporte podem influenciar os estados de humor (Brandt et al., 2010).

As investigações sobre resiliência têm como objetivo compreender e identificar os fenômenos relacionados à gestão do estresse. Considerando a resiliência como um fator crucial para alcançar níveis elevados de desempenho em contextos esportivos altamente competitivos (Pires, Lima, Penna, 2019).

De acordo com a literatura, a resiliência associada à prática esportiva desempenha papéis significativos no enfrentamento de situações adversas, como desafios e pressões derivadas do esporte. Isso permite que os atletas lidem de maneira mais saudável com tais situações, mantendo-os motivados para alcançar seus objetivos (Freire et al., 2021).

No contexto esportivo, as pressões psicológicas e fisiológicas associadas aos treinamentos, competições e dinâmica social evidenciam que o desempenho esportivo é um fenômeno complexo, influenciado pelas características pessoais e por fatores ambientais.

Dada a magnitude das demandas enfrentadas pelos atletas para alcançar sucesso em suas carreiras, a resiliência emerge como uma característica concludentel. Apenas aqueles capazes de enfrentar e superar as incertezas e angústias inerentes ao esporte de alto rendimento têm maiores chances de alcançar o sucesso (Brandão, 2000).

Nesta perspectiva, o controle do estado emocional, particularmente o humor, dos atletas revela-se inegável uma vez que a literatura o identifica como uma variável psicológica que exerce influência sobre o desempenho esportivo (Oliveira et al., 2020). O humor tem sido reconhecido como uma estratégia eficaz de enfrentamento diante da adversidade, auxiliando na superação de situações difíceis. Além disso, possuir senso de humor ou recorrer ao humor tem sido associado a diversos benefícios, tais como lidar com o estresse, melhorar as interações sociais, aumentar a satisfação com a vida e promover o bem-estar geral. O uso do humor também estimula a criatividade e contribui para a redução da depressão, ansiedade e outras emoções negativas (Valentim et al., 2021).

Os recursos pessoais também podem desempenhar um papel determinante na interação, para ativar, fortalecer ou enfraquecer certas disposições individuais, tanto de forma positiva quanto negativa. Em outras palavras, quando há a disposição pessoal para reorganizar ações que não estão gerando os resultados

esperados em uma atividade específica, será necessário um conjunto de recursos adequados a essa (Fontes, Brandão, 2013).

O esporte de alto nível é reconhecido como uma atividade física intensa e prolongada, na qual os atletas geralmente precisam estar preparados para lidar com uma série de fatores estressantes, a fim de melhorar o desempenho e, conseqüentemente, alcançar os resultados desejados. Esses fatores estressantes que impactam o desempenho podem ser mecânicos, fisiológicos, emocionais e psicossociais. Se não forem enfrentados de maneira positiva, podem resultar em pensamentos negativos, redução da autoconfiança, aumento da ansiedade e comprometimento do rendimento esportivo, da carreira do atleta ou da sua saúde mental (Cevada et al., 2012).

A prática de atividade física traz benefícios não apenas para o sistema cardiorrespiratório e muscular, mas também para a função comportamental e a saúde mental. Pesquisas científicas demonstraram que o exercício físico realizado de forma voluntária, em intensidades moderadas e com atividades agradáveis, melhora o humor, a cognição, a ansiedade e a qualidade de vida em pessoas saudáveis (Cevada et al., 2012). Se o atleta lesionado for obrigado a interromper sua prática física ou esportiva devido à lesão, as repercussões psicológicas dessa lesão impactam nas variáveis emocionais, como o seu estado de ânimo e a percepção de sua própria competência.

Focando especificamente no humor, um estudo inovador realizado com atletas mostrou que, após a lesão, os esportistas apresentam níveis mais elevados de depressão e ansiedade em comparação com seus colegas que não sofreram lesões (Ramírez, 2002).

O futebol, esporte de amplo alcance e popularidade, exige alto e constante desempenho dos atletas desde a iniciação ao desporto. Para atender a esta demanda, os desportistas se submetem a intensas rotinas dedicando-se quase que de maneira exclusiva. A alta demanda física aliada ao ambiente competitivo reflete no surgimento de lesões físicas, recorrentes durante toda a vida profissional (Prieto; Palmeira; Olmedilla, 2015).

Os atletas enfrentam desafios complexos para aprimorar seu desempenho, ao contrário de pessoas que necessitam demonstrar habilidades resilientes para preservar a normalidade e os níveis funcionais após vivenciarem situações de estresse. O processo de se tornar resiliente está relacionado à exposição a adversidades e à forte influência de episódios difíceis na vida dos atletas. As adversidades, neste contexto, são entendidas como lesões estressantes, esgotamento e transições de carreira, que têm o poder de impactar o comportamento dos atletas. No entanto, é importante ressaltar que, apesar dos muitos sentimentos desagradáveis e das circunstâncias difíceis vivenciadas pelos atletas, eles se beneficiam do processo de enfrentamento dessas adversidades (Bicalho, Mello, Noce,

2020).

