Instituto Superior de Psicologia Aplicada

IN THE SPOTLIGHT: RELAÇÃO ENTRE OS ESTADOS DE HUMOR E O DESEMPENHO EM PARTICIPANTES DE UM CONCURSO TELEVISIVO

Tiago do Lago Pinheiro Oliveira da Silva

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade de Psicologia Social e das Organizações

2008

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Mestre Pedro Almeida, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para a obtenção do grau de mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da Republica 2ª série de 26 de Setembro, 2006

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, pela paciência infindável que sempre tiveram para comigo ao longo do meu percurso académico; ao Mestre Pedro Almeida, por ter “lançado as sementes” que deram origem a este estudo; ao meu amigo e companheiro de curso João Lameiras, pelo incentivo e pela partilha de conhecimentos; e à produtora de conteúdos televisivos Endemol Portugal, Lda, sem a qual não teria sido possível a recolha dos dados que suportaram esta tese.

RESUMO

O presente estudo examinou a relação entre os estados de humor e o desempenho em participantes de um concurso televisivo. Os participantes (N= 68; M idade = 39.43; DP idade = 14.06) completaram uma versão portuguesa do Profile of Mood States (POMS - Viana, Almeida & Santos, 2001) 1 hora antes do início do concurso, sendo o desempenho (nº de respostas correctas) avaliado posteriormente. Os resultados indicam que existe uma relação negativa entre a Tensão e a Confusão experienciadas pelos sujeitos e o seu desempenho. Adicionalmente, verificou-se a existência de uma relação negativa entre a hostilidade percebida e a experiência prévia dos sujeitos. De igual forma, os resultados indicam que, para a amostra em questão, não é possível diferenciar o desempenho dos sujeitos tendo por base os seus perfis de estados de humor. Sugere-se que futuras investigações investiguem factores tais como a personalidade e/ou experiências prévias que possam contribuir para as diferenças individuais no que diz respeito à intensidade das relações estados de humor-desempenho.

Palavras-chave: Estados de humor, Desempenho, Concurso televisivo.

ABSTRACT

The present study examined the relationship between the mood states and performance among participants of a television contest. The participants (N= 68; M age = 39.43; DP age = 14.06) completed a portuguese version of the Profile of Mood States (POMS - Viana, Almeida & Santos, 2001) 1 hour before the beginning of the contest, and performance (number of correct answers) was evaluated later. The results indicated that there is a negative relationship between Tension and Confusion experienced by the subjects and their performance. Additionally, a negative relationship between perceived Hostility and previous experience was found. The results also showed that, for the participants of the present study, it is not possible to differentiate the performance of the participants having for base its profiles of mood states. It is suggested that future research is needed to investigate factors such as personality and/or previous experiences that might account for individual differences in the strength of mood-performance relationships.

Key-words: Mood states, Performance, Television contest.

Índice

INTRODUÇÃO **1**

EMOÇÕES 3

Funções das emoções 4

Teorias da Emoção 5

Teoria de James-Lange 5

Teoria de Cannon-Bard 6

Teoria de Schachter-Singer 7

Teoria atributiva da emoção de Weiner 7

Perspectivas contemporâneas da emoção 8

HUMOR 8

Dimensões e mensuração do humor 13

A relação entre o humor e os diferentes processos cognitivos 15

Humor e o uso de estruturas de conhecimento geral 17

Investigação no âmbito da relação estados de humor-desempenho 18

MÉTODO **31**

Participantes 31

Medidas 31

Estados de humor – POMS 31

Desempenho 33

Delineamento 34

Procedimento 34

RESULTADOS **35**

Estudo dos objectivos da investigação 35

DISCUSSÃO **42**

Referências 46

Anexos 54

Anexo A: Profile of optimal mood states – POMS 55

Anexo B: Análise à fidelidade das escalas do POMS 57

Anexo C: Teste à normalidade da distribuição 64

Anexo D: Correlações entre as diferentes escalas do POMS, o desempenho e a experiência prévia 67

Anexo E: Teste de Mann-Whitney para comparação de grupos 69

Anexo F: Comparação do desempenho de sujeitos com perfil em iceberg vs sem perfil em iceberg 77

Lista de Tabelas

TABELA 1: Quadro resumo da investigação no âmbito da relação estados de humor-desempenho em diferentes contextos de realização 22

TABELA 2: Caracterização dos participantes relativamente à idade e experiência em participações anteriores 31

TABELA 3 Constituição das sub-escalas do POMS 32

TABELA 4: Medidas descritivas e valores do Alpha de Cronbach para as sub-escalas do POMS 33

TABELA 5: Estatísticas descritivas e teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov 35

TABELA 6: Matriz de correlações entre os estados de humor e o rendimento e experiência anterior dos participantes 36

TABELA 7: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa tensão percepcionada 37

TABELA 8: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa depressão percepcionada 38

TABELA 9: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa hostilidade percepcionada 38

TABELA 10: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa fadiga percepcionada 39

TABELA 11: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alto e baixo vigor percepcionado 40

TABELA 12: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa confusão percepcionada 40

TABELA 13: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa perturbação total do humor percepcionada 41

TABELA 14: Teste de Mann-Whitney para os diferentes perfis de estados de humor 41

Lista de Figuras

Figura 1: Modelo conceptual da relação entre os estados de humor e o desempenho 21

INTRODUÇÃO

No senso comum, o humor é um sentimento base que dura durante um período de tempo e que muitas vezes não tem uma causa particular. Usualmente, o humor tem sido identificado simplesmente como “bom” ou “mau”. Algumas vezes o humor tem sido evocado como explicação para o comportamento pouco habitual das pessoas. O humor é uma parte da vida quotidiana que muitas vezes dispensamos pouca atenção, sendo que muitas pessoas não o consideram como importante. Contudo, em determinadas ocasiões, os estados de humor parecem ser mais significantes na vida das pessoas do que propriamente os acontecimentos vividos. Nestes casos, parecem não só influenciar os sentimentos, mas também os pensamentos e comportamentos.

O estudo científico do humor tem um respeitável, mas não extenso, historial. Análises filosóficas demonstraram que o humor predispõe outros comportamentos, estudos médicos identificaram algumas bases bioquímicas de patologias dos estados de humor, estudos de mensuração comprovaram que o humor pode ser avaliado de forma fidedigna. Por último, estudos no âmbito da psicologia têm identificado um amplo conjunto de antecedentes e consequências de diversos estados de humor (Bless, 2001).

De facto, no contexto actual da investigação o principal foco de interesse tem sido nas consequências ou manifestações do humor, nomeadamente no que concerne ao efeito dos estados de humor na cognição, no processamento de informação e na sua relação com o desempenho em tarefas nos mais diversos contextos de realização (organizacional, militar, desportivo, etc.).

Sendo que a investigação actual tem enfatizado a influência dos estados de humor no desempenho dos indivíduos nas mais diversas tarefas, o principal objectivo do presente estudo é analisar a existência de uma possível relação entre os estados de humor experienciados e o desempenho em participantes de um concurso televisivo. No que se refere à pertinência do estudo, dado que a investigação desta natureza é inexistente no contexto em questão, este estudo reveste-se de particular importância, uma vez que aborda esta temática num contexto de realização pouco estudado e de difícil acesso.

Acrescenta-se às razões da pertinência do estudo o facto de se considerarem separadamente as escalas do POMS. De acordo com Beedie, Terry e Lane (2000) avaliar os efeitos das escalas independentemente constitui-se como um método mais sensível às relações entre os estados de humor e o desempenho.

No que diz respeito ao trabalho apresentado, em primeiro lugar procede-se à revisão de literatura existente das variáveis em estudo. O objectivo é dar a conhecer a visão, nem sempre concordante, de diversos autores e abordagens referentes às temáticas em estudo, as conclusões de diversas investigações e meta-análises realizadas e que contribuíram para a formulação dos objectivos deste estudo.

No segundo capitulo é exposto o método utilizado. Neste surge a descrição dos participantes que contribuíram para a realização do trabalho, assim como o instrumento utilizado e o procedimento efectuado.

Numa terceira parte são apresentados os produtos do tratamento estatístico que culminam nos resultados da investigação e a sua discussão. É pretendido dar resposta aos objectivos da investigação e retirar conclusões pertinentes. Para finalizar é apresentada a bibliografia utilizada e que orientou a componente teórica e prática deste estudo.

Os termos “humor”, “emoção” e “sentimento” têm sido frequentemente usados, muitas vezes de forma sobreposta, na linguagem popular e científica. Embora algumas diferenças possam ser detectadas, existe de facto uma grande sobreposição, e devido a não existir um consenso, é necessário definir, reconhecer e identificar algumas diferenças e semelhanças entre estes termos. Como tal, e de acordo com os objectivos da presente investigação, de seguida serão abordados os conceitos de “emoção” e “humor”, bem como a sua influência nos processos perceptivos, cognitivos e comportamentais em diferentes contextos de realização.

EMOÇÕES

Definir formalmente o conceito de emoção tem sido uma tem-se revelado uma tarefa evasiva. De acordo com (Oatley, Jenkins & Rosa, 2002) as emoções são sentimentos que geralmente têm elementos psicológicos e cognitivos que influenciam o comportamento.

