

AUTORES:

Ricardo Brandt ¹
 Carla Maria de Liz ¹
 Guilherme G. Bevilacqua ¹
 Fabiano Pereira ¹
 Alexandro Andrade ¹

¹ Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

Humor de atletas durante o campeonato brasileiro de seleções juvenil masculino de Voleibol

PALAVRAS CHAVE:

Humor. Atletas. Esportes. Voleibol.

RESUMO

Foram analisados os estados de humor dos atletas de Voleibol participantes do Campeonato Brasileiro juvenil masculino da 1ª Divisão de uma edição recente. Participaram do estudo 137 atletas do sexo masculino. Utilizou-se o "Questionário de Caracterização Geral de Atletas" e a "Escala de Humor de Brunel (BRUMS)". Foi utilizada estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência e percentual) e inferencial (testes de Kruskal-Wallis e Mann-Witney e correlação de Spearman). Os atletas apresentaram altas médias de vigor (12 ± 2.4) e baixas de tensão (3.9 ± 2.4), depressão (0.6 ± 1.4), raiva (1.2 ± 2.3), fadiga (2.5 ± 2.5) e confusão (1.5 ± 1.9). Melhor autoavaliação da qualidade do sono e da saúde estiveram associadas a maiores médias de vigor e menores de tensão, raiva e confusão. O humor interfere diretamente no desempenho esportivo. Pesquisas desta natureza podem auxiliar técnicos e treinadores a conhecer melhor o perfil de humor do seu atleta.

Athletes' humor during the Brazilian championship of youth men Volleyball selections

ABSTRACT

We analyzed the mood states of athletes participating in the Brazilian men's Volleyball Championship in a recent issue were analyzed. The study included 137 male athletes. We used the "Questionnaire of General Characteristics of Athletes" and the "Brunel Mood Scale (BRUMS)". We used descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency and percentage) and inferential statistics (Kruskal – Wallis and Mann – Whitney and Spearman correlation (ρ)). Athletes showed high average vigor (12 ± 2.4) and low voltage (3.9 ± 2.4), depression (0.6 ± 1.4), anger (1.2 ± 2.3), fatigue (2.5 ± 2.5) and confusion (1.5 ± 1.9). Better self-rated quality of sleep and health were associated with higher mean force and under tension, anger and confusion. Humour directly interfere in sports performance. searches of this nature can help coaches and trainers to better understand the profile of mood of your athlete.

KEY WORDS:

Mood. Athletes. Sports. Volleyball.

INTRODUÇÃO

O voleibol como esporte tem seu desenvolvimento a partir da década de 80, onde começou a ser visto como um ótimo meio de comercialização de produtos esportivos. Nos anos seguintes ocorreram pequenas mudanças nas regras visando um maior dinamismo ao jogo ¹. No Brasil vêm se destacando como o segundo esporte mais popular, ganhando muitos praticantes e admiradores, além de um grande mercado financeiro ao seu redor. A divulgação do voleibol através de sua transmissão televisiva foi uma alavanca para sua expansão para as diversas camadas sociais ².

É consenso entre os pesquisadores da psicologia do esporte que a relação entre predição do desempenho esportivo está vinculada a situações positivas (agradáveis) e negativas (desagradáveis) ³, fazendo com que muitos atletas excedam seus limites biopsicossociais, em virtude dos obstáculos cada vez mais demasiados de treinamento, competição, ansiedade, atrelados a períodos insuficientes de regeneração ⁴.

Para De Rose Júnior ⁵, existem inúmeras situações provocadas pela competição principalmente pelas que surgem no momento da disputa, de maior ou menor importância em função da interpretação subjetiva do atleta, destacando a importância da avaliação e preparação psicológica em concomitância com a preparação física, técnica e tática.

O estado de humor é um fator que interfere diretamente no desempenho destas equipes de alto rendimento, pois o esporte apresenta-se como um dos ambientes que podem influenciar na estrutura da personalidade do atleta alterando os estados de humor deste. Quando o estado de humor se desestabiliza o atleta apresenta dificuldades em viver no âmbito social, podendo fugir das normas, regras e comportamentos adequados no esporte em questão, podendo prejudicar sua equipe ⁶.

O perfil do estado de humor foi inicialmente utilizado em investigações para estudar as características de personalidade de corredores, remadores e lutadores ⁷. Mais recentemente Brandt et.al ⁸ estudaram Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano.

