

O perfil do estado de humor, da motivação e da impulsividade de escolares participantes dos jogos escolares da juventude

The profile of the state of humor, motivation and impulsivity of school participants in youth school games

El perfil del estado de humor, motivación e impulsividad de los participantes escolares en juegos escolares juveniles



Karla Medeiros Costa¹

Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

karla.costa@educ.go.gov.br



Gustavo De Conti Teixeira Costa²

Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

e-mail: conti02@ufg.br

Resumo: O objetivo deste estudo foi analisar o estado de humor, a motivação e a impulsividade de escolares participantes dos Jogos Escolares da Juventude. A amostra foi composta por 147 estudantes de ambos os sexos, com idades entre 12 e 17 anos. Foram aplicados, respectivamente, os seguintes instrumentos para humor, motivação e impulsividade: 1) Brunel Mood Scale; 2) Motivação para Atividade Física Medida Revisada; e 3) Escala de Comportamento Impulsivo-UPPS. Os resultados indicaram que o humor dos escolares apresentou fator positivo, com elevados níveis de vigor; as dimensões que mais motivam os escolares se relacionam à competência e diversão; a impulsividade se caracterizou

1 Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física - UFG

2 Professor Orientador do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física - UFG

pela busca de sensações e urgência, indicando que tendem a se engajar em situações e atividades excitantes e a curto prazo.

Palavras-chave: Escolares. Humor. Motivação. Impulsividade.

Abstract: The objective of this study was to analyze the mood, motivation and impulsivity of students participating in the Youth School Games. The sample consisted of 147 students of both genders, ages 12 to 17 years. The following instruments were applied respectively for humor, motivation and impulsivity: 1) Brunel Mood Scale; 2) Motivation for Physical Activity Revised Measure and 3) Impulsive Behavior Scale-UPPS. The results indicated that the mood of the students had a positive factor, with high vigor levels; The dimensions that motivate students the most are related to competence and fun; impulsivity was characterized by the pursuit of sensation and urgency, indicating that they tend to engage in exciting, short-term situations and activities.

Keywords: Students. Humor. Motivation. Impulsivity.

Resumen: El objetivo de este estudio fue analizar el estado de ánimo, la motivación y la impulsividad de los estudiantes que participan en los Juegos Escolares Juveniles. La muestra consistió en 147 estudiantes de ambos sexos, de 12 a 17 años. Los siguientes instrumentos se aplicaron respectivamente para el humor, la motivación y la impulsividad: 1) Escala de estado de ánimo de Brunel; 2) Motivación para la actividad física Medida revisada y 3) Escala de comportamiento impulsivo-UPPS. Los resultados indicaron que el estado de ánimo de los estudiantes tenía un factor positivo, con altos niveles de vigor; Las dimensiones que más motivan a los estudiantes están relacionadas con la competencia y la diversión; La impulsividad se caracterizó por la búsqueda de la sensación y la urgencia, lo que indica que tienden a participar en situaciones y actividades emocionantes a corto plazo.

Palabras clave: Escolares. Humor. Motivación. Impulsividad.

Submetido em: 22-08-2019

Aceito em: 20-10-2019

Introdução

O esporte é um fenômeno sociocultural que possibilita a apreensão e construção de diferentes saberes e valores, como cooperação, autoestima, afetividade, socialização e regulação emocional (CAETANO; JANUÁRIO, 2009; REVERDITO *et al.*, 2008). No contexto escolar, o esporte aparece como um dos componentes da cultura corporal, sendo uma ferramenta pedagógica importante na promoção de vivências e experiências significativas à formação do educando (BENI; FLETCHER; NÍ CHRÓINÍN, 2017; NEAL, *et al.*, 2013), seja no campo motor, cognitivo, social ou psicológico. Um elemento relevante do esporte é a competição que, além de gerar desafios, promove diferentes benefícios ao escolar, ajudando-o tanto na resolução de problemas quanto no trato do controle emocional (REVERDITO *et al.*, 2008; DE SOUZA, 2016), desde que seus meios sejam contextualizados e os efeitos positivos do esporte competitivo sejam contextualizados (REVERDITO *et al.*, 2008).