Contudo, alguns autores argumentam que existem sistemas completamente isolados que governam as respostas cognitivas e as respostas emocionais. Uma controvérsia actual é a de saber se a resposta emocional predomina sobre a resposta cognitiva ou vice-versa. Alguns teóricos sugerem que, primeiro, respondemos a uma situação através de uma reacção emocional e, depois, é que tentamos compreendê-la (Murphy & Zajonc, 1993). Outros teóricos propõem que as pessoas primeiro desenvolvem cognições sobre uma dada situação e depois reagem emocionalmente. Esta escola de pensamento sugere que precisamos primeiro de pensar e compreender um estímulo ou situação, relacionando-a com aquilo que já sabemos, antes de podermos reagir a nível emocional (Lazarus, 1994, 1999). O que ambos os lados têm em comum é concordarem com o facto de podermos experimentar emoções que envolvem pouco ou nenhum pensamento consciente (Oatley et al., 2002).

Um enorme desafio para todos os que trabalham nesta área tem sido tentar identificar as emoções mais importantes e fundamentais. A tentativa de fazer um catálogo das emoções tem sido contestada, e vários teóricos das emoções têm elaborado diferentes listas, dependendo do modo como definem o conceito de emoção. De facto, alguns rejeitam inteiramente essa questão, afirmando que nenhum conjunto de emoções deve ser distinguido como mais básico e que as emoções são melhor compreendidas se forem divididas nas suas partes componentes. Outros investigadores argumentaram que é melhor olhar para as emoções como uma hierarquia, dividindo-as em categorias positivas e

negativas e depois organizando-as em subcategorias cada vez mais restritas (Carrol & Russell, 1997).

No entanto, a maior parte dos investigadores sugere que a lista básica de emoções deveria incluir, no mínimo, felicidade, raiva, medo, tristeza, repúdio. Outras listas são mais abrangentes, incluindo emoções como a surpresa, o desprezo, a culpa, a alegria (Shweder, 1994).

Independentemente da sequência, é claro que as emoções desempenham um papel primordial na influência do comportamento. Como tal, de seguida serão apresentadas algumas das funções das emoções que têm sido identificadas na literatura.

Funções das emoções

De acordo com (Oatley et al., 2002) entre as mais importantes funções das emoções encontram-se:

- *Preparação para a acção.* As emoções interagem como um elo entre acontecimentos do meio externo e as respostas comportamentais que uma pessoa dá. Assim, as emoções são estímulos que nos ajudam a desenvolver respostas eficazes a várias situações.

- *Moldar o comportamento futuro.* As emoções servem para promover a aprendizagem de informação que nos orienta na escolha das respostas futuras apropriadas. Do mesmo modo, as emoções agradáveis actuam como um reforço para o comportamento que o antecedeu e, consequentemente, levam o indivíduo a procurar no futuro situações semelhantes.

- *Ajuda a regular a interacção social.* As emoções experienciadas são frequentemente óbvias para os observadores, na medida em que estas são comunicadas através do comportamento verbal e não-verbal. Estes comportamentos podem actuar como sinais para os observadores, permitindo-lhes uma melhor compreensão daquilo que estamos a experienciar e uma previsão do nosso comportamento. Por seu turno, isto promove uma interacção social mais eficaz e apropriada.

À medida que os pensamentos proliferam, é provável que exista uma reacção fisiológica associada à activação do sistema nervoso central, entre as quais se destacam as seguintes:

- A frequência e a profundidade da respiração aumentam;
- O coração acelera, bombardeando sangue no sistema circulatório;
- A boca seca, e o funcionamento das glândulas salivares e do sistema digestivo pára. No entanto, ao mesmo tempo, as glândulas sudoríparas podem aumentar a sua actividade porque o aumento de suor ajuda a libertação do calor excessivo que foi desenvolvido pela actividade de emergência em que o organismo se envolveu;
- Contracção dos músculos.

Teorias da emoção

Teoria de James-Lange

Para William James e Carl Lange, que foram os primeiros investigadores a explorar o domínio das emoções, a experiência emocional é, tão simplesmente, uma reacção aos acontecimentos corporais instintivos que ocorrem como resposta a uma situação ou acontecimento do meio (Vallerand & Blanchard, 2000).

Os autores sugerem que para todas as emoções principais existe uma reacção fisiológica que ocorrem nos órgãos internos – a chamada experiência visceral. É este padrão específico de resposta visceral que nos leva a rotular a experiência emocional. Em suma, James e Lange propuseram que todos nós experimentamos emoções como resultado de alterações fisiológicas que produzem sensações específicas. Por sua vez, estas sensações são interpretadas pelo cérebro como determinadas experiências emocionais. Esta perspectiva tem sido denominada teoria da emoção de James-Lange.

Contudo, esta teoria apresenta algumas inconsistências. Para que a teoria seja válida, as alterações viscerais teriam de ocorrer a um ritmo relativamente rápido, uma vez que experimentamos algumas emoções quase instantaneamente. No entanto, as experiências emocionais frequentemente ocorrem mesmo antes que haja tempo de determinadas mudanças fisiológicas serem postas em acção. Na medida em que algumas mudanças viscerais ocorrem lentamente, é difícil verificar o modo como podem provocar a experiência emocional imediata (Oatley et al., 2002).

A teoria de James-Lange apresenta outra dificuldade. A activação fisiológica não produz invariavelmente experiência emocional. Deste modo, não pode existir uma correspondência

biunívoca entre alterações viscerais e experiência emocional. As alterações viscerais por si podem não ser suficientes para produzir emoções (Oatley et al., 2002).

Por último, os nossos órgãos internos produzem uma amplitude relativamente limitada de sensações. Embora alguns tipos de mudanças fisiológicas estejam associados a experiências emocionais específicas (Vallerand & Blanchard, 2000), é difícil imaginar o modo como a amplitude de emoções que as pessoas são capazes de experimentar pode ser resultado de tipos similares de mudanças viscerais, um facto que contradiz esta teoria.

Teoria de Cannon-Bard

O principal impulso desta teoria é o de rejeitar a perspectiva de que a activação fisiológica por si só conduz à percepção de emoção. Em vez disso, a teoria assume que tanto a activação fisiológica como a emocional são simultaneamente produzidas pelo mesmo impulso nervoso, que Cannon e Bard sugerem emanar do tálamo localizado no cérebro (Vallerand & Blanchard, 2000).

De acordo com esta teoria, após a percepção de um estímulo indutor da emoção, a resposta emocional passa a ser localizada no tálamo. Por sua vez, o tálamo envia um sinal ao sistema nervoso autónomo, consequentemente provocando uma resposta visceral. Ao mesmo tempo, o tálamo comunica uma mensagem ao córtex cerebral sobre as características da emoção que está a ser experimentada. Por isso, não é necessário que diferentes emoções tenham padrões fisiológicos únicos associados – desde que a mensagem enviada ao córtex cerebral difira de acordo com a emoção específica.

A teoria de Cannon-Bard parece ter sido precisa na sua rejeição da perspectiva que defende a activação fisiológica como explicação exclusiva das emoções. Contudo, actualmente, compreende-se que o hipotálamo e o sistema límbico, e não o tálamo, desempenham um papel primordial na experiência emocional. Além disso, a simultaneidade das respostas fisiológicas e emocionais, fundamental para os pressupostos da teoria, ainda tem de ser demonstrada de forma conclusiva.

Teoria de Schachter-Singer

A teoria de Schater-Singer salienta o papel da cognição, realçando que identificamos a emoção que estamos a experimentar a partir da observação do nossos meio e da comparação que fazemos entre nós e os outros (Schachter & Singer, 1984; cit. por Oatley et al., 2002).

Os resultados de uma experiência realizada pelos autores, apoiaram a perspectiva cognitiva das emoções, em que estas são conjuntamente determinadas por uma espécie de activação fisiológica relativamente não específica, e a rotulagem da activação é feita com base em indícios do meio.

Contudo, os dados recolhidos para apoiar esta teoria nem sempre têm ido nesse sentido. Alguns investigadores sugerem que nem sempre a activação fisiológica é essencial para que a experiência emocional ocorra, e os factores fisiológicos por si só podem explicar o estado emocional noutras circunstâncias (Marshall & Zimbardo, 1979; cit. por Vallerand & Blanchard, 2002).

Resumindo, a teoria das emoções de Schachter e Singer foi importante pela sugestão de que, pelo menos sob determinadas circunstancias, as experiências emocionais são função conjunta da activação fisiológica e da etiquetagem dessa activação. Quando a fonte de activação fisiológica não é clara, podemos olhar para o meio envolvente de modo a determinar exactamente o que estamos a experimentar.

Teoria atributiva da emoção de Weiner

Esta teoria proposta por Weiner (1979, 1985, 1986, 1995; cit. por Vallerand & Blachard, 2000) postula a existência de três fontes de emoções:

1. O impacto de um acontecimento: este acontecimento produz emoções tais como a alegria posterior a um sucesso e a tristeza posterior a um fracasso. Estas emoções dependentes do resultado são as primeiras a serem experienciadas, bem como as mais fortes.
2. Atribuição para os resultados: estes levam a mais distintas emoções, tais como a raiva quando o indivíduo atribui ao seu fracasso aos outros ou orgulho quando atribui

o sucesso às suas competências. Como tal, estas emoções são dependentes e emergem do processo atributivo.

3. Dimensões causais: estas medeiam a duração dos sentimentos e dão suporte aos tipos de atribuição. As três dimensões causais que conduzem às atribuições são o locus (a causa é interna ou externa para o sujeito), a estabilidade (a causa é permanente ou muda) e o controlo (a causa está sob controlo do indivíduo ou não), sendo que cada dimensão produz emoções distintas.