O objetivo deste estudo é analisar de forma descritiva as características do estado de humor de atletas, comparando as dimensões emocionais entre aqueles que sofreram lesões e os que nunca sofreram lesões. Além disso, busca-se investigar a relação entre o estado de humor, a resiliência e os dados sociodemográficos dos participantes, com o intuito de compreender como esses fatores interagem e influenciam o bem-estar emocional e a capacidade de enfrentamento dos atletas.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Abordagem Metodológica, Contexto da Pesquisa e Participantes

Este estudo possui caráter descritivo e comparativo, com abordagem transversal, inserindo-se na categoria quantitativa. O objetivo é descrever as diferenças nas dimensões do humor e no nível de resiliência entre dois grupos de atletas (lesionados e não lesionados), analisando as relações entre essas variáveis. Além disso, busca-se descrever os dados sociodemográficos e o perfil clínico dos participantes.

A amostra do estudo foi constituída por 61 atletas integrantes de quatro clubes diferentes do estado de Rondônia, todos maiores de 18 anos. Todos os participantes são membros das equipes profissionais de futebol masculino do

estado.

Técnica e Instrumento de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de quatro questionários distintos, sendo o primeiro um questionário sociodemográfico, o segundo um questionário de perfil clínico, o terceiro o questionário BRUMS (Escala de Humor de Brunel), e o quarto focado na avaliação do nível de resiliência dos atletas.

O questionário sociodemográfico e o perfil clínico foram de autoria própria, elaborados com o objetivo de identificar as características sociodemográficas e o perfil clínico da amostra estudada. Esses instrumentos buscaram compreender as variáveis contextuais e clínicas dos participantes, como idade, gênero, histórico de lesões e outras informações relevantes para o estudo.

Para a avaliação do humor, foi utilizada a Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Essa escala foi desenvolvida com o propósito de medir rapidamente o estado de humor de adultos e adolescentes, adaptada do "*Profile of Mood States*" e validada para o Brasil por Rohlfs *et al.* (2004). O BRUMS é composto por 24 indicadores de humor, como raiva, disposição, nervosismo e insatisfação, que são facilmente percebidos pelos participantes. Os indivíduos respondem a cada item com uma escala de 5 pontos (0 = nada a 4 = extremamente), com a pergunta central sendo: "Como você se sente agora?". Além dessa formulação, outras

variações da pergunta, como "Como você tem se sentido nesta última semana, inclusive hoje?" ou "Como você normalmente se sente?", também podem ser utilizadas para abranger diferentes períodos de avaliação.

Para avaliar a resiliência dos atletas, foi aplicada a Escala de Resiliência do Esporte (RS-Sp), criada por Bicalho, Melo, Noce (2021). Esta escala consiste em 15 itens distribuídos em cinco dimensões: Experiências Esportivas, Recursos Pessoais e Competências, Espiritualidade, Apoio Social Familiar, e Apoio Social Esportivo. O instrumento visa medir a capacidade de adaptação e superação dos atletas diante de situações adversas no contexto esportivo.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade de Rondônia, sob o CAAE 77053223.8.0000.5300 e parecer nº 7.080.161. Todos os procedimentos éticos da pesquisa científica foram rigorosamente respeitados, e os requisitos estabelecidos pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS) foram atendidos, em conformidade com a Resolução nº 466/12 (Brasil, 2012). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo que estivessem cientes e de acordo com os procedimentos e objetivos do estudo.

Análise de dados

A análise dos dados foi realizada de forma quantitativa, com uma abordagem

descritiva e transversal. Os dados foram organizados e analisados utilizando o Pacote Estatístico SPSS, versão 17.0. A coleta de dados ocorreu em um único momento, com o objetivo de avaliar o perfil emocional (humor) e o nível de resiliência dos atletas.

Na primeira etapa foi realizada uma análise descritiva, calculando-se a média e o desvio padrão das variáveis de interesse. Esses parâmetros forneceram uma visão geral das distribuições e dispersões dos dados.

Na segunda etapa, a correlação de *Spearman* foi aplicada para investigar possíveis associações entre as variáveis sociodemográficas, o perfil clínico, as dimensões do estado de humor (medidas pela escala de humor BRUMS), e as dimensões da resiliência, conforme mensurado pela Escala de

Resiliência no Esporte RS-Sp (que avalia Experiências Esportivas, Recursos Pessoais e Competências, Espiritualidade, Apoio Social Familiar e Apoio Social Esportivo). A correlação de *Spearman* foi escolhida devido à sua adequação para analisar relações entre variáveis ordinais ou contínuas, permitindo verificar a força e a direção dessas associações.

O estudo foi conduzido de acordo com os princípios éticos de pesquisa, assegurando o consentimento informado dos participantes, a confidencialidade dos dados e o respeito aos direitos dos envolvidos, conforme as diretrizes éticas de pesquisa em vigor.