As pesquisas contemplam um modelo de saúde mental ideal, o chamado “Perfil de Iceberg”, no qual os atletas mais bem sucedidos apresentam o fator vigor elevado associado aos fatores negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão) em níveis menores, podendo o atleta atingir o melhor desempenho esportivo ⁹.

Deste modo, o estudo analisa os estados de humor dos atletas de voleibol participantes do Campeonato Brasileiro Juvenil Masculino da 1ª Divisão de uma edição recente.

MÉTODO

A presente pesquisa, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (processo n. 44/2011) foi realizada conforme as recomendações do Sistema Nacional de Ética em Pesquisa.

PARTICIPANTES

A população foi composta de 137 atletas de 11 estados brasileiros (SC, SP, RS, PE, RJ, MG, RN, MA, PA, MT, PB) mais o Distrito Federal. Os participantes faziam parte das seleções estaduais que disputavam o Campeonato Brasileiro de Seleções Juvenil Masculino da 1ª Divisão.

INSTRUMENTOS

Nessa pesquisa foi utilizado o Questionário de Caracterização Geral de Atletas e a Escala de Humor de Brunel (BRUMS).

O questionário de caracterização foi constituído de perguntas sobre dados pessoais (sexo, idade, nível de escolaridade), uso de medicamentos reguladores de humor, exercício de outra profissão, patrocínio, tempo de prática na modalidade, maior nível de competição participada, descanso, sono e saúde, conforme modelo proposto por Brandt et al ⁸. Este questionário é composto por questões abertas e fechadas e escalas de cinco níveis com respostas de “péssimo (0)” a “excelente (4)”.

Para investigar o Humor dos atletas foi utilizada a Escala de Humor de Brunel – BRUMS, um instrumento desenvolvido para avaliar seis estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) em populações compostas por adultos e adolescentes conforme demonstrado na tabela 1. O questionário foi validado para a população de jovens e adultos brasileiros por Rohlfs et al. ¹⁰ e é composto por 24 questões, sendo que, para cada uma, o participante avaliado posiciona-se assinalando uma opção numérica que varia de 0 (nada) a 4 (extremamente), considerando como ele se sente no momento da avaliação. Com a soma das respostas advindas das questões referentes a cada construto, obtêm um escore de 0 a 16 para cada estado de humor (por exemplo: animado + com disposição + com energia + alerta = vigor). A escala de humor apresentou ótima consistência interna com alfa de Cronbach de 0,83, superior ao valor encontrado na validação (0,70).

TABELA 1 — Sub-escalas da Escala de Humor de Brunel.

SUB-ESCALAS	DEFINIÇÃO
TENSÃO	Estado de tensão músculo-esquelético e preocupação
DEPRESSÃO	Estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade
RAIVA	Estado de hostilidade, relativamente aos outros
VIGOR	Estado de energia, vigor físico
FADIGA	Estado de cansaço, baixa energia
CONFUSÃO MENTAL	Estado de atordoamento, instabilidade nas emoções

FONTE: Brandt R, Viana MS, Segato L, Andrade A. Estados de humor de velejadores durante o Pre-Panamericano. Motriz 2010;16(4):834-40.

PROCEDIMENTOS

Os dados foram coletados individualmente, juntamente com os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, no local da competição em um momento que não interferisse na preparação dos atletas, entre 30 a 50 minutos antes de competirem durante o Campeonato Brasileiro de Seleções Juvenil masculino de Voleibol. Como se trata de uma competição longa (sete dias), as avaliações realizaram-se em um mesmo momento para todas as seleções estaduais, antes da segunda ou terceira participação. A primeira participação do atleta ou equipe foi desconsiderada, evitando a interferência dos fatores relacionados à estréia na competição.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram analisados com o auxílio do software SPSS versão 17. Os dados estão apresentados por meio da estatística descritiva, utilizando-se valores de média e desvio padrão, frequência e percentual. A normalidade foi verificada através do teste de Kolmogorov-Smirnov, a consistência interna através do Alfa de Cronbach e adotada a significância de 5% ($p < 0,05$). Com o intuito de comparar os estados de humor e os dados de sono, saúde e utilização de medicamentos reguladores de humor, aplicou-se a estatística inferencial para dados não paramétricos, com os testes de Kruskal-Wallis e Mann-Witney e correlação de Spearman (ρ).