Perspectivas contemporâneas da emoção

Quando Schachter e Singer realizaram as suas investigações no início dos anos 60, estavam relativamente limitados quanto aos meios de avaliação da fisiologia que acompanha as emoções. Contudo, os avanços na medição do sistema nervoso e de outras partes do corpo têm permitido aos investigadores examinar mais pormenorizadamente as respostas biológicas envolvidas na emoção. Como resultado, a investigação actual tem apontado para a associação entre a activação biológica e as emoções individuais (Davidson et al., 1994).

Em suma, existem quase tantas teorias explicativas da emoção como emoções individuais (Lazarus, 1991; Averill, 1997). De facto, as emoções constituem um fenómeno tão complexo, abrangendo aspectos biológicos e cognitivos, que nenhuma teoria única tem sido capaz de explicar totalmente todas as facetas da experiência emocional. Para cada uma destas abordagens, existem dados contraditórios de um ou de outro tipo e, consequentemente, nenhuma teoria tem provado ser invariavelmente precisas nas suas predições.

HUMOR

Não existe consenso na literatura não só no que diz respeito à definição dos estados de humor mas, tal como referido anteriormente, também no que se refere a conceitos como emoção, sentimentos e afectos. De facto, as acentuadas diferenças na utilização do léxico afectivo faz da definição destes termos uma tarefa quase impossível (Garcia-Marques, 1999). Contudo, dado o estado geral de desacordo e de inconsistência na literatura, existem alguns aspectos que são consensuais.

De forma geral, o afecto é oposto à cognição. O afecto representa uma suposta dimensão não-cognitiva da vida humana, onde o estímulo é processado e traduzido em sentimentos em vez de ser traduzido em conhecimento. Esta dimensão da vida humana permite-nos experienciar uma situação como boa ou má, positiva ou negativa, perturbadora ou confortante, etc. O uso do termo afecto refere-se a uma categoria geral de "sentimentos" como os estados de humor e as emoções (Forgas, 1995). Os fenómenos afectivos dos estados de humor e das emoções por sua vez têm sido distinguidos com base nos seguintes critérios: duração, intensidade, difusão ou globalidade, e atribuição a uma causa desconhecida ou não identificada (Fridja, 1993). Em contraste com as emoções, os estados de humor são mais dominantes, inferiores em intensidade e mais difusos e globais. Adicionalmente, embora os estados de humor não tenham um antecedente identificável, podem mudar em valência com referência à relação entre o mundo externo e interno (Garcia-Marques, 1999).

Assim, de acordo com Garcia-Marques (2004):

- *Estados de humor são dominantes.* È expectável que os estados de humor sejam sentimentos constantemente activos, isto é, sejam dominantes. Esta propriedade não deve ser confundida com outras propriedades como "de longa duração" ou "sejam menos variáveis". De facto, os estados de humor têm sido definidos como traço (e como tal muito estáveis) ou como estado com uma duração de semanas ou meses (Carlson & Hatfield, 1992). Tal como as emoções, os estados de humor podem ter diferentes durações, variando de segundos a anos (sendo mais ou menos variáveis). O que se deve reter acerca desta característica é que os estados de humor são omnipresentes (estamos sempre com algum estado de humor), sendo esta omnipresença corroborada pela sua natureza contínua. As alterações nos estados de humor variam de um pólo positivo para um negativo, existindo uma diferença de intensidade entre os dois extremos. Ao contrário do que se verifica com as emoções (onde pode haver ausência), podemos apenas experienciar estados de humor neutros, não sendo possível afirmar a sua ausência (Garcia-Marques, 1999).

- *Estados de humor como sentimentos de baixa intensidade.* De uma forma geral existe um consenso no que concerne ao facto de que, usualmente, quando nos referimos aos estados de humor diga respeito a um humor ligeiramente positivo ou negativo. Por outro lado, as emoções são em geral sentimentos mais intensos.

- *Estados de humor são difusos e não direccionados.* Esta propriedade de difusão parece estar relacionada com a ausência de orientação face a um objecto externo. Pelo contrário, as emoções implicam a referência à qual o sentimento se refere, sendo que os estados de humor não possuem um alvo concreto. Adicionalmente, o facto dos antecedentes dos estados de humor não serem facilmente detectáveis face a um objecto externo ou evento reforçam esta característica. Nos casos em que a valência dos sentimentos não pode ser identificado, os sentimentos tornam-se mais difusos, sendo atribuídos a objectos instáveis ou ausentes.

- *Estados de humor variam consoante a valência da relação entre ambientes internos e externos.* Enquanto as emoções são assumidas como tendo uma causa directamente associada a objectos externos para os quais são direccionadas, as causas dos estados de humor são mais frequentemente associadas a causas internas. Contudo, alguns autores (Batson, Shaw & Oleson, 1992) definem os estados de humor como a relação entre ambientes externos e internos. Assim, existem para assinalar estados do *self* em termos de recursos físicos, psicológicos e sociais disponíveis para fazer face às exigências do contexto. De igual modo, os estados de humor informam o organismo acerca da probabilidade de se obter prazer/dor através da interacção com o ambiente físico e social. Como tal, os estados de humor são bastante transitórios: embora possamos estar com um estado de humor positivo, esta positividade pode ser dissipada rapidamente para um estado neutral ou até degenerar num estado negativo. Diferentes acontecimentos *externos* como a música, filmes e documentários, notícias, feedback positivo ou negativo, reforço ou punição, situações que potenciam a percepção de ameaça, entre outros, podem desencadear rápidas mudanças nos estados de humor.

- *As alterações nos estados de humor podem também ter causas internas*. Mudanças nas características dos processos em que nos envolvemos influenciam os nossos sentimentos. A interrupção da execução de uma tarefa aborrecida origina sentimentos positivos, sendo que diversos estudos indicam que os pensamentos têm um impacto directo nos sentimentos (Garcia-Marques, 1999). Uma evidência clara deste impacto pode ser encontrada em diversos estudos (…) que utilizam técnicas de manipulação dos estados de humor. O mesmo impacto pode ser encontrado com o recordar de acontecimentos pessoais positivos ou negativos (Bless, Bohner, Schwarz & Stark, 1990) e com a auto-generação de estímulos positivos ou negativos (Wegener, Petty & Smith, 1995). Existe também a evidência de que os estados de

humor são influenciados por outros factores de conteúdo emocional. Os estados de humor mudam com alterações nas expressões faciais e com alterações nos ritmos temporais, tais como os circadianos, semanais e sazonais.

Todas estas evidências sugerem que os sentimentos relatados pelas pessoas são sujeitos a distintas influências. A mais directa influência é exercida pelos estímulos e acontecimentos com elevada carga emocional, isto é, verifica-se um impacto claro das emoções nos estados de humor (Garcia-Marques, 2001). De igual forma, de acordo com a autora, devem ser feitas duas considerações: em *primeiro lugar*, a evidência sugere apenas que os acontecimentos com elevada carga emocional podem induzir os indivíduos a afirmarem estarem com um melhor ou pior estado de humor, o que indica que os sentimentos nem sempre possuem fronteiras bem definidas e que outros sentimentos podem influenciar a forma como os indivíduos afirmam sentir-se num determinado momento; em *segundo lugar*, se os sentimentos evocados por um objecto externo ou por memórias emocionais não estão claramente associados às suas causas, podem ser realmente experienciados como humor. A indução do estado de humor é contudo possível sem a apresentação de estímulos de elevada carga emocional.

Os factores revistos anteriormente e que a literatura considera afectarem não parecem estar directamente relacionados com mudanças nos recursos físicos, psicológicos ou sociais disponíveis para fazer face às exigências do contexto (Morris, 1992). Contudo, diferentes estudos experimentais debruçaram-se sobre o impacto da discrepância entre as condições existentes e os objectivos desejados sobre como os indivíduos se sentem (Carver & Scheier, 1998). A redução desta discrepância, particularmente a sua redução rápida, parece estar relacionada com um estado de humor mais positivo. Adicionalmente, esta redução implica uma alteração na relação entre os ambientes internos e externos, sendo que esta mudança na valência do humor pode ocorrer com referência à relação entre os nossos ambientes internos e externos.

Em suma, os estados de humor podem ser diferenciados de outros estados afectivos sendo caracterizados pela sua baixa intensidade, continuidade instável, e pela sua natureza afectiva difusa que é passível de mudança através da valência com referência à relação entre os ambientes externos e internos. Os objectos externos podem também ter um impacto nos estados de humor através de outros sentimentos, como as emoções. O humor é omnipresente e as alterações nos estados de humor são compreendidas entre baixos valores de intensidade num *continuum* ancorado numa valência positiva e negativa. As alterações positivas não implicam necessariamente uma alteração de um extremo ao outro,

mas apenas um movimento direccionada ao pólo positivo, sendo que as alterações negativas implicam o movimento para a direcção oposta.

Devido à sua baixa intensidade e natureza difusa, o humor habitualmente funciona como elemento base de outras actividades cognitivas (Bless & Fiedler, 1995).

Humor está relacionado com a emoção, mas quando o termo “humor” é usado, habitualmente implica uma maior duração de tempo, o que é provavelmente a principal distinção entre os dois. Por exemplo (Nowlis, 1965; cit. por Garcia-Marques, 2004) referiu-se a um *continuum* de tempo entre temperamento, humor e emoção. Outra diferença entre os dois é que os antecedentes das emoções podem muitas vezes ser identificados, mas os estados de humor nem sempre possuem uma causa identificável.