3. RESULTADOS

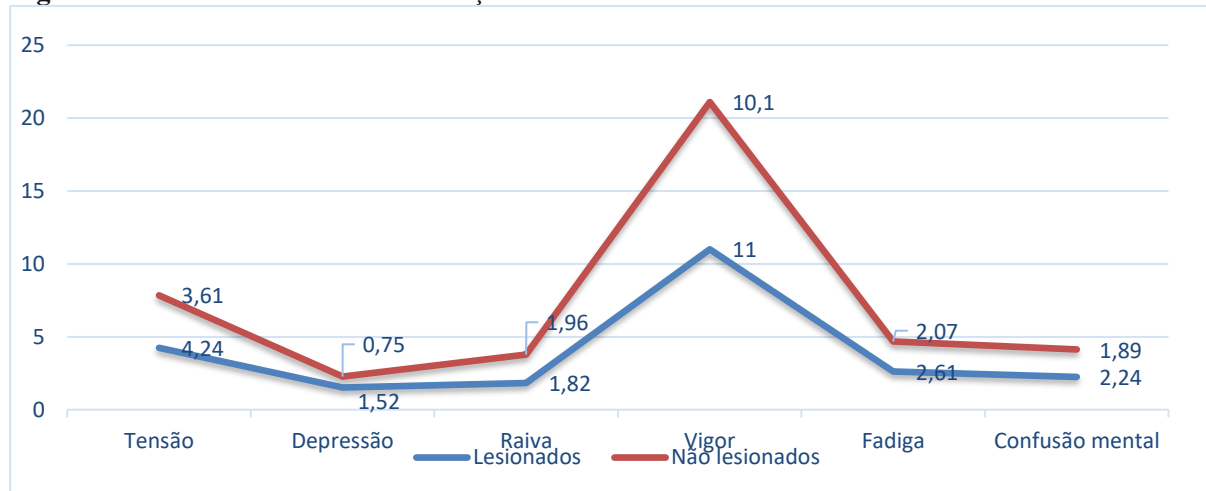
Primeira etapa:

Tabela 1. Análise descritiva do estado de humor dos atletas lesionados e não lesionados

Média Geral:	Tensão (M±DP)	Depressão (M±DP)	Raiva (M ±DP)	Vigor (M ±DP)	Fadiga (M ±DP)	Confusão (M ±DP)
Lesionados: (n=33)	4,24±1.17	1.52±2.59	1.82±3.05	11.0±2.71	2.61±2.77	2.24±2.99
Não lesionados: (n=28)	3.61±1.10	0.75±1.82	1.96±2.20	10.1±3.67	2.07±2.65	1.89±2.71

Fonte: dados da pesquisa, Porto Velho-RO (2025). = M: Média, DP: Desvio padrão

Figura 1 – Análise da distribuição das médias conforme a Escala de Humor de Brunel



Fonte: Elaborada pela própria autora (2025).

A tabela apresentou os seguintes resultados nas dimensões apresentadas a continuação:

Tensão: Estado de tensão músculo-esquelético e preocupação (Brandt *et al.*).

Lesionados: A média foi 4.24, e o desvio padrão foi 1.17.

Não Lesionados: A média foi 3.61, e o desvio padrão foi 1.10.

Os atletas lesionados apresentaram uma média maior de tensão em comparação com os não lesionados, indicando que as lesões podem estar associadas a níveis mais altos de estresse ou preocupação. A diferença entre os grupos é pequena, mas ainda assim relevante. O desvio padrão indica que a tensão no grupo lesionado tem uma variação um pouco maior, ou seja, enquanto a média de tensão é maior entre os lesionados, a percepção de tensão pode variar mais entre os indivíduos deste grupo.

Depressão: Estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade (Brandt *et al.*, 2010).

Lesionados: A média foi 1.52, e o desvio padrão foi 2.59.

Não Lesionados: A média foi 0.75, e o desvio padrão foi 1.82.

O grupo de atletas lesionados apresentou níveis mais elevados de depressão em média. Isso pode estar relacionado ao impacto emocional da lesão, que pode gerar sentimento de frustração, tristeza ou desânimo. A diferença no desvio padrão também sugere que os atletas lesionados podem ter experiências emocionais mais diversas, com alguns relatando níveis mais altos de depressão, enquanto outros podem não relatar tantos sintomas. A maior variação (desvio padrão) no grupo lesionado pode indicar que a experiência de depressão é mais subjetiva e depende de vários fatores individuais.

Raiva: Estado de hostilidade, relativamente aos outros (Brandt *et al.*, 2010).

Lesionados: A média foi 1.82, e o desvio padrão foi 3.05.

Não Lesionados: A média foi 1.96, e o desvio

padrão foi **3.20**.

A média de raiva foi quase igual entre os grupos, com os lesionados tendo um valor ligeiramente mais baixo. Isso sugere que a lesão não tem um impacto claro sobre os níveis de raiva. Além disso, o desvio padrão elevado em ambos os grupos indica que a raiva é uma emoção muito variável entre os indivíduos, sendo possível que algumas pessoas fiquem muito irritadas e outras não sintam raiva, independentemente de terem sofrido ou não uma lesão.

Vigor: Estado de energia, vigor físico (Brandt *et al.*, 2010).

Lesionados: A média foi **11.0**, e o desvio padrão foi **2.71**.