RESULTADOS

A maioria dos atletas 77 (56,2%) atletas estão no nível Médio escolar, 40 (29,2%) já estão cursando o nível Superior, apenas 9 (6,6%) freqüentam a escola no nível Fundamental e 6 (4,4%) responderam que estão apenas realizando algum tipo de Especialização.

A prática do voleibol como única profissão é colocada por 101 (73,7%) dos atletas pesquisados. Já 32 (23,4%) dividem o esporte com outras profissões. Destacando-se que 102 (74,5%) dos participantes não têm nenhum tipo de patrocínio. Os atletas que já tem patrocínio, mas sem nenhuma remuneração foram 19 (13,9%) e apenas 14 (10,2%) já têm algum patrocínio com remuneração.

Em relação a tempo de prática da modalidade a grande maioria 74 (54%) pratica o voleibol entre 4 a 7 anos, 33 (24,1%) atletas praticam o voleibol entre 1 a 3 anos, e 29 (21,2%) já praticam a mais de 7 anos.

No que diz respeito ao maior nível de competição que tenham participado 97 (70,8%) já haviam competido em nível nacional, 33 (24,1%) já tinham tido a experiência de competições internacionais e apenas 3 (2,2%) só haviam participado de competições estaduais.

Entre os pesquisados não houve atleta que fazia uso de medicamento regulador do humor. De tal maneira os atletas avaliam a qualidade do seu sono como bom ($n=72 / 52,6%$) e regular ($n=33 / 24,1%$). E, a auto-avaliação dos atletas em relação a sua saúde ficou concentrada entre boa ($n=68 / 49,6%$) e excelente ($n=53 / 38,7%$).

O gráfico abaixo apresenta a média geral dos estados de humor dos atletas durante a competição, o que evidencia o perfil de iceberg destacado na literatura (elevado vigor e baixa fadiga, tensão, depressão, confusão e raiva).

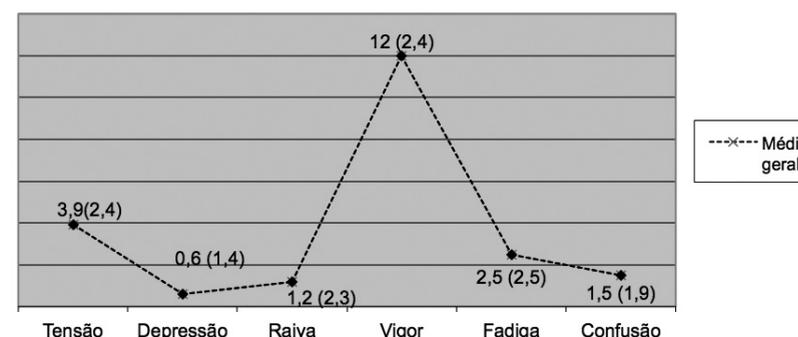


GRÁFICO 1 — Média geral dos estados de humor dos atletas participantes do Campeonato Brasileiro de Seleções Juvenil Masculino de Voleibol.

† Pela existência de missings, o total de atletas avaliados não resulta no "n" total da pesquisa.

Nenhum atleta fazia uso de reguladores de humor. Os atletas com melhor qualidade do sono apresentaram maior vigor e menor tensão, raiva e confusão. O mesmo ocorreu na avaliação da qualidade da saúde dos atletas (Tabela 2).

TABELA 2 — Fatores de humor em relação ao sexo, uso de medicamentos reguladores de humor, qualidade do sono e saúde de 137 atletas que participaram do Campeonato Brasileiro de Seleções Juvenil Masculino de Voleibol. (\bar{x} / \pm) †

	TENSÃO		DEPRES-SÃO		RAIVA		VIGOR		FADIGA		CONFUSÃO	
	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm
USO DE MEDICAMENTO REGULADOR DE HUMOR †												
Sim (n=0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Não (n=132)	3,9	2,4	,6	1,4	1,2	2,3	12,0	2,4	2,5	2,5	1,5	1,9
SONO †												
	*		*									
Excelente (n=25)	2,6	2,1	,3	,6	1,0	1,7	13,1	2,1	2,8	2,6	,9	1,1
Bom (n=70)	4,2	2,3	,8	1,7	1,1	2,2	12,0	2,2	2,3	2,4	1,6	1,9
Regular (n=33)	3,8	2,0	,3	,6	1,2	2,1	11,7	2,4	2,3	2,4	1,7	2,1
Ruim (n=5)	6,4	3,3	2,8	2,5	3,8	4,7	10,2	3,5	5,0	2,4	3,6	2,6
SAÚDE †												
Excelente (n=51)	3,8	2,5	0,5	1,2	1,0	1,8	12,6	2,4	2,2	2,1	1,4	1,9
Boa (n=67)	3,9	2,3	,6	1,5	1,2	2,3	11,8	2,1	2,6	2,6	1,7	2,0
Regular (n=13)	4,3	2,5	1,2	2,0	2,4	3,3	11,5	3,1	2,6	2,9	1,4	1,8