Uma terceira diferença por vezes apontada é que a emoção pode ser mais intensa e variável que o humor. Usualmente, o humor é um estado subtil que é difícil identificar, mas a emoção é mais fácil de identificar e ao mesmo tempo mais volátil. Uma semelhança entre emoções e humores é que habitualmente ambos são estados de sentir em oposição ao pensar. Contudo, o humor é algumas vezes usado para designar aparentes reacções cognitivas (ex. concentração do *Mood Adjective Check List* (Nowlis, 1965; cit. por Garcia-Marques, 2004) onde o processo de pensamento parece desempenhar o papel principal.

Embora o humor seja primeiramente um estado subjectivo é habitualmente associado a sentimentos, em contexto clínico é usualmente inferido através do comportamento (ex. movimentos lentos) bem como através de relatos subjectivos. Esta parcial característica objectiva do humor é algumas vezes utilizada para distingui-lo do afecto. Para além da distinção objectivo-subjectivo, outra diferença diz respeito ao carácter imediato do afecto (tal como a emoção), contrariamente ao historial mais longo de determinado humor (Ketai, 1975; cit. por…). O humor pode ser inferido através de padrões comportamentais para um grau mais elevado do que o afecto. Então, o humor geralmente inclui afecto, mas o afecto nem sempre é equivalente ao humor.

Nowlis (1965; cit. por Garcia-Marques, 2004) refere-se ao carácter disposicional do humor em termos de tendência temporal para demonstrar certas características sob certas circunstâncias específicas ou para demonstrá-las com maior ou menor probabilidade sob essas circunstâncias. De acordo com esta perspectiva, em termos causais é possível inferir que uma pessoa com um determinado estado de humor irá comportar-se de certa forma.

Definir humor como uma tendência para um indivíduo se comportar de determinada forma sob determinadas circunstancias é especialmente útil para compreender as características individuais desta condição subjectiva. Assim sendo, uma determinada situação pode afectar o comportamento de forma diferenciada, dependendo do estado de humor do indivíduo (Thayer, 1989).

Uma das mais persistentes e proeminentes questões relativas ao humor refere-se às suas dimensões ou componentes, não sendo de estranhar as diferentes concepções existentes na literatura.

Dimensões e mensuração do Humor

A operacionalização do conceito de “estado de humor” tende a seguir a estratégia de auto-relato consciente. Respondendo a um inquérito o indivíduo dá a conhecer ao investigador a forma como se sente. Sendo o estado de humor uma experiência subjectiva, o indivíduo é tido como o melhor conhecedor da sua valência e intensidade (Garcia-Marques, 2004). Estes instrumentos de auto-relato utilizados variam tanto na forma como conceptualizam o constructo a mensurar como em algumas questões metodológicas.

Nowlis e colaboradores (1965; cit. por Garcia-Marques, 2004) foram os primeiros a analisar e definir o humor usando métodos estatísticos através dos quais várias variáveis eram consideradas simultaneamente. A *Mood Adjective Check List* (MACL) incluía dimensões como agressão, ansiedade, concentração, fadiga, afecto social, cepticismo, egoísmo, vigor, entre outras. Segundo Nowlis, estas dimensões incluíam todos os estados de humor.

Outra medida do humor é o *Profile of Mood States* (POMS; McNair, Lorr & Droppleman, 1971), provavelmente o instrumento mais utilizado actualmente em investigação. Desenvolvido a partir do MACL bem como de outras fontes, os autores incluíram dimensões como tensão-ansiedade, depressão-melancolia, raiva-hostilidade, vigor, fadiga, confusão-desorientação.

Ambos os instrumentos operacionalizam o humor como constructo multidimensional, sem descrevê-lo como primário positivo ou negativo (bom-mau). Contudo, autores como Diener e Emmons (1985) afirmam que o humor é bipolar. Neste sentido, uma pessoa com humor positivo experiencia menos humor negativo, e vice-versa. Argumentam de igual forma que ao longo do tempo, o humor positivo e negativo parece ser independente, mas na sua

avaliação no mesmo dia, e particularmente em circunstancias altamente emocionais, as formas positiva e negativa do humor formam uma relação inversa. Estes investigadores tentaram clarificar esta relação assinalando que ao longo do tempo o humor pode ser visto em termos de frequência e dimensão.

Algum consenso entre a concepção ortogonal versus bipolar do humor positivo e negativo pode ser encontrada através da avaliação multidimensional do humor recorrendo à *Activation-Deactivation Adjective Check List* (AD ACL; Thayer, 1986; cit. por Thayer, 1989). Este instrumento tornou claro que a maioria dos estados de humor pode ser subordinada a duas dimensões bipolares, estando estas duas dimensões associadas a um afecto positivo e negativo. Este ponto está especialmente claro quando as duas dimensões identificadas abordam a activação positiva e negativa (i.e. alto-baixo afecto positivo = activo, sonolento, etc. Alto-baixo afecto negativo = medroso, agitado, descansado, calmo, plácido).

Existem muitos modelos do humor e instrumentos associados em contextos mais específicos. Um exemplo do amplo uso é a *Multiple Affect Adjective Check List* (MAACL; Zuckerman & Lubin, 1965; cit. por Garcia-Marques, 2004)., que foi delineada para medir três tipos de afecto negativo relevantes em contexto clínico, e inclui as dimensões da ansiedade, depressão e hostilidade.

Ainda no que concerne ao uso mais restrito da mensuração do humor, nomeadamente no que diz respeito à ansiedade e depressão, o *Beck Depression Inventory* (Beck et al, 1961; cit. por Thayer, 1989), o *General Bunney-Hamburg Scale* (Bunney & Hamburg, 1963; cit. por Thayer, 1989) e o *State-Trait Anxiety Inventory* (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970; cit. por Garcia-Marques, 2004).

Contudo, de acordo com (Thayer, 1989) para conceptualizar correctamente o humor, é importante perceber a relação teórica entre a condição subjectiva e os traços de personalidade. Estudos neste âmbito têm demonstrado que os tipos de personalidade, traços ou disposições actuam como parâmetros ou fronteiras das mais limitadas disposições do humor. De igual modo, o autor cita as conclusões do estudo de Eysenck onde indivíduos com pontuações mais elevadas para a dimensão de neuroticismo do *Eysenck Personality Questionnaire* apresentavam mais estados de humor negativos.

Outros traços de personalidade que têm sido comummente associados aos estados de humor são o locus de controlo interno-externo (Benassi, Sweeney & Defour, 1988; cit. por Thayer, 1989) e a personalidade Tipo A (Strube et al., 1983; cit. por Thayer, 1989), sendo

que se verificaram relação entre elementos mais estáveis da personalidade e as disposições a curto prazo.

Tal como sugerido pela literatura revista anteriormente, os processos bioquímicos, a actividade psicofisiológica e os estados de humor subjectivos estão interrelacionados. Esta relação é particularmente premente no que diz respeito aos estados afectivos e aos processos cognitivos. De seguida esta relação será abordada de forma mais detalhada.

A relação entre o humor e os diferentes processos cognitivos

A associação entre o tipo de pensamento e os estados de humor possui importantes implicações práticas. Por exemplo, este facto pode ser a razão pela qual estados de humor debilitativos como a depressão incluam não apenas fortes componentes emocionais (ex. tristeza) mas também pensamentos sobre o *self* e o futuro que parecem reforçar a condição debilitante (Thayer, 1989). Para além disso, estados de humor positivos também estão associados ao pensamento. Assim sendo, quando estamos deprimidos parece que apenas temos pensamentos negativos, acontecendo o inverso quando os estados de humor são positivos.

A congruência dos estados de humor, geralmente exemplificada pelo facto dos indivíduos possuírem maior acessibilidade aos pensamentos e memórias que possuem a mesma valência (tom) afectivo como o estado de humor em que se encontram, é outro exemplo da consistência da relação afecto-cognição. Este fenómeno é também exemplificado pela potenciação da aprendizagem de material verbal que é congruente com o tom do estado de humor existente (Schwarz, 1990).

Teasdale e Fogarty (1979; cit. por Schwarz, 1990) conduziram uma experiência que demonstrou a congruência dos estados de humor com a memória. Estes investigadores induziram um estado positivo e um estado negativo (depressão) nos participantes. Em cada estado, eram apresentadas palavras neutras sendo requerido aos sujeitos que recordassem experiências da vida real que fossem agradáveis ou desagradáveis. De seguida, em cada estado, foi registado o tempo necessário para recordarem as experiências, sendo que os resultados indicaram os sujeitos com estado de humor depressivo demoravam substancialmente mais tempo para efectuar a tarefa. Outras duas experiências indicaram que recordar experiências desagradáveis era mais fácil quando os sujeitos estavam

deprimidos, e recordar memórias positivas era mais fácil quando o estado de humor experienciado era positivo (Teasdake & Taylor, 1981; cit. por Schwarz, 2001).

Neste sentido, e de acordo com Bower (1981; cit. por Schwarz, 2001) o humor é parte de uma rede associativa que representa a memória e que inclui um vasto leque de conceitos, esquemas e eventos. Neste paradigma de congruência afectivo-cognitivo, a indução de determinado estado de humor resulta no desenvolvimento de uma rede associativa que inclui não só o humor activado, mas também os conceitos e os estímulos relacionados que foram aprendidos e alvo de atenção durante um determinado estado de humor. Assim sendo, a próxima vez que esse estado de humor for activado, elementos relacionados da rede associativa são também activados. Esta rede resulta num aumento da memória para todos os elementos quando esse estado de humor está novamente presente.

De forma semelhante, neste paradigma, a indução de determinados estados de humor activa a rede associativa relacionada, baseando-se na experiência passada. Nesta situação, o material apresentado pode ser bastante mais elaborado devido ao grande número de conexões associativas que podem ser efectuadas. Novamente, a rede associativa que é activada com determinado estado de humor, aumenta o material congruente que foi anteriormente memorizado, aprendido ou experienciado (Clore et al., 2001).