Não Lesionados: A média foi **10.1**, e o desvio padrão foi **3.67**.

Embora os lesionados apresentem uma média ligeiramente superior de vigor, essa diferença não é grande. O vigor parece ser uma emoção que não foi amplamente afetada pela lesão. Os valores do desvio padrão indicam que tanto atletas lesionados quanto não lesionados experimentaram vigor de maneira relativamente constante, embora os não lesionados tenham mostrado uma variação um pouco maior.

Fadiga: Estado de cansaço, baixa energia (Brandt *et al.*, 2010).

Lesionados: A média foi 2.61, e o desvio padrão foi 2.77.

Não Lesionados: A média foi 2.07, e o desvio padrão foi 2.65.

O grupo de atletas lesionados apresentou uma média ligeiramente mais alta de fadiga. Isso pode indicar que a lesão contribui para um aumento da sensação de cansaço, possivelmente devido ao processo de recuperação ou à adaptação do corpo à lesão. No entanto, a diferença entre os grupos não é muito grande. O desvio padrão semelhante entre os grupos sugere que a fadiga é uma experiência relativamente comum para todos os atletas, independentemente de estarem lesionados ou não.

Confusão Mental: Estado de atordoamento, instabilidade (Brandt *et al.*, 2010).

Lesionados: A média foi 2.24, e o desvio padrão foi 2.99.

Não Lesionados: A média foi 1.89, e o desvio padrão foi 2.71.

Os atletas lesionados apresentaram uma média maior de confusão mental, o que pode refletir o impacto psicológico da lesão sobre a clareza mental e o foco. Isso pode ser causado por preocupações com a recuperação ou pela dificuldade de lidar com a lesão. O desvio padrão mais alto no grupo de lesionados indica que a experiência de confusão mental foi mais

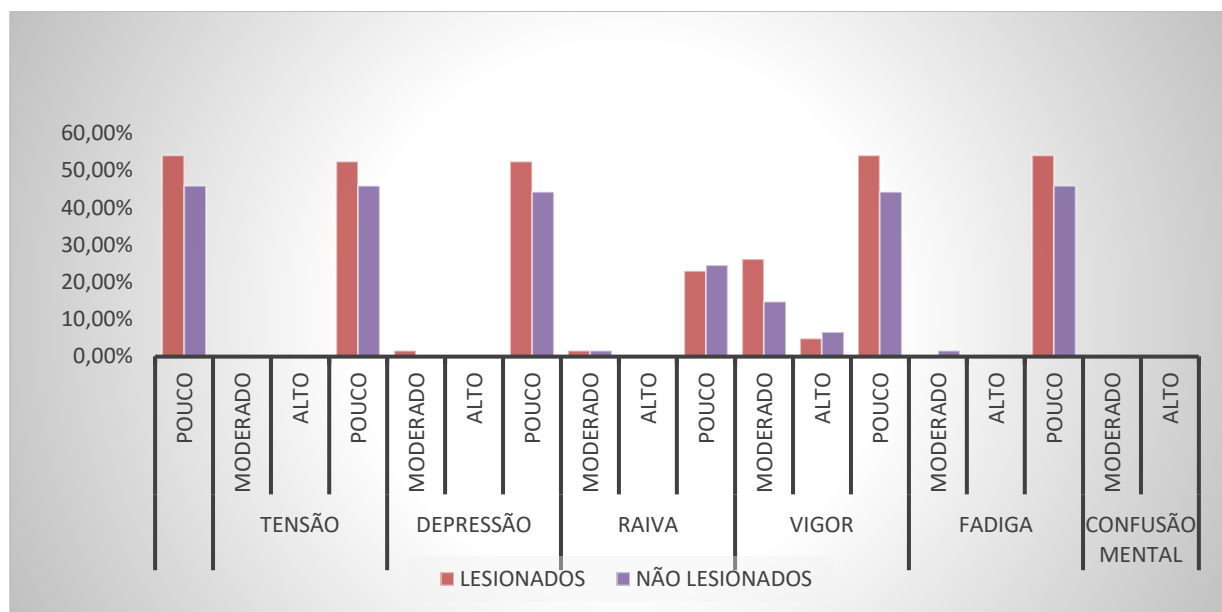
variável entre eles, com alguns sentindo mais dificuldades cognitivas do que outros.

Tabela 2. Essa tabela apresenta as frequências percentuais de cada variável nos dois grupos, facilitando a comparação entre os participantes lesionados e não lesionados.