† Pela existência de *missings*, existem casos em que soma das categorias não resulta no "n" total.

DISCUSSÃO

No atual contexto esportivo do voleibol de alto rendimento, há uma busca pela superação, pelos movimentos perfeitos e pela vitória. Desta forma, o fator psicológico acaba sendo um dos elementos intervenientes nos resultados obtidos pelos atletas^{11,12}.

Outros estudos apontam que o humor pode favorecer ou atrapalhar o desempenho motor e a saúde mental de atletas e não atletas¹³⁻¹⁷.

No esporte de rendimento, muitos estímulos podem causar efeitos emocionais positivos e negativos, e tais efeitos influenciam diretamente no desempenho do atleta, na sua forma de atuar e na sua disposição diante da competição, do adversário e das vitórias ou derrotas¹⁸. Possíveis estímulos positivos ou negativos podem vir da relação de que a grande maioria dos atletas tem o esporte como única profissão, mas poucos têm patrocínio com remuneração.

O Campeonato de Seleções Juvenil corresponde à última competição de forma amadora na carreira dos atletas antes de chegar à idade adulta, o que pode ter contribuído para a maioria dos participantes aparecerem na faixa de quatro a sete anos de prática do voleibol, bem como a maioria já ter participado de competições em nível nacional. Por ser uma competição onde a idade limite dos atletas é de 19 anos, pode haver uma relação com o fato de a grande maioria dos atletas cursarem ou terem cursado o ensino médio e não exercerem outra profissão.

Evidencia-se que grande parte dos atletas, apresenta boa saúde mental, apresentando um perfil de humor semelhante ao proposto por Morgan⁷ que denominou "Iceberg", representado por elevado vigor e níveis moderados de tensão e baixa depressão, raiva, fadiga e confusão mental. Isso é positivo, pois além de determinar uma ótima saúde mental, esse perfil de humor não implica em comprometimento no desempenho esportivo e não indica sobrecarga de treinamento^{19,20}.

Nenhum atleta pesquisado evidenciou a utilização de medicamentos reguladores de humor, por outro lado, estudos têm demonstrado a utilização de medicamentos lícitos e ilícitos por atletas de elite²¹. E, principalmente quando se trata desta utilização, grande parte das pesquisas preocupa-se com a utilização de substâncias ilícitas, anabolizantes, drogas e álcool²². Há pesquisas que demonstram que algumas substâncias como as andrógenas e a creatina podem afetar o humor de atletas, apresentando distúrbios no humor e redução de efeitos depressivos e deletérios do estresse, respectivamente^{23,24}.

A auto avaliação da saúde foi positiva, a maioria se avalia com saúde entre boa e excelente, o que é importante, pois, atletas que se percebem com melhor saúde, apresentam níveis menores de depressão, fadiga e confusão e maior vigor, quando comparado aos com pior saúde. Esses resultados corroboram com outras pesquisas nas quais velejadores com melhor saúde apresentam estados de humor mais positivo, enquanto atletas lesionados apresentam maiores níveis de fadiga, relacionados a um estado de humor negativo⁸. Quase todos os fatores de humor se relacionaram com o uso de medicamento, sono e saúde. Diferente de Brandt et al⁸, que não encontraram essas relações.

Durante a competição, grande parte dos atletas se percebeu com uma boa qualidade do sono, o que para a neurobiologia do sono é importante para o desenvolvimento e manutenção da função cerebral saudável²⁵. A relação do sono com o esporte e o rendimento esportivo, especialmente em atletas de elite, tornou-se um tema de grande interesse devido às evidências científicas que comprovam a ligação entre os fatores do sono, processos cognitivos e funções metabólicas²⁶.