Para além da investigação no âmbito da relação entre humor e memória, ou entre humor e congruência cognitiva, a literatura está repleta com investigação que ilustra a influência do humor nos mais variados processos cognitivos. Alguns estudos indicam uma relação entre o humor positivo e o pensamento criativo, e o humor negativo aumenta os pensamentos irracionais (Madigan & Bollenbach, 1986; cit. por Clore et al., 2001).

Adicionalmente a investigação tem demonstrado que o pensamento futuro é influenciado pelos estados de humor positivos e negativos (Alloy & Ahrens, 1987; cit. por Schwarz, 2001), Neste sentido, estados de humor positivos conduzem a um maior optimismo sobre o futuro e a expectativas de sucesso, enquanto que os estados de humor negativo levam ao oposto. Consequentemente, os estados de humor positivos e negativos influenciam as percepções de auto-eficácia, influenciando de igual forma o desempenho dos indivíduos nas mais variadas tarefas e situações (Schwarz, 2001).

Em suma, e de acordo com o exposto anteriormente, a literatura no âmbito do estudo entre afecto e cognição documenta que diferenças diminutas nos estados de humor podem ter um impacto significativo nos processos cognitivos (Clore, Schwarz, & Conway, 1994; Forgas,

1992; Schwarz & Bless, 1991). Entre os vários efeitos dos afectos no processamento de informação, os investigadores têm revelado particular interesse em como diferentes estados afectivos estão ligados a diferentes estilos de processamento de informação. Em geral, a evidência empírica sugere que o processamento de informação durante estados de humor positivos é fortemente influenciado por heurísticas, estereótipos e scripts. De forma oposta, indivíduos com estados de humor negativos parecem ser mais afectados pelas implicações de informação específica fornecida pela situação (Bless, 2001).

Tendo em conta os objectivos da presente investigação, não só pelo que diz respeito aos seus objectivos específicos mas também à natureza e exigência da tarefa e do contexto em que esta se realiza, torna-se pertinente abordar a literatura sobre a relação entre o uso de estruturas de conhecimento geral e os estados de humor.

Humor e o uso de estruturas de conhecimento geral

Esta concepção pode ser dividida em duas componentes: (a) tendo por base o proposto por Frijda (1988) e Schwarz (1990), é assumido que os estados afectivos individuais informam o sujeito acerca da natureza psicológica da situação corrente; (b) baseado na influência da interpretação das situações como benignas e problemáticas, indivíduos com estados de humor positivos são mais passíveis de activar estruturas de conhecimento geral, enquanto indivíduos com estados de humor negativo são mais passíveis de se focarem nas pistas presentes e disponíveis na situação actual (momentânea).

Estados afectivos fornecem informação sobre a situação actual. É assumido que os indivíduos usualmente se sentem bem em situações que são caracterizadas como sendo de sucesso e onde não sintam os seus objectivos ameaçados (Schwarz & Bless, 1991). Contrariamente, indivíduos habitualmente sentem-se mal potencialmente ameaçadoras para os seus objectivos, devido à presença de resultados negativos ou à ausência de resultados positivos. Se diferentes situações resultam em diferentes estados afectivos, os indivíduos podem consultar os seus afectos com um indicador válido e de fácil acesso acerca da natureza psicológica da situação (Bless, 2001) especificamente, estados afectivos positivos podem informar os sujeitos que a situação não é problemática, enquanto estados afectivos negativos podem assinalar que a situação é problemática ou ameaçadora (Schwarz, 1990).

A natureza da situação e o uso de estruturas gerais de conhecimento. Presumivelmente, diversas implicações podem potencialmente resultar da interpretação da situação como

benigna ou problemática. Esta diversidade foi demonstrada por (Martin, Ward, Achee & Wyer, 1993) onde estes autores sugerem que embora os indivíduos recorram aos seus estados afectivos como fonte de informação, esta forma pode implicar maior ou menor processamento de informação, dependendo da natureza da inferência sobre a tarefa que foi activada numa situação específica.

De acordo com Bless e Schwarz (1999), é altamente adaptativo e vantajoso para os indivíduos recorrerem às estruturas gerais de conhecimento em função da situação psicológica actual. Especificamente, indivíduos em situações benignas podem recorrer às estruturas de conhecimento geral, que habitualmente lhes são úteis, contrariamente ao que sucede no caso da situação ser ameaçadora. Este facto reflecte que lidar com situações mais problemáticas requer uma maior atenção aos detalhes específicos relacionados com as diferentes tarefas.

Neste sentido, os estados afectivos actuais podem desempenhar uma influência determinante na interpretação da situação que, por seu turno, pode influenciar o grau no qual os indivíduos recorrem às estruturas gerais de conhecimento. Especificamente, indivíduos com estados afectivos positivos podem sentir-se mais confiantes sobre recorrer e activar estas estruturas que possam ser potencialmente úteis à situação. Contrariamente, indivíduos com estados afectivos negativos podem sentir-se menos confiantes e focarem-se nas pistas disponíveis na situação/contexto particular (Bless, 2001).

De facto, a literatura exposta anteriormente enfatiza a importância e influência dos processos emocionais e dos estados de humor na percepção, cognição e comportamento (Ekman & Davidson, 1994). Assim, tendo em conta os objectivos da presente investigação seguidamente será abordada a relação entre os estados de humor e o desempenho, sendo exposta a literatura e investigação revista em diferentes contextos de realização.

Investigação no âmbito da relação estados de humor-desempenho

Existe uma associação intuitiva entre os estados de humor e o desempenho (Lane & Terry, 2000). Diversos académicos têm sugerido que o humor influencia o desempenho funcionando como fonte de feedback, onde os sinais que proporciona permitem avaliar qual o possível resultado dos acontecimentos e ajuda a identificar potenciais problemas; particularmente no caso de tarefas às quais os sujeitos atribuem um elevado grau de importância e cujo resultado final é incerto (Bless, 2001; Brehm, 1999; Gendolla & Krusken,

2002; Schwarz, 1990). Por exemplo, um estado de humor positivo fornece informação sobre a tarefa (que é agradável), sobre o *self* (sou competente na tarefa), ou sobre a estratégia utilizada (estou a fazer bem as coisas). Como tal, os estados de humor positivos indicam que uma determinada situação implica pouca percepção de ameaça, enquanto que o estado de humor negativo assinala uma determinada situação como potencialmente problemática (Clore et al., 2001).

Martin (2001) enfatizou a influência determinante do contexto neste processo. De acordo com este autor, um indivíduo provavelmente aceita um sentimento de tristeza num funeral, acontecendo o contrário numa festa de aniversário, sendo provável que tenda a desenvolver esforços no sentido de ajustar esses sentimentos. De forma semelhante, antes de desempenhar uma tarefa de importância crítica (ex. Um piloto a pilotar um avião, um cirurgião a operar) ou de importância pessoal (ex. Um atleta que tenta vencer uma medalha olimpica, um gestor a fazer uma apresentação a um conjjunto de directores) um indivíduo pode sentir um vasto leque de sentimentos positivos e negativos. Dado que os indivíduos procuram lidar e agir perante os estados de humor negativos percebidos como uma ameaça ao desempenho (Erber & Erber, 2001), o reconhecimento consciente do impacto dos estados de humor reveste-se de particular importância. De facto, tem sido demonstrado que os indivíduos que reportam estados de humor positivos prévios ao desempenho de tarefas com elevado grau de importância e de resultado incerto tendem a demonstrar um padrão marcado por uma regulação prévia de estados de humor percebidos como desagradáveis e disfuncionais (Totterdell & Leach, 2001).

Quando as pessoas desempenham tarefas de elevado grau de dificuldade, a probabilidade percebida de atingirem os seus objectivos influencia o impacto funcional dos estados de humor negativos no esforço. Os que apresentam um estado de humor negativo ou mobilizam pouco esforço porque percebem que as exigências da tarefa sao demasiado elevadas, ou aumentam o esforço porque os estados negativos funcionam como sinal de aviso que o alcance dos objectivos está ameaçado (Cervone et al., 1994; Gendolla & Krusken, 2002).

A investigação tem demonstrado que diferentes estados de humor negativos têm diferentes efeitos no desempenho (Hanin, 2000; Lane & Terry, 2000; Schwarz & Bless, 1991; Schwarz, 2001).

A ansiedade tem-se associado a um bom desempenho num estudos e a um mau desempenho noutros, enquanto a depressão parece estar associada de forma consistente a

um mau desempenho (Lane et al., 2004). Lane e Terry (2000) desenvolveram um modelo conceptual para explicar esses efeitos. Um pressuposto chve deste modelo é a concepção de que diferentes dimensões do humor interagem no que diz respeito à sua influência no desempenho. Estes autores postularam que a raiva e a tensão podem ser facilitadoras ou debilitadoras do desempenho, dependendo das interacções com o humor depressivo (interpretado neste contexto como um conjunto transitório de sentimentos e não como uma patologia clínica). Assim, propuseram que os indivíduos com humor depressivo tendem a dirigir os seus sentimentos de raiva internamente, levando à supressão, culpa e, em última instância a um decréscimo no desempenho (Spielberger, 1991).