O tema competição sempre alimentou grandes discussões entre os favoráveis e os não favoráveis à sua ação no contexto escolar (REVERDITO *et al.*, 2008). Contudo, ao compreender os jogos como uma ação pedagógica e ao identificar que a competição é elemento fundamental do esporte (REVERDITO *et al.*, 2008; GRECO *et al.*, 2015), surge a necessidade de conhecer melhor o perfil comportamental dos escolares que participam desses campeonatos, uma vez que apresentam uma demanda esportiva aumentada em relação aos seus pares (DE SOUZA *et al.*, 2016; BENI; FLETCHER; NÍ CHRÓINÍN, 2017; NEAL *et al.*, 2013; GRECO *et al.*, 2015). Ao considerar a escola como palco de diversas manifestações culturais e esportivas que se completam, além do esporte como uma das possibilidades de intervenção e aprendizado (REVERDITO, 2008; DE SOUZA, 2016), observa-se que compreender o sujeito que compete torna-se mais importante que compreender a competição (GARCIA, 2002). Nesse contexto, percebe-se que a preocupação em pesquisar o comportamento de atletas mostra-se frequente em diferen-

tes literaturas (AMOROSE; ANDERSON-BUTCHER, 2015; GYOMBER; KOVACS; LENART, 2016; XUE et al., 2019; MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015; TORRES *et al.*, 2018), contudo, são poucos os estudos que se dedicaram à compreensão dos aspectos psicológicos em atletas escolares, tais como humor, motivação e impulsividade (CAETANO; JANUÁRIO, 2009; GYOMBER; KOVACS; LENART, 2016; KNOWLES; WALLHEAD; READDY, 2018).

Nesse âmbito, a literatura aponta que, em geral, quando o atleta apresenta um estado positivo de humor, passa a ter também alto vigor, associado com baixos níveis de fadiga, raiva, tensão, depressão e confusão mental (HALSON, 2014; ZANINI *et al.*, 2018; BRANDT *et al.*, 2016). Por outro lado, ao considerar a motivação para a prática esportiva, percebe-se que esta pode variar conforme a idade e o sexo (CAETANO; JANUÁRIO, 2009), sendo que escolares esportistas tendem a ser mais intrinsecamente motivados (VINK; RAUDSEPP; KAIS, 2015; DE SOUZA *et al.*, 2018; MUDRAK; SLEPICKA; SLEPICKOVA, 2018). Nesse contexto, a motivação intrínseca se refere aos fatores relacionados à autonomia do indivíduo em fazer suas escolhas de acordo com o interesse, prazer e satisfação (DE SOUZA *et al.*, 2016; CLANCY; HERRING; CAMPBELL, 2017; SHEEHAN; HERRING; CAMPBELL, 2018), baseados nos aspectos relacionados à diversão e competência na prática esportiva (DE SOUZA *et al.*, 2018; DECI; RYAN, 2016). Além disso, a literatura mostra que o nível de impulsividade de jovens atletas pode variar conforme a idade o sexo e o rendimento (LIEBERMAN *et al.*, 2016; ZANINI *et al.*, 2018), sendo que o desgaste com experiências sob pressões psicológicas e demanda física aumentada varia o comportamento impulsivo do atleta (MONTEIRO *et al.*, 2018; PRAT *et al.*, 2019).

Nessa perspectiva, deve-se reconhecer que o esporte competitivo estudantil é uma realidade crescente no Estado de Goiás e em todo o país e que muitos professores não sabem lidar com as diversas transformações provocadas por esse processo em escolares que participam de campeonatos. Geralmente, os atletas escolares têm um repertório de enfrentamento mais limitado (KRISTIANSEN;

ROBERTS, 2010) e vivenciam diferentes estressores devido à novidade do evento. Isso pode levar à falta de concentração, ansiedade e perda da autoconfiança (SORKKILA *et al.*, 2019). Sendo assim, é importante que os professores e treinadores conheçam os perfis comportamentais desses escolares considerando os fatores que modificam o desempenho (MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015; TORRES *et al.*, 2018), bem como a importância das variáveis psicológicas para o desempenho esportivo no contexto escolar.

Nesse sentido, tendo em vista que os fatores referentes ao humor, motivação e impulsividade se mostram correlacionadas ao desempenho esportivo e que as pesquisas acerca desse tema com escolares são escassas, o objetivo deste estudo foi analisar o perfil de escolares participantes dos Jogos Escolares da Juventude 2018, identificando o estado de humor, os motivos que os levam à prática da atividade física e o nível de impulsividade durante o período competitivo.