Variável	Grupo Não Lesionado (n=28)	Grupo Lesionado (n=33)
QUALI_TENSÃO_BRUMS		
Pouco	45,9% (28 participantes)	54,1% (33 participantes)
QUALI_DEPRESSÃO_BRUMS		
Moderado	0,0% (0 participantes)	1,6% (1 participante)
Pouco	45,9% (28 participantes)	52,5% (32 participantes)
QUALI_RAIVA_BRUMS		
Moderado	1,6% (1 participante)	1,6% (1 participante)
Pouco	44,3% (27 participantes)	52,5% (32 participantes)
QUALI_VIGOR_BRUMS		
Alto	6,6% (4 participantes)	4,9% (3 participantes)
Moderado	14,8% (9 participantes)	26,2% (16 participantes)
Pouco	24,6% (15 participantes)	23,0% (14 participantes)
QUALI_FADIGA_BRUMS		
Moderado	1,6% (1 participante)	0,0% (0 participantes)
Pouco	44,3% (27 participantes)	54,1% (33 participantes)
QUALI_CONFUSÃO_MENTAL_BRUMS		
Pouco	45,9% (28 participantes)	54,1% (33 participantes)

Fonte: dados da pesquisa, Porto Velho-RO (2025).

Figura 2. Perfil das características dos atletas de acordo com a Escala de Humor de Brunel



Fonte: dados da pesquisa, Porto Velho-RO (2025).

Segunda etapa:

Tabela 3. tabela com apenas os resultados das análises de correlação de Spearman com algumas variáveis.

Variável 1	Variável 2	Rho de Spearman	p-valor	Interpretação
Deixou de participar de algum jogo devido a lesão.	Diagnóstico por Lesão	-0.904	< 0.001	Correlação negativa muito forte entre lesões graves e afastamento.
Deixou de Participar de Jogo devido a lesão	Estado Civil	-0.306	0.016	Correlação negativa moderada entre estado civil e afastamento.
Deixou de Participar de Jogo devido a lesão.	Número de Filhos	0.356	0.005	Correlação positiva moderada entre número de filhos e afastamento.
Deixou de Participar de Jogo devido a lesão.	Idade	0.255	0.047	Correlação positiva fraca entre idade e afastamento.

Apoio Familiar	Recursos Pessoais	-0.320	0.012	Correlação negativa moderada entre apoio familiar e recursos pessoais.
Idade	Score Total do Nível de Resiliência	0.469	< 0.001	Correlação positiva moderada entre idade e resiliência.
Experiência Esportiva	Espiritualidade	0.293	0.022	Correlação positiva entre experiência esportiva e espiritualidade.
Experiência Esportiva	Score Total do Nível de Resiliência	0.512	< 0.001	Correlação forte e positiva entre experiência esportiva e resiliência.
Apoio Esportivo	Recursos Pessoais e Competências	-0.318	0.013	Correlação negativa moderada entre apoio esportivo e recursos pessoais.

Fonte: dados da pesquisa, Porto Velho-RO (2025).

Perfil clínico

A análise de correlação de Spearman entre as variáveis "Deixou de participar de algum jogo devido à lesão" e "Diagnóstico por lesão" revelou um *Rho de Spearman* de -0.904 e um p-valor inferior a 0.001. Esses resultados indicam uma correlação negativa muito forte entre as duas variáveis.

A correlação negativa sugere que, à medida que a gravidade do diagnóstico de lesão aumenta, a probabilidade de o indivíduo deixar de participar de jogos devido à lesão também tende a aumentar. Ou seja, lesões mais graves estão fortemente associadas à maior tendência de afastamento dos jogos. O p-valor inferior a 0.001 reforça a robustez dessa associação,

indicando que o resultado é estatisticamente significativo.

Perfil clínico e sociodemográfico

A análise de correlação de Spearman entre as variáveis "Deixou de participar de algum jogo devido à lesão" e "Estado civil" revelou os seguintes resultados: *Rho de Spearman*: -0.306 e p-valor: 0.016

A correlação observada é negativa e moderada, indicando que, à medida que o estado civil varia, há uma tendência de diminuição na probabilidade de deixar de participar de jogos devido à lesão. O p-valor é de 0.016 é inferior ao limite de significância de 0.05, tornando a correlação estatisticamente significativa. Isso sugere que o estado civil pode estar

moderadamente relacionado à decisão de uma pessoa deixar de participar de jogos devido a lesões.

Perfil clínico e sociodemográfico

A análise de correlação de *Spearman* entre as variáveis "Deixou de participar de algum jogo devido à lesão" e "Número de filhos" apresentou os seguintes resultados: *Rho de Spearman*: 0.356 e p-valor: 0.005.

Os resultados indicam uma correlação positiva moderada entre essas variáveis, sugerindo que, à medida que o número de filhos aumenta, também há uma tendência de aumento na probabilidade de deixar de participar de jogos devido à lesão. O p-valor de 0.005, que é inferior ao limite de significância de 0.05, torna essa correlação estatisticamente significativa. Isso sugere que o número de filhos pode influenciar a decisão de uma pessoa de se afastar dos jogos devido a lesões.

Perfil clínico e sociodemográfico

A análise de correlação de *Spearman* entre as variáveis "Deixou de participar de algum jogo devido à lesão" e "Idade" apresentou os seguintes resultados: *Rho de Spearman*: 0.255 e p-valor: 0.047.

Esses resultados indicam uma correlação positiva fraca entre as variáveis, sugerindo que, à medida que a idade aumenta, pode haver uma leve tendência de mais pessoas deixarem de participar de jogos devido a lesões. O p-valor de

0.047, inferior ao limite de significância de 0.05, torna a correlação estatisticamente significativa. Isso sugere que a idade está levemente associada à decisão de se afastar dos jogos devido a lesões.