De igual modo, estes indivíduos tendem a transferir os seus sentimentos de tensão para sentimentos de ameaça e preocupação, originando também um decréscimo no desempenho. Contrariamente, na ausência de humor depressivo, é mais fácil que o componente de activação da raiva e tensão possua um papel funcional assinalando a necessidade de uma acção positiva (Bless, 2001; Schwarz, 2001). Mais especificamente, é mais provável que a raiva se expresse no que concerne à sua fonte original de frustração (ou dirigida para outro objecto ou pessoa) e possa ser traduzida de forma produtiva em determinação para o sucesso; e sintomas de tensão são mais provavelmente interpretados como indicador de prontidão para a acção e sejam vistos como facilitadores de um bom desempenho. Lane e Terry (2000) propuseram que o humor depressivo não modera a relação estados de humor-desempenho para outros estados tas como a fadiga, confusão e vigor. Confusão e fadiga são estados que podem ser considerados como debilitadores para o desempenho, e o vigor como facilitador do desempenho, independentemente do humor depressivo (Figura 1).

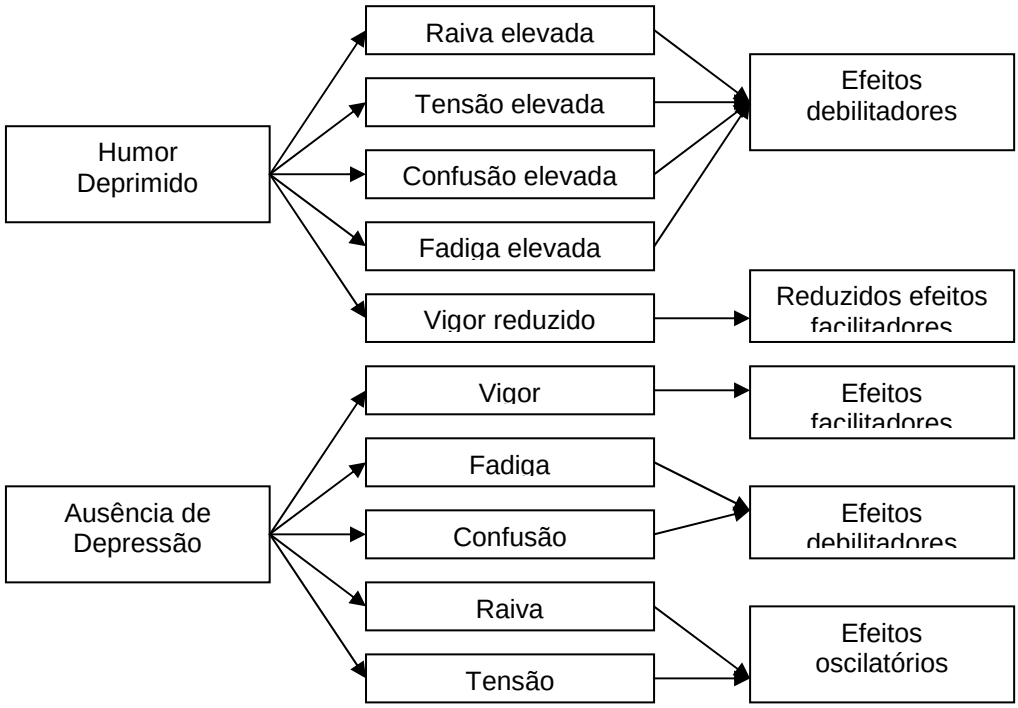


Figura 1: Modelo conceptual da relação entre os estados de humor e o desempenho (adaptado de Lane & Terry, 2000)

De igual modo, quando os indivíduos experienciam raiva e tenso na ausência de humor depressivo, estes estados tendem a associarem-se ao vigor e à auto-confiança Lane, 2001). Investigação recente tem reforçado o efeito moderador do humor depressivo em tarefas de concentração em tarefas cujo esforço foi identificado como variável determinante para o sucesso (Lane, Terry, Beedie, & Stevens, 2004).

A investigação no âmbito desportivo tem demonstrado particular interesse nesta temática, tendo os estudos utilizado quase em exclusivo o *Profile of Mood States* (POMS; McNair, Lorr, & Droppleman, 1971) como instrumento de medição do humor aquando da análise da sua relação com o desempenho desportivo. O uso do POMS no desporto foi lançado por Morgan e colaboradores (Morgan, 1974; cit. por Lane, Whyte, Terry & Nevill, 2005) que demonstraram que, quando comparados com os dados normativos da população, os perfis de humor de atletas particularmente de atletas de elite eram caracterizados por elevados valores médios de vigor e baixos valores médios de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão. Morgan (1980, 1985) denominou este padrão de perfil em iceberg e propôs que este reflecte uma positiva saúde mental.

Diversos estudos (LeUnes, Haywood & Daiss, 1988; Renger, 1993; Vanden Auweele, De Cuyper, Van Mele, & Rzewnicki, 1993) demonstraram claramente que atletas que tipicamente apresentam um perfil em iceberg, o qual por definição difere da normativa geral e dos não-atletas. Adicionalmente, dados normativos publicados recentemente com amostra constituída por 2086 participantes de desporto e exercício confirmaram que o perfil em iceberg é "normal" para atletas, suportando o Modelo e Saúde Mental de Morgan (Terry & Lane, 2000).

De facto, tal como se constata através da revisão de literatura feita até ao momento, um elevado número de investigações nos mais diversos contextos de realização têm-se debruçado sobre o estudo da relação entre os estados de humor e o desempenho dos sujeitos. A tabela seguinte pretende ilustrar alguma da investigação realizada neste âmbito. Para tal foram efectuadas pesquisas nas bases de dados Eric, Medline, Fuente Académica, PsicINFO. As palavras-chave incluídas nesta pesquisa foram ***Profile of Mood States, POMS, Mood*** e ***Performance***. Foram considerados todos os estudos (com relevância para esta investigação) publicados entre 1995-2008.

Autores	Data	Amostra	Tipo do Estudo	Objectivos	Resultados
George	**1995**	**53 líderes de grupos (4-9 membros)**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Avaliar o efeito dos estados de humor dos líderes no desempenho dos seus liderados**	**- Relação positiva entre os estados de humor positivos do líder e o desempenho do grupo**
Newby & Simpson	**1995**	**28 atletas de basquetebol (13 mulheres e 15 homens)**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Avaliar o efeito dos estados de humor no rendimento dos atletas**	**- Disrupção do rendimento pelos estados de humor negativos**
Hassmen & Koivula	**1998**	**Atletas de golf**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Avaliar o efeito dos estados de humor no rendimento dos atletas**	**- Disrupção do rendimento pelos estados de humor negativos; - Influência moderadora do traço de ansiedade**

Totterdell	**1999**	**33 atletas profissionais de críquete**	**Longitudinal; Empírico; Quantitativo**	**Avaliar o efeito dos estados de humor no rendimento dos atletas**	**- Relação positiva entre os estados de humor positivos e o rendimento percebido e objectivo dos atletas; - Diferenças nos estados de humor dos atletas durante os seus melhores e piores desempenhos**
Doyle & Parfitt	**1999**	**67 atletas (30 mulheres e 37 homens)**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Analisar o efeito dos estados de humor alterados em áreas de necessidade percebida (relativamente ao rendimento desportivo)**	**- Estados de humor positivo afectam a capacidade de identificação de necessidade pessoais percebidas e resultam numa subestimação das mesmas**
Lane & Chappell	**2001**	**10 atletas de basquetebol**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Avaliar o efeito dos estados de humor no rendimento dos atletas**	**- Para 5 atletas os estados de humor predizem 40% da variância do rendimento, para os restantes não se verificou nenhuma associação entre as variáveis; - Capacidade predictiva dos estados de humor depende das características individuais (personalidade e experiência prévia)**

(cont.)

Norem & Illingworth	**2004**		**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Avaliar o efeito dos estados de humor no desempenho em indivíduos com diferentes estratégias cognitivas (pessimistas defensivos e optimistas estratégicos)**	**- Estados de humor positivos relacionados negativamente com a performance nos pessimistas; - Estados de humor não se relacionaram com o desempenho para os optimistas; - Pessimistas obtiveram melhor desempenho quando estados de humor negativos eram induzidos, não se verificando qualquer relação para os optimistas**
Lane, Whyte, Terry & Nevill	**2005**	**50 alunos do secundário**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Investigar as relações entre estados de humor, formulação de objectivos e rendimento**	**- Relação positiva entre hostilidade-rendimento (grupo de participantes não-depressivos); - Humor deprimido associado a perfil de estados de humor negativo e baixa auto-confiança no alcance dos objectivos pessoais**
Verleur, Verhagen & Heuvelman	**2007**		**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Examinar se um vídeo que visa induzir um humor positivo ou negativo tem um efeito diferenciado em actividades de resolução de problemas e se as exigências da tarefa moderam o efeito dos estados de humor**	**Impacto positivo dos estados de humor no desempenho em tarefas de resolução de problemas mas não em tarefas de pensamento divergente**

(cont.)

Tsai, Chen & Liu	**2007**	**569 Agentes de seguros**	**Longitudinal; Empírico; Quantitativo**	**Examinar se os estados de humor positivos predizem o desempenho**	**Estados de humor positivos predizem o desempenho indirectamente através de processos interpessoais (interajuda, suporte) e motivacionais (auto-eficácia e persistência)**
Alter & Forgas	**2007**	**94 sujeitos**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Avaliar se os estados de humor influenciam o medo de falhar em tarefas de "competências cognitivas"**	**Estados de humor positivo e feedback não congruente com o desempenho aumentam o medo de falhar**
Polman, Nicholls, Cohen & Borkoles	**2007**	**12 atletas profissionais de rubgy**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Analisar a relação entre os estados de humor, rendimento e factores comportamentais (sono, alimentação, etc.)**	**- Estados de humor relacionaram-se com os comportamentos e o rendimento percebido; - Derrotas influenciam negativamente os estados de humor; - Localização do jogo não prediz os estados de humor**
Brand, Reimer & Opwis	**2007**	**134 sujeitos**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Analisar a relação entre os estados de humor, o desempenho em tarefas de resolução de problemas e aprendizagem**	**- Participantes com estados de humor negativos menos eficientes na resolução das tarefas; - Estados de humor afectam o desempenho quando induzidos antes da fase de aprendizagem**

(cont.)