Quanto à saúde mental dos atletas, aqueles que se percebem com uma melhor qualidade do sono, apresentam melhor perfil de humor quando comparado aos que percebem ter um sono pior. Especificamente, atletas que relatam pior sono apresentam maior nível de depressão, raiva, fadiga e confusão e menor vigor. Brandt et al.⁸ investigaram o sono e o funcionamento psicológico de adolescentes atletas e encontraram relação de alta qualidade de sono com maior concentração e menor cansaço durante o dia, bem como menores níveis de ansiedade e de sintomas depressivos, apresentando menores variações de sono em adolescentes do sexo feminino.

Pesquisas atuais explorando a relação entre o sono e o desempenho em atletas tem seus valores questionados em decorrência das múltiplas variáveis que afetam o sono de atletas, as limitações metodológicas das pesquisas e os tamanhos pequenos das amostras²⁷. Tentando minimizar essas limitações, pesquisas que investiguem o sono utilizando instrumentos, ou, como nesta pesquisa, uma questão fechada sobre a percepção dos atletas sobre a qualidade do seu sono, poderia ser utilizada em conjunto com a avaliação do humor, possibilitando um olhar diferenciado na interpretação dos dados.

Considerando os resultados e discussões do presente estudo, conclui-se que os atletas que se percebem com uma melhor qualidade do sono, apresentam melhor perfil de humor quando comparado aos que percebem ter um sono pior. Especificamente, atletas que relatam pior sono apresentam maior nível de depressão, raiva, fadiga e confusão e menor vigor.

Os atletas que participaram do Campeonato Brasileiro de Seleções Juvenil Masculino de Voleibol 2012 não fazem uso de medicamentos reguladores de humor. A maior parte dos atletas cursa ou cursou o ensino médio, não tem patrocínio ou se tem, este é sem remuneração financeira; pratica a modalidade entre quatro e sete anos e compete em nível nacional.

Mesmo os atletas estando hospedados em hotéis e com uma boa alimentação, a rotina diária de cada um pode ter sido alterada, o que poderia acarretar em alterações emocionais. As competições geralmente são por um curto período de tempo, o que pode não gerar grandes implicações, no entanto, fazendo dessa situação uma rotina, existe a possibilidade de uma preocupação relacionada à saúde mental dos atletas.

REFERÊNCIAS

1. Bizzocchi C (2004). O Voleibol de Alto Nível: Da Iniciação à Competição. São Paulo: Manole.
2. Junior WM (2005). O processo de ressignificação do voleibol a partir da inserção da televisão no campo esportivo. *Rev Bras Ciênc Esporte* 26(2):149-62.
3. Hagtvet KA, Hanin YL (2007). Consistency of performance-related emotions in athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychol Sport Exerc* 8(1):47-72.
4. Rubio K (2004). Entre a psicologia e o esporte: as matrizes teóricas da psicologia e sua aplicação ao esporte. *Temas Psicol* 12(2):93-104.
5. De Rose Júnior D (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Rev Bras Ciên e Mov* 10(4):19-26.
6. Vieira LF, Fernandes SL, Vieira JLL, Vissoci JRN (2008). Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 10(1):62-8.
7. Morgan WP (1978). Sport personality: The credulous-skeptical argument in perspective. In: Straub WF (ed.). *Sport psychology: an analysis of athlete behavior*. Ithaca, NY: Movement, 330-339.
8. Brandt R, Viana MS, Segato L, Andrade A (2010). Estados de humor de velejadores durante o Pre-Pan-americano. *Motriz* 16(4):834-40.
9. Cashmore E (2008). *Sport psychology: the key concepts*. London: T & F Books UK.
10. Rohlfs ICPM, Rotta TM, Andrade A, Terry PC, Krebs RJ, Carvalho T (2005). The Brunel of mood scale (BRUMS): instrument for detection of modified mood states in adolescents and adults athletes and nonathletes. *FiepBulletin* 75:281-84.
11. Brandão MRF, Figueira Junior PA (1997) Estabilidade das características do estado de vigor e fadiga em jogadores de futebol profissional. *Rev Ass Prof Ed Fís Lon* 12(1):25-34.
12. Brandão MRF, Rebustini F, Agresta M (2002). Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. *Rev Bras Ciênc e Mov* 10(2):25-29.
13. Peluso MAM (2003). Alterações de humor associadas a atividade física intensa. [Tese de Doutorado – Programa de Pós-Graduação em Medicina]. São Paulo (SP): Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.
14. Covassin T, Pero S (2004). The relationship between selfconfidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *J Sport Behav*. 2004 27(3):230-242.
15. Bouget M, Rouveix M, Michaux O, Pequignot JM, Filaire E (2006). Relationships among training stress, mood and dehydroepiandrosteronesulphate/cortisol ratio in female cyclists. *J Sport Behav* 24(1):1297-1302.
16. Lane AM, Terry PC, Stevens MJ, Barney S, Dinsdale SL (2004). Mood responses to athletic performance in extreme environments. *J Sports Sci* 22(2):886-897.
17. Rohlfs ICPM, Carvalho T, Rotta TM, Krebs RJ (2004). Aplicação de instrumentos de avaliação de estado de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte* 10(2):111-6.
18. Lazarus RS (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychology* 14(3):229-252.
19. Mackie HW, Legg S (1999). Development of knowledge and reported use of sport science by elite New Zealand Olympic class sailors. *Appl Human Sci* 18(4):125-33.
20. Dauty M, Nocet S, Tortellier S, Potiron-Josse M, Gouin F, Dubois C (2006). Comparaison de la force isocinétique des rotateurs de l'épaule chez l'èssportifs de haut niveaupratiquant la voile et les sujetstémoin-sappariés. *Sci Sport* 21(3):154-58.
21. Dunn M, Thomas JO, Swift W, Burns L, Mattick RP (2010). Drug testing in sport: The attitudes and experiences of elite athletes. *Int J Drug Policy* 21(4):330-32.
22. Smith ACT, Stewart B, Oliver-Bennetts S, McDonald S, Ingerson L, Anderson A, Dickson G, Emery P, Graetz F (2010). Contextual influences and athlete attitudes to drugs in sport. *Sport Management Rev* 13(3):181-97.
23. Choong K, Lakshman KM, Bhasin S (2008). The physiological and pharmacological basis for the ergogenic effects of androgens in elite sports. *Asian J Androl* 10(3):351-63.
24. D'anci KE, Allen PJ, Kanarek RB (2011). A potential role for creatine in drug abuse? *Mol Neurobiol* 44(2):136-41.