Escala de Resiliência no Esporte- ERE

A análise de correlação de *Spearman* entre as variáveis "Apoio familiar" e "Recursos Pessoais" resultou em um coeficiente de correlação de $Rho = -0,320$, com $p < 0,012$. Esse valor indica uma correlação negativa moderada e estatisticamente significativa entre essas duas variáveis.

Em outras palavras, os resultados sugerem que, conforme o apoio familiar aumenta, os recursos pessoais tendem a diminuir, ou, inversamente, à medida que os recursos pessoais aumentam, o apoio familiar diminui. Esse achado pode refletir uma relação complexa entre essas dimensões, indicando que, em certos contextos, o apoio familiar e os recursos pessoais podem estar em oposição ou afetar-se mutuamente de maneira inversa.

Escala de Resiliência no Esporte- ERE e Idade

A análise de correlação de *Spearman* entre as variáveis "Idade" e "Score Total do Nível de Resiliência" revelou um coeficiente de correlação de $Rho = 0,469$, com $p < 0,001$. Esse resultado indica uma correlação positiva moderada e estatisticamente significativa entre as variáveis.

Isso sugere que, à medida que a idade aumenta, o Score Total do Nível de Resiliência tende a aumentar também, indicando uma relação direta entre essas variáveis. Esse achado sugere que a experiência e o amadurecimento ao longo do tempo podem estar associados ao desenvolvimento ou fortalecimento da resiliência.

Escala de Resiliência no Esporte- ERE

A análise de correlação de *Spearman* entre as variáveis "Experiência Esportiva" e "Espiritualidade" revelou um coeficiente de correlação de $Rho = 0,293$, com $p = 0,022$, indicando uma correlação positiva e estatisticamente significativa. Esse resultado sugere que, à medida que a experiência esportiva aumenta, também tende a aumentar a percepção de espiritualidade.

Tal achado pode indicar uma relação entre a prática de atividades esportivas e o fortalecimento de aspectos espirituais, bem como um impacto positivo no bem-estar emocional dos indivíduos.

Escala de Resiliência no Esporte- ERE

A análise de correlação de *Spearman* entre as variáveis "Experiência Esportiva" e "Score Total do Nível de Resiliência" revelou um coeficiente de correlação $Rho = 0,512$, $p < 0,001$ também apresentou uma correlação forte e significativa, indicando que indivíduos com maior envolvimento em atividades esportivas

tendem a apresentar melhores resultados em termos de avaliação geral de bem-estar.

Esse achado reforça a importância das atividades físicas no aprimoramento da saúde mental e do bem-estar geral.

Escala de Resiliência no Esporte- ERE

Observou-se uma correlação moderada e estatisticamente significativa entre o "Apoio esportivo" e os "Recursos Pessoais e Competências", conforme revelou um coeficiente de correlação de $Rho = -0,318$, $p = 0,013$. Esse resultado sugere que, à medida que o apoio esportivo aumenta, pode haver uma diminuição nos recursos pessoais percebidos. Isso pode indicar uma maior dependência do apoio externo, em detrimento das percepções de autossuficiência e de confiança nas próprias competências.

Esse achado sugere uma possível inversão na relação entre apoio externo e o fortalecimento das competências internas.

Além das correlações significativas previamente mencionadas, a análise de correlação também indicou que algumas variáveis não apresentaram associações estatisticamente significativas entre si. Especificamente, as dimensões "tensão", "raiva", "vigor", "fadiga" e "confusão mental" do questionário de BRUMS não evidenciaram correlações relevantes com as demais variáveis analisadas ($p > 0,05$ para todas as correlações). Em contrapartida, todas as variáveis

relacionadas aos níveis de resiliência demonstraram associações significativas.

Dessa forma, os resultados dessas correlações foram excluídos da análise detalhada apresentada nesta seção, com o objetivo de manter o foco nas variáveis que apresentaram associações relevantes para o tema em questão.

4. DISCUSSÃO

A análise dos dados revelou informações significativas sobre as características do estado de humor entre atletas lesionados e não lesionados. O estudo mostrou que a lesão esportiva tem um impacto considerável em várias dimensões emocionais, como tensão, depressão, fadiga e confusão mental, enquanto outras dimensões, como raiva e vigor, não apresentaram diferenças substanciais entre os grupos.

Em relação à tensão, os atletas lesionados apresentaram uma média de $4,24 \pm 1,17$, enquanto os não lesionados apresentaram $3,61 \pm 1,10$. A diferença observada sugere que os atletas lesionados experimentam maior preocupação com a recuperação ou com os efeitos da lesão no seu desempenho esportivo. Embora a diferença média entre os grupos não tenha sido muito grande, o desvio padrão mais elevado no grupo de lesionados (1,17) indica uma maior variação nas experiências individuais de tensão. Isso pode refletir diferentes formas de lidar com o estresse, com alguns atletas lidando

de forma mais eficaz, enquanto outros sentem um impacto psicológico mais significativo.