Thelwell, Lane & Weston	**2007**	**57 estudantes do ensino secundário**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Investigar as relações entre os estados de humor, objectivos de desempenho e rendimento em exames escritos e orais**	**- Estados de humor, auto-eficácia e estabelecimento de objectivos pessoais predizem 20% do rendimento nos exames orais e 7% nos exames escritos; - Estados de humor positivos associados à auto-eficácia no alcance dos objectivos pessoais**
Noda, Takai & Yoshida	**2007**		**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Testar o efeito dos estados de humor na avaliação de produtos, variando o tipo de informação e o limite de tempo para completar a tarefa**	**Estado de humor como fonte de informação sob reduzida capacidade cognitiva, influenciando o desempenho na tarefa**
Rowley, Landers, Kyllo & Etnier	**2007**	**33 estudos POMS-Rendimento**	**Meta-análise**	**Estudar a capacidade predictiva do perfil de iceberg no rendimento dos atletas**	**Em diferentes modalidade e níveis de rendimento, atletas de sucesso possuem um perfil de estados de humor ligeiramente mais positivo**

(cont.)

Davis, Kirby & Curits	**2007**		**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Investigar a influência dos estados de humor na formulação de objectivos e no rendimento**	**- Efeito dos estados de humor no rendimento, onde participantes com humor positivo/ negativo obtêm rendimento superior quando comparados com participantes com estado de humor neutro; - Instruções na formulação de objectivos podem alterar a forma como os sujeitos interpretam as implicações motivacionais dos estados de humor**
Gendolla, Brinkmann & Richter	**2007**		**Capítulo de livro; revisão de literatura**	**Apresentação do modelo motivação-estados de humor-comportamento-nto (MBM) e de estudos que relacionam os estados de humor e intensidade motivacional**	**- Estados de humor *per si*** não têm uma função mobilizadora do esforço; - Os estados de humor são usados de forma pragmática como fonte de informação para as exigências da tarefa
Dickauser & Reinhard	2008	158 estudantes universitários	Transversal	Avaliar os efeitos dos estados afectivos na formação das expectativas de rendimento	Auto-conceito relativo à tarefa prediz as expectativas no caso do humor negativo, enquanto que no caso do humor positivo, expectativas apenas podem ser preditas com base no auto-conceito geral.

(cont.)

Pe, Tan & Heller	2008	109 estudantes universitários	Transversal	Investigar a relação entre afecto positivo, sentimentos, interesse pela tarefa e rendimento	-Relação positiva entre afectos positivos e sucesso na tarefa; -Diminuição dos afectos negativos como indicador de sucesso, principalmente numa tarefa bem definida; -Reforça a importância das emoções na regulação do rendimento.
Um	2008	118 estudantes	Transversal	Investigar se as emoções positivas experienciadas durante uma tarefa multimédia facilitam os processos cognitivos que conduzem a um melhor desempenho	- Emoções positivas potenciam processo de aprendizagem - Os resultados enfatizam o papel facilitador das emoções positivas no contexto de aprendizagem
Ding	**2008**		**Transversal**	**Analisar o efeito dos estados de humor na avaliação do desempenho**	**Avaliadores com humor positivo (negativo) atribuiu melhor (pior) pontuação/ desempenho aos gerentes das diferentes divisões**
Fox	**2008**	**74 funcionários de 7 organizações**	**Longitudinal**	**Compreender o papel dos estados de humor no desempenho laboral**	**O efeito dos estados de humor no desempenho laboral pode ser ideográfico e situacional**

(cont.)

Pronin, Jacobs & Wegner	**2008**	**79 estudantes universitários (44 mulheres e 35 homens)**	**Transversal; Empírico; Quantitativo**	**Avaliar o efeito da aceleração do pensamento no estado de humor e desempenho**	**- Manipulações que promovem a aceleração do pensamento têm um efeito positivo nos estados de humor e no desempenho; - Importância da experiência subjectiva na moderação destas relações**

Tabela 1: Quadro resumo da investigação no âmbito da relação estados de humor-desempenho em diferentes contextos de realização

Tal como revisto anteriormente, existe um aceso debate no âmbito da literatura em Psicologia Geral relacionado com a exacta natureza do constructo de humor, nomeadamente no que concerne à sua diferenciação de constructos como o afecto e a emoção. Assim, deve ser claro que o termo “humor” no presente estudo refere-se ao constructo de humor operacionalizado pelo POMS.

Como se pode constatar através da tabela anterior, a maioria dos estudos revistos referem que os estados de humor positivos experienciados pelos indivíduos possuem uma relação positiva ou um efeito facilitador do desempenho nas mais diversas tarefas, contrariamente aos estados de humor negativos. Como tal, e embora não se tenham encontrado estudos no contexto televisivo, é expectável que na presente investigação os estados de humor positivos e o desempenho dos participantes estejam correlacionados positivamente.

Mais concretamente, é expectável que o Vigor possua uma relação positiva com o desempenho (efeito facilitador); a Fadiga e a Confusão possuam uma relação negativa com o desempenho (efeito debilitador). Por último, devido ao seu efeito oscilatório, espera-se que a natureza da relação entre a Raiva e a Tensão e o desempenho possa ser positiva ou negativa.

Outro dos objectivos da presente investigação pretende analisar até que ponto um desempenho de sucesso está associado a um perfil de estados de humor em forma de iceberg. De acordo com a literatura revista anteriormente é expectável que elevada

percepção de vigor tenha efeitos facilitadores no desempenho, enquanto as restantes dimensões tenham efeitos debilitadores no desempenho dos sujeitos.

Com este estudo pretende-se contribuir para a compreensão da relação entre as variáveis tentando, simultaneamente, lançar um grão de areia no que diz respeito à investigação num contexto de difícil acesso e com toda uma envolvência característica como são os meios televisivos.

MÉTODO

Neste capítulo é dado a conhecer os participantes que contribuíram para a realização deste estudo, os instrumentos utilizados e o procedimento adoptado.

Participantes

A amostra é composta por um total de 68 sujeitos, de ambos os sexos (18 mulheres – 26,5% – e 50 homens – 73,5%) concorrentes de um programa televisivo. De acordo com D'Oliveira (2002) em relação aos procedimentos de amostragem são consideradas duas categorias: amostras probabilísticas e não probabilísticas. No presente estudo foi utilizado um procedimento não probabilístico, especificamente uma amostra por conveniência, atendendo ao facto desta ser objecto de um estudo de correlacional, não existindo no contexto do estudo a possibilidade de recolha de dados noutro momento temporal.

No que diz respeito à idade e experiência dos participantes em contextos anteriores, as suas estatísticas descritivas podem ser observadas na Tabela 2.

	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Idade	39,43	14,06	20	71
Experiência	0,50	0,84	0,00	4,00

Tabela 2: Caracterização dos participantes relativamente à idade e experiência em participações anteriores

Medidas

Estados de Humor

Perfil de Estados de Humor – POMS

O Perfil de Estados de Humor (Profile of Mood States – POMS; McNair, Loor & Droppleman, 1971) tem sido um dos instrumentos mais utilizados em psicologia para avaliar os estados

emocionais e os estados de humor, assim como a variação que lhes está associada. Neste estudo, os estados de humor serão operacionalizados através de uma versão traduzida e adaptada para a população portuguesa do POMS (Viana, Almeida & Santos, 2001) (Anexo A).

Diversos estudos comprovam a sua adequação para medir de forma sensível, precisa e válida os estados de humor dos indivíduos, quer em contexto psiquiátrico quer com população não psiquiátrica (Boyle, 1987; McNair et al., 1971; Norcross, Guadagnoli & Prochaska, 1984; Weckowizc, 1978; cit. por Viana, Almeida & Santos, 2001).

Esta versão adaptada do POMS é constituída por 42 itens respondidos numa escala tipo Likert de 5 pontos. Cada adjectivo é avaliado numa escala de 5 pontos (0=Nunca; 1=Um pouco; 2=Moderadamente; 3=Bastante; 4=Muitíssimo). A Tabela 2 ilustra a constituição das seis sub-escalas do instrumento.

Sub-escalas	*Itens*	*Avalia*
Tensão - ansiedade	16, 20, 26 (6 itens)	Aumentos da tensão músculo-esquelética e preocupação
Depressão - melancolia	3, 7, 11, 15, 17, 21, 23, 30, 33, 36, 28, 42 (12 itens)	Estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade e solidão
Hostilidade - ira	2, 9, 14, 25, 28, 37 (6 itens)	Estado de humor de cólera e antipatia relativamente aos outros
Fadiga - inércia	4, 13, 19, 22, 34, 41 (6 itens)	Estado de cansaço, inércia e baixa energia.
Vigor - actividade	5, 8, 10, 27, 32, 39 (6 itens)	Estado de energia e vigor físico e psicológico.
Confusão - desorientação	6, 18, 24, 26, 35, 40 (6 itens)	Estado de confusão e baixa lucidez.