25. Palagini L; Rosenlichtn N (2011). Sleep, dreaming, and mental health: A review of historical and neurobiological perspectives. *Sleep Med Rev* 15(3):179-86.
26. Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E (1999). Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *Lancet* 354(9188):1435-9.
27. Samuels C (2009). Sleep, Recovery, and Performance: The New Frontier in High-Performance Athletics. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 20(1):149-59.

AUTORES:

Ricardo Brandt ¹
Luciana Segato ¹
Maick da Silveira Viana ¹
Claudia Arab ¹
Carla Maria de Liz ¹
Alexandro Andrade ¹

¹ Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

Perfil nutricional e estados de humor de velejadores de alto nível em competição**7697****PALAVRAS CHAVE:**

Nutrição. Humor. Vela.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre perfil nutricional e estados de humor de atletas de vela em competição. Participaram do estudo 31 velejadores de alto nível esportivo que competiram na etapa pré-olímpica de vela, selecionados de maneira não-probabilística intencional. Os atletas responderam a Escala de Humor de Brunel e o recordatório de 24 horas antes ou depois das regatas. Os dados foram analisados através de estatística descritiva, correlação de Pearson e Spearman, teste t e U de Mann-Whitney. Há consumo alimentar em competição baixo em calorias e carboidratos. A média do perfil de humor dos velejadores mostrou bons níveis de tensão, depressão, raiva e confusão mental e vigor associados a elevada fadiga. O consumo lipídico foi correlacionado aos níveis de raiva ($r=.560$, $p<.05$) antes das regatas, e à fadiga ($r=.643$, $p<.01$) depois das regatas, em velejadores de classes com dois tripulantes. Houve correlação positiva entre o consumo de carboidrato e os níveis de fadiga ($r=.490$, $p<.05$), e inversa entre o consumo proteico e tensão ($r=-.497$, $p<.05$), depressão ($r=-.564$, $p<.05$) e raiva ($r=-.484$, $p<.05$) depois das regatas. Melhoras no perfil nutricional de velejadores podem trazer benefícios ao estado emocional destes atletas, conseqüentemente ao desempenho esportivo.

Correspondência: Ricardo Brandt. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, CEFID. Universidade do Estado de Santa Catarina, UDESC, Brasil.