Em relação à depressão, os atletas lesionados apresentaram uma média de $1,52 \pm 2,59$, enquanto os não lesionados apresentaram $0,75 \pm 1,82$. A média de depressão dos atletas lesionados é mais elevada; e a intensidade dessa depressão pode variar de forma mais ampla entre eles. Em outras palavras, enquanto alguns atletas lesionados podem apresentar níveis baixos de depressão, outros podem vivenciar níveis mais altos, resultando em uma maior dispersão nos dados. Esta diferença é consistente com a literatura de Vieira *et al.* (2010), que destaca a depressão como uma das facetas mais prejudiciais do estado emocional dos atletas, devido ao seu efeito desestimulante e ao impacto negativo sobre outras dimensões do humor.

A raiva mostrou uma diferença pequena entre os grupos, com os atletas lesionados apresentando uma média de $1,82 \pm 3,05$, enquanto os não lesionados apresentaram $1,96 \pm 2,20$. Embora essa diferença seja modesta, a raiva é uma emoção que pode ser experimentada de maneira distinta entre os indivíduos. Algumas pessoas reagem com maior hostilidade, enquanto outras não demonstram essa emoção. A lesão parece ter um impacto limitado nos níveis de raiva dos atletas. A literatura sugere que, quando vivenciada juntamente com a depressão, a raiva pode ser um fator prejudicial ao desempenho, enquanto em atletas sem humor depressivo, pode servir como um estímulo

motivacional (Vieira *et al.*, 2010).

Em relação ao vigor, que reflete o nível de energia e disposição dos atletas, a diferença entre os grupos foi pequena: os lesionados apresentaram uma média de $11,0 \pm 2,71$, enquanto os não lesionados apresentaram $10,1 \pm 3,67$. Isso sugere que a lesão não teve um grande impacto no nível de energia percebido pelos atletas, indicando que o vigor está mais relacionado a fatores como motivação e treinamento, do que ao estado físico da lesão. De Oliveira *et al.* (2021) afirmam que altos escores de vigor podem ser associados à coesão grupal, já que quando os atletas se sentem parte de um grupo, tendem a ter um desempenho melhor, o que reflete positivamente na sua saúde emocional.

A média de fadiga foi ligeiramente maior entre os atletas lesionados ($2,61 \pm 2,77$) em comparação aos não lesionados ($2,07 \pm 2,65$). A fadiga pode ser uma consequência tanto física quanto psicológica da lesão, uma vez que o corpo precisa se adaptar ao processo de recuperação. Embora a diferença não tenha sido grande, esse achado corrobora o estudo de Lopes Verardi *et al.* (2018), que discute a exaustão como resultado do treinamento excessivo e da recuperação insuficiente. A fadiga pode ser associada à dificuldade em sustentar a rotina de treinos e ao impacto emocional negativo sobre os atletas.

Por fim, a confusão mental também apresentou uma diferença entre os grupos, com

os atletas lesionados apresentando uma média de $2,24 \pm 2,99$, em comparação com $1,89 \pm 2,71$ dos não lesionados. Isso indica que a lesão pode afetar a clareza mental e a capacidade de concentração, reforçando a ideia de que o processo de recuperação de lesões pode impactar a saúde mental dos atletas, resultando em dificuldades para focar e tomar decisões claras. Segundo o estudo de Dias *et al.*, (2019), essas flutuações de humor, que impactam o desempenho esportivo, são frequentemente observadas em atletas e ocorrem por diversos motivos, tanto durante os treinamentos quanto nas competições. Nesses momentos, há uma grande pressão física e psicológica, o que pode intensificar esses efeitos no estado emocional e, consequentemente, no rendimento dos atletas.

Em relação às correlações, as variáveis sociodemográficas e clínicas também mostraram associações importantes com o afastamento dos jogos devido à lesão. A correlação negativa entre "Estado civil" e o afastamento dos jogos ($Rho = -0,306$, $p = 0,016$) sugere que o estado civil pode influenciar a decisão dos atletas em continuar competindo após uma lesão, possivelmente devido a diferentes prioridades e motivações. A correlação positiva entre "Número de filhos" e o afastamento devido à lesão ($Rho = 0,356$, $p = 0,005$) sugere que, à medida que o número de filhos aumenta, os atletas podem se afastar mais das competições devido a responsabilidades familiares. Além disso, a correlação entre "Idade" e o afastamento devido à lesão ($Rho =$

0,255, $p = 0,047$) sugere que os atletas mais velhos podem ser mais propensos a abandonar jogos após uma lesão, possivelmente devido a uma maior conscientização dos riscos e ao impacto físico das lesões.

A correlação positiva entre "Idade" e o "Score Total do Nível de Resiliência" ($Rho = 0,469$, $p < 0,001$) dar a entender que com o aumento da idade, os atletas tendem a se tornar mais resilientes, possivelmente devido à experiência adquirida ao longo do tempo. A resiliência associada à prática esportiva desempenha um papel fundamental no enfrentamento de desafios e pressões, permitindo que os atletas lidem com as adversidades de forma equilibrada e mantenham-se motivados na busca por seus objetivos (Da Silva *et al.*, 2024).