Métodos

Abordagem

A pesquisa teve caráter transversal, com sujeitos que foram analisados durante a etapa regional dos Jogos Escolares da Juventude 2018, realizados no município de Joinvile/PR. Na perspectiva de atingir os objetivos descritos, a pesquisa apresentou uma abordagem quantitativa, descritiva e comparativa, registrando e descrevendo o humor, a motivação e a impulsividade dos escolares em ambiente competitivo.

Os chefes da delegação e/ou técnicos responsáveis pelos escolares com idade inferior a 18 anos, objetos da investigação, assim como cada aluno participante da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e/ou o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido. Após aceitarem participar da pesquisa, foi solicitado aos escolares que estavam na competição para que preen-

chessem os questionários de humor, motivação e impulsividade. O projeto de pesquisa a que se refere este estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Goiás sob o parecer número 2.667.526.

Amostra / Sujeitos

A amostra do presente estudo, por conveniência, foi composta por 147 escolares de 12 a 17 anos ($14,53 \pm 1,51$ anos; 76 do sexo masculino e 71 do sexo feminino) praticantes de diferentes modalidades coletivas da etapa regional dos Jogos Escolares da Juventude 2018, em Joinville/PR. Os alunos-atletas foram abordados aleatoriamente, sem determinação prévia para idade e sexo.

Instrumentos de coleta de dados

A análise dos parâmetros relacionados ao estado de humor foi realizada por meio do instrumento denominado “Escala de Humor de Brunel” - BRUMS. Esse instrumento contém 24 perguntas que identificam sensações de indisposição ou disposição, nervosismo ou não nervosismo, satisfação ou insatisfação, que podem ser percebidas no sujeito quando aqueles são submetidos à avaliação (MAHER; THOMSON; CARLSON, 2015; ROHLFS *et al.*, 2008; BOLDIZSÁR *et al.*, 2016). O BRUMS, versão adaptada do Perfil dos Estados de Humor (POMS) e traduzido para o português por Rohlfs (2004), apresenta um coeficiente de confiabilidade de 0,76 a 0,90 e contém 24 indicadores que identificam sensações de indisposição ou disposição, nervosismo ou não nervosismo, satisfação ou insatisfação (ROHLFS *et al.*, 2008; ROHLFS, 2004). Esses indicadores compõem 6 subescalas, sendo 5 relacionadas a fatores negativos: a) tensão - refere-se ao tensionamento muscular do sujeito avaliado; b) depressão - indica um sentimento de incapacidade e estado de humor depressivo; c) raiva - reflete um clima de irritação e hostilidade em relação aos outros; d) fadiga - indica baixo nível de energia e disposição; e) confusão mental - caracteriza-se por um

estado de humor confuso e falta de depuração mental; e 1 variável de fator positivo: f) vigor - marcada por um alto nível de energia e disposição (SILVA *et al.*, 2018; ROHLFS *et al.*, 2008; ROHLFS, 2004).

O instrumento para a avaliação dos motivos que levam à prática de atividade física foi a escala intitulada Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM -R), validado por Albuquerque *et al.* (2017). A análise das propriedades psicométricas mostrou valores de alpha de Cronbach, coeficiente que permite analisar a confiabilidade da consistência interna do instrumento, maiores do que 0,70, bem como valores satisfatórios na análise fatorial exploratória para a validação do modelo (CFI = 0.98; TLI = 0.96; RMSEA = 0.056 e; $\chi^2 = 567.813$ and $gl = 295$; $p < 0.001$), sendo que seis itens foram retirados da escala original (ALBUQUERQUE *et al.*, 2017). Além disso, para cálculo do escore final, utilizou-se o método ponderado, por meio do cálculo das cargas fatoriais, obtendo-se as seguintes pontuações por dimensão:

Diversão - [(Q1* 0,18) + (Q6* 0,18) + (Q9* 0,12) + (Q15* 0,06) + (Q19* 0,16) + (Q22* 0,12) + (Q25* 0,18)]

Competência - [(Q2* 0,26) + (Q3* 0,14) + (Q7* 0,30) + (Q11* 0,30)]

Aparência - [(Q4* 0,13) + (Q8* 0,19) + (Q14* 0,21) + (Q17* 0,19) + (Q21* 0,13) + (Q23* 0,15)]

Saúde - [(Q10* 0,18) + (Q13* 0,27) + (Q16* 0,27) + (Q20* 0,28)]

Social - [(Q5* 0,19) + (Q12* 0,20) + (Q18* 0,22) + (Q24* 0,16) + (Q26* 0,23)]

A impulsividade dos sujeitos foi avaliada por meio da versão traduzida e adaptada do UPPS Impulsive Behavior Scale (Escala de Comportamento Impulsivo). O instrumento é composto por 45 itens, avaliando 4 fatores relativos à impulsividade, sendo: urgência, premeditação, falta de perseverança e busca de sensações (KOO; LEE, 2015). O fator denominado urgência representa uma tendência a agir impulsivamente na presença de emoções nega-

tivas. A premeditação se caracteriza pela capacidade para pensar sobre as consequências de uma decisão. O terceiro fator diz respeito à busca de sensações, que é a tendência de um indivíduo a se envolver em atividades excitantes. O último fator é a falta de perseverança, que é caracterizada pela dificuldade em manter o foco em uma determinada tarefa (SEDIYAMA *et al.*, 2017; NOGUEIRA *et al.*, 2013).

Análise estatística

Foi realizada a análise descritiva dos dados por meio do cálculo da média e do desvio padrão. Para comparar as dimensões que compõem os parâmetros psicométricos do humor, motivação e impulsividade, utilizou-se a Anova de medidas repetidas e o post-hoc adotado foi o de bonferroni. Calculou-se o tamanho do efeito por meio do eta quadrado parcial (η^2_p), conforme sugerido por Levine e Hullett (2002), e, para a interpretação dos tamanhos do efeito, utilizou-se a seguinte referência: $<0,24$ – pequeno, $0,25-0,63$ – médio, $>0,64$ – grande. No tratamento dos dados, adotou-se o valor de significância de 5% ($p \leq 0,05$) e utilizou-se o software SPSS versão 23.0.

Resultados

A Anova de medidas repetidas mostrou que houve diferença no estado de humor dos escolares [$F(2,84,411,88) = 139,61; p < 0,00001; \eta^2_p = 0,49$]. O teste de post-hoc de bonferroni mostrou que a depressão difere de todas as dimensões, exceto da raiva e da confusão; que a tensão difere de todas as dimensões, exceto da fadiga; que a raiva difere de todas as dimensões, exceto da depressão e confusão; e que o vigor difere de todas as dimensões.

Na análise dos motivos para a prática de atividade física ou esporte, a Anova de medidas repetidas mostrou que houve diferença entre as dimensões [$F(2,31,335,99) = 99,33; p < 0,00001; \eta^2_p = 0,41$].

O teste de post-hoc de bonferroni mostrou que todas as dimensões diferiram entre si, exceto a dimensão aparência da dimensão social.

Na análise da impulsividade, a Anova de medidas repetidas mostrou que houve diferença entre as dimensões [F(1,53,221,78) = 46,64;p<0,0001; $\eta^2p=0,24$]. O teste de post-hoc de bonferroni mostrou que todas as dimensões diferiram entre si.

Tabela 1. Comparação do humor, motivação e impulsividade

Variáveis Independentes		Média	Desvio padrão	<i>p</i>	
Escala de Humor	Depressão	1,38	2,62	0,00001	0,49
	Tensão	3,97	3,00		
	Fadiga	3,18	3,59		
	Raiva	1,27	2,52		
	Vigor	7,92	3,99		
	Confusão	1,19	1,83		
Motivos para a prática	Diversão	5,80	1,07	0,00001	0,41
	Competência	6,17	1,03		
	Aparência	5,49	1,16		
	Saúde	4,75	1,43		
	Social	5,61	1,12		
Impulsividade	Perseverança	19,25	5,42	0,0001	0,24
	Urgência	25,34	9,76		
	Premeditação	20,84	7,22		
	Busca de Sensação	29,71	10,22		

*diferença para $p<0,05$.

Fonte: Elaboração própria (2019).

Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar o estado de humor, motivação e impulsividade de escolares participantes dos Jogos Escolares da Juventude. Ao considerar o humor, os resultados mostraram que a dimensão vigor foi a que apresentou maior score dos participantes durante o período competitivo. Embora não tenham sido encontrados estudos com a mesma especificidade da amostra da presente pesquisa, esses resultados concordam com

Brandt (2016), que, ao investigar a validade de construção e consistência interna dos Brunel Mood Scale (BRUMS), para uso com diferentes populações fisicamente ativas e aparentemente saudáveis, verificou que os participantes mostraram altos níveis de vigor e baixos níveis de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão. Além disso, em outro estudo realizado com escolares, Neal *et al.* (2013) verificaram transtornos de humor em 14,3% dos adolescentes analisados e que a variação de humor é maior em atletas escolares quando comparados a escolares não atletas. Nesse âmbito, percebe-se que acompanhar a variação no estado de humor de escolares mostra-se necessária, já que a demanda esportiva aumentada requer do professor de educação física e/ou treinador a criação de estratégias que auxiliem no controle emocional frente às pressões psicológicas impostas pelo contexto esportivo (NEAL *et al.*, 2013; RAO; HONG, 2016).

A análise dos motivos que levam à prática esportiva mostrou que a competência foi a dimensão com maior escore, seguida pela diversão e pelos aspectos sociais. Esses resultados corroboram o estudo de Knowles, Wallhead e Readdy (2018), que analisou estudantes chineses do sexo masculino, com idades de 14 e 15 anos, praticantes de futebol. Esse estudo verificou que o aprendizado técnico, a diversão e o encontro com amigos foram os principais motivos para a prática esportiva. Além disso, a literatura da área mostra que as principais razões pelas quais os jovens atletas praticam esporte são: diversão e competência, demonstrando que escolares esportistas tendem a ser mais intrinsecamente motivados (VINK; RAUDSEPP; KAIS, 2015; DE SOUZA *et al.*, 2018; MUDRAK; SLEPICKA; SLEPICKOVA, 2018). Nesse sentido, MACDONALD *et al.* (2011) sugerem que a criação de um ambiente que incentiva a filiação de pares e realização pessoal pode resultar no desenvolvimento pessoal positivo dos escolares, motivando-os à prática esportiva segundo aspectos intrínsecos.

Ao analisar a impulsividade, os resultados mostraram que o comportamento impulsivo dos escolares está relacionado, prioritariamente, à busca de sensações e urgência. Embora não te-

nham sido encontrados artigos com a mesma especificidade desta amostra, os resultados do presente estudo corroboram os achados de Prat *et al.* (2019), que analisaram 71 participantes do curso de Educação Física, com idades de 18 a 24 anos. Esses autores verificaram que o comportamento impulsivo desses estudantes está mais relacionado à busca de sensações, seguida da dimensão urgência. Nesse contexto, sabendo-se que a dimensão busca de sensações se caracteriza pela tendência de buscar atividades que sejam excitantes, bem como a abertura para experimentar novas experiências que podem ser perigosas ou não, e que a urgência é a tendência de experimentar fortes impulsos (NOGUEIRA *et al.*, 2013), tais achados mostraram que os escolares participantes dos jogos escolares acreditam que o esporte competitivo oportuniza novas experiências, bem como os impulsiona para tal vivência. Assim, é possível sugerir que os jogos escolares auxiliam na formação do jeito pelo esporte e para o esporte, configurando-se como um meio formador por excelência.

Conclusão

O perfil de humor, motivação e impulsividade dos escolares mostrou-se de acordo com a literatura da área. Nesse contexto, observou-se que: 1) o humor dos escolares apresentou fator positivo elevado em detrimento dos fatores negativos, mostrando elevados níveis de vigor para a prática competitiva; 2) a motivação dos escolares para a prática esportiva foi intrínseca, indicando que eles buscam a competência esportiva, ou seja, aprendizado do esporte, bem como se divertir; 3) a impulsividade se caracterizou pela busca de sensações e urgência, indicando que os escolares tendem a se engajar em situações e atividades excitantes e agir impulsivamente no presente, em detrimento de ganhos a longo prazo.