Além disso, a correlação positiva entre experiência esportiva e espiritualidade ($Rho = 0,293$, $p = 0,022$) pode ser indicio de que a prática esportiva pode fortalecer a percepção de aspectos espirituais, o que pode contribuir para o bem-estar emocional dos atletas. Já a correlação entre "Apoio esportivo" e "Recursos Pessoais e Competências" ($Rho = -0,318$, $p = 0,013$) indica que um maior apoio externo pode diminuir a percepção de autossuficiência, o que pode influenciar o desenvolvimento da resiliência interna do atleta.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo destacam a

complexidade das emoções e dos fatores do estado de humor dos atletas lesionados. As diferenças entre os grupos de atletas lesionados e não lesionados foram mais evidentes em dimensões como tensão, depressão, fadiga e confusão mental, sugerindo que as lesões afetam de forma significativa o estado emocional dos atletas. As variáveis sociodemográficas e o nível de resiliência também desempenham um papel importante na forma como os atletas lidam com as lesões e com o afastamento das competições. Essas descobertas sublinham a importância de estratégias de suporte psicológico e programas de resiliência para ajudar os atletas a enfrentar o impacto emocional das lesões e a manter seu desempenho em níveis elevados.

A ausência de correlações significativas entre tensão, raiva, fadiga e outras variáveis psicológicas com os fatores de bem-estar sugere que esses aspectos podem ser influenciados por outros fatores que não foram abordados neste estudo ou que exigem uma análise mais aprofundada.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse no presente estudo.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDÃO, MRF. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. 2000. 205 f. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

BICALHO, CCF.; et al. Avaliação da resiliência

psicológica em atletas do basquetebol brasileiro. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 12, n. 1, 2022.

BICALHO, C.C.F.; MELO, G.F.; NOCE, F. Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 20(3), 26-40, 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.6018/cpd.391581>

BRANDT, R.; *et al.* Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 834-840, 2010. Doi: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p834>

CEVADA, T.; *et al.* Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, p. 85-89, 2012. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>

DE OLIVEIRA, FA.; *et al.* Comparação do estado de humor entre atletas de esportes coletivos e individuais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 29, n. 1, 2021. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v29i1.11295>.

DIAS, HM.; *et al.* Perfil dos estados de humor em atletas de alto rendimento: revisão dos estudos publicados no Brasil. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 4, 2019.

FONTES, RCC.; BRANDÃO, MRF.; A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 19, p. 151-159, 2013. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000100015>

FORTES, LS.; *et al.* Effect of competitive anxiety on passing decision-making in under-17 soccer players. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 28, p. e2820, 2018. Doi: <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2820>

FREIRE, GLM.; *et al.*, Relacionamento com o treinador e resiliência de atletas paralímpicos de atletismo: a etiologia da deficiência como um fator interveniente. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, 9(1), 2013. Doi: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i1.6739>

VERARDI, CEL.; *et al.* Análise do perfil do estado de humor de atletas de ginástica artística. **Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, p. 18-20, 2018. Doi: <https://doi.org/10.24281/rremecs.2018.04.11.se18-20>.

MEDEIROS, C. Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte. **Psicologia Revista, [S. l.]**, v. 25, n. 2, p. 355–370, 2016.

DE OLIVEIRA NUNES, CR.; *et al.* Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 1, 2010.

DIAS, HM.; *et al.* Perfil dos estados de humor em atletas de alto rendimento: revisão dos estudos publicados no Brasil. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 4, 2019.

PRIETO, JM.; PALMEIRA, AL.; OLMEDILLA, A. Ansiedad competitiva, competitividad y vulnerabilidad a la lesión deportiva: perfiles de riesgo. **Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, v. 10, n. 2, p. 293-300, 2015.

RAMÍREZ, A. Efectos psicológicos de la lesión deportiva. **European Journal of Human Movement**, n. 9, p. 209-224, 2002.

ROHLFS, ICPM.; *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**, v. 10, p. 111-116, 2004. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000200005>

VALENTIM, OMMS.; *et al.* Sentido de humor, bem-estar subjetivo e competências de coping desportivo em atletas.

Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2021. Doi: <http://dx.doi.org/10.19131/rp-esm.333>

VIEIRA, LF. *et al.* Estado de humor e periodização de treinamento: um estudo com atletas fundistas de alto rendimento. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 21, n. 4, p. 585-91, 2010. Doi: 10.4025/reveducfis.v21i4.10454

DA SILVA, ACM.; *et al.* Revisão de literatura: resiliência e estado de humor em atletas lesionados. **Revista Panorâmica online**, v. 44, n. 1, p. 113-132, 2024.

PIRES, DA; LIMA, PA; PENNA, EM. Resiliência em atletas de Artes Marciais mistas: Relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção. **Cuadernos de Psicología del deporte**, v. 19, n. 2, p. 243-255, 2019. Doi: <https://doi.org/10.6018/cpd.340681>