Em uma análise geral, observou-se que os escolares se caracterizaram por estados de energia e animação, que são elementos

essenciais para o desempenho esportivo, demonstraram também satisfação ao praticar esporte, pois são motivados por fatores pessoais, o que beneficia o aumento da adesão e permanência no esporte, e desejaram participar de uma competição escolar nacional por ser algo excitante e motivador no curto prazo, sem expectativas de longo prazo. A partir disso, tendo em vista que a presente pesquisa apresentou como limitação a análise do perfil dos atletas, desconsiderando o esporte praticado, sugere-se que pesquisas futuras analisem tais parâmetros psicométricos segundo a idade, o sexo e o esporte praticado.

Referências

ALBUQUERQUE, Maicon R. *et al.* Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-r to Brazilian Portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. **Frontiers in psychology**, EUA, v. 8, p. 261, 2017.

AMOROSE, Anthony J.; ANDERSON-BUTCHER, Dawn. Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, EUA v. 4, n. 3, p. 206, 2015.

BENI, Stephanie; FLETCHER, Tim; NÍ CHRÓINÍN, Déirdre. Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. **Quest**, EUA, v. 69, n. 3, p. 291-312, 2017.

BERG, Joanna M. *et al.* Parsing the heterogeneity of impulsivity: A meta-analytic review of the behavioral implications of the UPPS for psychopathology. **Psychological Assessment**, EUA, v. 27, n. 4, p. 1129, 2015.

BOLDIZSÁR, Dóra *et al.* An investigation into the relationship between pre-competition mood states, age, gender and a national ranking in artistic gymnastics. **Journal of human kinetics**, EUA, v. 51, n. 1, p. 243-252, 2016.

BRANDT, Ricardo; BEVILACQUA, Guilherme G.; ANDRADE, Alexandro. Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. **Journal of strength and conditioning research**, EUA, v. 31, n. 4, p. 1033-1039, 2017.

BRANDT, Ricardo et al. The Brunel Mood Scale rating in mental health for physically active and apparently healthy populations. **Health**, EUA, v. 8, n. 02, p. 125, 2016.

CAETANO, Angélica; JANUÁRIO, Carlos. Motivação, teoria das metas discentes e competência percebida. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. 2, 2009.

CLANCY, Rachel B.; HERRING, Matthew P.; CAMPBELL, Mark J. Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. **Frontiers in psychology**, EUA, v. 8, p. 348, 2017.

DE SOUZA, Renato Siqueira et al. Motivação de jovens e adultos para o treinamento do atletismo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 4, 2016.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Optimizing students' motivation in the era of testing and pressure: A self-determination theory perspective. *In: Building autonomous learners*. Springer, Singapore, 2016. p. 9-29.

GRECO, Pablo Juan *et al.* **Anais do 5º Congresso Internacional Dos Jogos Desportivos**. Belo Horizonte, Minas Gerais, 2015.

GARCIA, Rui Proença. **Contributo para uma compreensão do desporto-uma perspectiva cultural**. BARBATIN, VJ; BENTO, J. O.; MARQUES, AT, 2002.

GYOMBER, Noemi; KOVACS, Krisztina; LENART, Agota. Do psychological factors play a crucial role in sport performance? Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Espanha, v. 16, n. 1, p. 223-232, 2016.

HALSON, Shona L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. **Sports medicine**, EUA, v. 44, n. 2, p. 139-147, 2014.

HALSON, Shona L. Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. **Sports Medicine**, EUA, v. 44, n. 1, p. 13-23, 2014.

KNOWLES, Alex; WALLHEAD, Tristan L.; READDY, Tucker. Exploring the synergy between sport education and in-school sport participation. **Journal of Teaching in Physical Education**, EUA, v. 37, n. 2, p. 113-122, 2018.

KOO, Jae-Eun; LEE, Gwang-Uk. An effect of physical activity-based recreation programs on children's optimism, humor styles, and school life adjustment. **Journal of exercise rehabilitation**, EUA, v. 11, n. 3, p. 169, 2015.

Levine, T. R., & Hullett, C. R. (2002). Eta Squared, Partial Eta Squared, and Misreporting of Effect Size in Communication Research. **Human Communication Research**, EUA, 28, 612-625. doi:10.1111/j.1468-2958.2002.tb00828.x

LIEBERMAN, Harris R. *et al.* Improved mood state and absence of sex differences in response to the stress of Army Basic Combat Training. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, EUA, v. 8, n. 3, p. 351-363, 2016.

MACDONALD, Dany J. *et al.* The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. **The sport psychologist**, EUA, v. 25, n. 1, p. 32-46, 2011.

MAHER, Amelia M.; THOMSON, Cynthia J.; CARLSON, Scott R. Risk-taking and impulsive personality traits in proficient downhill sports enthusiasts. **Personality and individual differences**, EUA, v. 79, p. 20-24, 2015.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC public health**, EUA, v. 15, n. 1, p. 66, 2015.

MONTEIRO, Diogo *et al.* Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement invariance across gender and five different sports. **Journal of human kinetics**, EUA, v. 61, n. 1, p. 249-261, 2018.

MUDRAK, Jiri; SLEPICKA, Pavel; SLEPICKOVA, Irena. Sport motivation and doping in adolescent athletes. **PLoS one**, EUA, v. 13, n. 10, p. e0205222, 2018.

NEAL, Timothy L. *et al.* Inter-association recommendations for developing a plan to recognize and refer student-athletes with psychological concerns at the collegiate level: an executive summary of a consensus statement. **Journal of Athletic Training**, EUA, v. 48, n. 5, p. 716-720, 2013.

NOGUEIRA, Cristina Yumi Sedyama *et al.* Translation and adaptation of impulsive behavior scale (UPPS) to the Brazilian population. **Clinical Neuropsychiatry**, EUA, v. 10, n. 2, p. 79-86, 2013.

PRAT, Queralt *et al.* A Mixed Methods design to detect adolescent and young adults' impulsiveness on decision-making and motor performance. **Frontiers in Psychology**, v. EUA, 10, p. 1072, 2019.

RAO, Ashwin L.; HONG, Eugene S. **In the mood for change: shifting the paradigm of mental health care in athletes-an AMSSM thematic issue**. EUA, 2016.

REVERDITO, Riller Silva *et al.* Competições escolares: reflexão e ação em pedagogia do esporte para fazer a diferença na escola. **Pensar a prática**, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 37-45, 2008.

ROHLFS, Izabel Cristina Provenza de Miranda *et al.* Application of mood states validation instruments in the detection of the overtraining syndrome. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 111-116, 2004.

ROHLFS, Izabel Cristina Provenza de Miranda *et al.* A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Rev. bras. med. esporte**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 176-181, 2008.

ROSENTHAL, James A. Qualitative descriptors of strength of association and effect size. **Journal of social service Research**, EUA, v. 21, n. 4, p. 37-59, 1996.

SEDIYAMA, Cristina YN et al. Factor analysis of the Brazilian version of UPPS impulsive behavior scale. **Frontiers in psychology**, EUA, v. 8, p. 622, 2017.

SHEEHAN, Rachel B.; HERRING, Matthew P.; CAMPBELL, Mark J. Associations between motivation and mental health in sport: A test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. **Frontiers in psychology**, EUA, v. 9, p. 707, 2018.

SILVA, Júlio CG et al. Mood Effects of Blood Flow Restriction Resistance Exercise Among Basketball Players. **Perceptual and motor skills**, EUA, v. 125, n. 4, p. 788-801, 2018.

STOYANOVA, Stanislava; GIANNOULI, Vaitsa. Bulgarian students' impulsivity differentiated by gender, age, and some scientific areas. **Psychological Thought**, EUA, 2018, vol. 11, p. 138-147.

TORRES, Vitor Bruno Cavalcanti et al. The Relation of Psychometric Scales, Cortisol Concentration in Athletic Performance in Team Sports: A Systematic Review. **Journal of Exercise Physiology Online**, EUA, v. 21, n. 4, 2018.

VINK, Kristi; RAUDSEPP, Lennart; KAIS, Kristjan. Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, EUA, v. 16, p. 1-6, 2015.

XUE, Long et al. Acute Effects of a Single Bout of High-intensity Training on the Mood of Adolescent Athletes. *In: 2nd International Conference on Social Science, Public Health and Education (SSPHE 2018)*. Atlantis Press, 2019.

ZANINI, Gabriel De Souza *et al.* Stress and mood states monitoring in a swimming team during a competitive period. **Journal of Physical Education and Sport**, EUA, v. 18, n. 4, p. 2466-2471, 2018.

Aprovação de comitê de ética em pesquisa

Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Goiás. Título:

Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.