Tabela 3: Constituição das sub-escalas do POMS

Todos os itens são cotados na mesma direcção, com a excepção de um item na escala de Tensão (Tranquilo) e dois itens na escala de Confusão (Eficaz e Competente). Nestes casos, a resposta ao item deve ser invertida antes de adicionar aos restantes.

Pode-se ainda obter um resultado total (Perturbação total de humor) através da soma das cinco escalas de sinal negativo, subtracção do resultado da escala de Vigor, e pela soma de uma constante de 100.

Fidelidade.

Importa agora fazer uma breve abordagem à fidelidade que representa a qualidade métrica que analisa a replicabilidade dos resultados, isto é, garante com determinado grau de confiança, a exactidão das medidas efectuadas. Neste estudo utiliza-se o alpha de cronbach para avaliar a consistência interna da escala. Os autores Hill & Hill (2002) referem que nas ciências sociais é possível trabalhar com valores de consistência interna que rondam os 0,6, mas é a partir do valor 0,7 que se pode considerar que a resposta é típica. Assim são de seguida apresentados os valores de alpha de cronbach que foram obtidos através do estudo de fidelidade ao instrumento.

A tabela seguinte apresenta os valores de consistência interna para todas as dimensões do instrumento, para a versão original e para o presente estudo (Anexo B).

	Alpha de Cronbach (Viana, Almeida & Santos, 2001)	Alpha de Cronbach
Tensão	0,75	0.78
Depressão	0,88	0.85
Hostilidade	0,85	0.71
Vigor	0,88	0.85
Fadiga	0,91	0.95
Confusão	0,72	0.71

Tabela 4: Medidas descritivas e valores do Alpha de Cronbach para as sub-escalas do POMS

Estes valores indicam, para um nível de confiança de 95%, uma adequada exactidão das medidas efectuadas e a estabilidade ou precisão das mesmas. Tal como se constata pela informação fornecida pela tabela anterior, todas as escalas apresentam coeficientes acima de 0,7, o que atesta a excelente consistência interna das escalas do POMS.

Desempenho

Tendo em conta a natureza da tarefa e o contexto em que se realiza o estudo, o desempenho dos participantes será operacionalizado através do número de perguntas a que respondem correctamente, na totalidade da sessão do concurso televisivo. É de salientar

que se trata de um concurso de conhecimento geral, do tipo pergunta-resposta, com limite de tempo.

Delineamento

O presente estudo tem um cariz correlacional, uma vez que pretende analisar a possível relação entre duas variáveis.

Segundo Bryman e Cramer (2001) o que caracteriza um estudo correlacional é o facto do investigador não poder manipular qualquer uma das variáveis em estudo. Logo, devido a esta condição, não é possível ao investigador estabelecer qualquer tipo de conclusão acerca de uma eventual relação causa-efeito entre as variáveis. Este pode somente afirmar a existência, ou ausência, de uma relação entre as variáveis, mas não pode estabelecer uma relação causa-efeito entre elas.

Procedimento

A participação no estudo foi inteiramente voluntária, adoptando-se uma estratégia de amostragem por conveniência. Num primeiro momento foi contactada a direcção de programas da estação que transmite o concurso televisivo, a fim de obter permissão para realizar o estudo.

Num segundo momento, e após obtida autorização para a realização do estudo, foi aplicado o POMS a cada um dos concorrentes 1 hora antes do início do concurso. Para tal, nas instruções dadas foi solicitado aos sujeitos que dissessem como se tinham sentido ao longo do presente dia. Para além do POMS era pedido aos sujeitos que preenchessem um breve questionário biográfico que recolhia informações sobre o sexo, idade e experiência anterior em concursos televisivos.

Num último momento, foi visionada em vídeo a sessão do concurso, visando a avaliação do rendimento dos participantes.

A análise dos dados foi realizada com recurso ao sistema estatístico – SPSS, versão 16.0.

RESULTADOS

Estudo dos objectivos de investigação

Tal como foi referido anteriormente na sua introdução, é pretensão desta investigação averiguar se existe uma correlação entre os estados de humor prévios à execução da tarefa e o rendimento alcançado pelos sujeitos. Simultaneamente, pretende-se verificar se a dimensão Vigor, ao contrário das dimensões de sinal negativo do POMS, ou seja, Tensão, Depressão, Hostilidade, Fadiga e Confusão, se encontra correlacionada positivamente com o rendimento e a experiência dos sujeitos. Nesta secção vão ser apresentados os resultados do estudo desenvolvido.

Para se poder proceder ao estudo das hipóteses foi necessário em primeiro lugar fazer uma análise à normalidade, para se poder decidir entre utilizar um teste paramétrico ou um teste não paramétrico. O teste utilizado para se averiguar a normalidade da distribuição foi o teste de Kolmogorov-Smirnov que está indicado para se compreender qual o ajustamento ou aderência à normalidade da distribuição, pelo menos ordinal (Pestana & Gageiro, 2003).

Assim sendo, a Tabela 5 apresenta as estatísticas descritivas e o teste de normalidade para a totalidade das variáveis estudadas.

	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo	K-S	*p-value*
Tensão	7,03	4,04	0,00	17,00	.976	.296
Depressão	3,05	4,74	0,00	21,00	2.180	.000
Hostilidade	2,66	2,79	0,00	10,00	2.123	.000
Vigor	13,81	3,70	5,00	24,00	1.164	.133
Fadiga	4,28	4,97	0,00	21,00	1.606	.011
Confusão	5,26	2,93	0,00	17,00	1.488	.024
Pert. total humor	108.48	16,15	88,00	166,00	1.030	.239
Rendimento	5,03	3,49	1,00	21,00	1.447	.030
Experiência	0,50	0,84	0,00	4,00	3.066	.000

Tabela 5: Estatísticas descritivas e teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov

Os resultados do teste K-S permitem verificar que para um nível de significância de 0.05 e à excepção das dimensões Tensão, Vigor e Perturbação Total do Humor não existe normalidade na distribuição para os restantes factores do POMS (Anexo C).

A fim de se estudar se existe uma relação entre os estados de humor, o rendimento e a experiência anterior e, uma vez que não se concluiu a existência de uma distribuição normal, será necessário proceder-se ao cálculo do coeficiente de correlação Ró de Spearman. Este coeficiente de correlação mede a intensidade da relação entre variáveis ordinais, aplicando-se igualmente em variáveis intervalo/ rácio (Pestana & Gageiro, 2003).

A tabela seguinte apresenta os resultados referentes às correlações entre os estados de humor, o rendimento e a experiência anterior dos sujeitos.

	Tensão	Depressão	Hostilidade	Fadiga	Vigor	Confusão	Pert. total humor	Rendimento	Experiência
Tensão	1								
Depressão	,564**	1							
Hostilidade	,632**	,568**	1						
Fadiga	,312**	,344**	,488**	1					
Vigor	-,168	-,244**	-,214	-,047	1				
Confusão	,424**	,434**	,322**	,158		1			
Pert. total humor	,775**	,720**	,807**	,593**	-,494**	,606	1		
Rendimento	-,112*	,003	,131	-,015	-,216	-,106*	,124	1	
Experiência	-,033	-,078	-,241*	,050	,181	-,153	-,149		1

** p< 0,01 * p< 0,05

Tabela 6: Matriz de correlações entre os estados de humor e o rendimento e experiência anterior dos participantes

A Tabela 6 (e Anexo D) apresenta as correlações entre as dimensões referentes aos estados de humor, o rendimento e a experiência prévia dos sujeitos. Aqui verifica-se a existência de uma correlação negativa entre o rendimento, a Tensão (rs=-.112, p=.040) e a Confusão (rs= -.106, p=.040) e, isto é, quanto maior a tensão e a confusão percepcionadas, menor o número de respostas correctas dadas pelos participantes. Adicionalmente, verifica-se uma correlação negativa (rs=-.241, p=.048) entre a hostilidade e a experiência prévia, isto

é, quanto maior a experiência anterior em concursos anteriores menor, menor a hostilidade percepcionada.

Outra das análises realizadas no âmbito desta temática foi a comparação de médias relativas ao rendimento e experiência anterior para sujeitos com diferentes percepções do seu estado de humor. Esta análise é pertinente, na medida em que existe uma evidência teórica e empírica de diferenças significativas no rendimento alcançado por sujeitos com diferentes estados de humor (ver Tabela 1). De seguida são apresentados os resultados para cada uma das dimensões do POMS.

Comparação de grupos

Para cada uma das dimensões do POMS os sujeitos foram divididos em dois grupos com base no valor da mediana (Anexo E).

Devido às características das variáveis a analisar foi utilizado o teste não-paramétrico de Mann-Whitney. Este teste compara o centro de localização das duas amostras, como forma de detectar diferenças entre as duas populações correspondentes, permitindo verificar se os dois grupos são iguais em tendência central (Pestana & Gageiro, 2003).

Tensão

Tal como referido anteriormente, os sujeitos foram divididos segundo a mediana das suas percepções de tensão. Assim, foram agrupados da seguinte forma: baixa tensão (< 6.50) e alta tensão percepcionada (≥ 6.50). A Tabela 7 mostra o resultado do teste Mann-Whitney.

	Alta Tensão (N=34)	Baixa Tensão (N=34)		
	Ordem das médias	Ordem das médias	*U*	*p-value*
Rendimento	32.97	36.03	524.00	.518
Experiência	32.91	36.09	526.00	.432

Tabela 7: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa tensão percepcionada

Através da análise da tabela anterior é possível constatar que os valores dos *p-value* são maiores que o nível de significância considerado (0.05), permitindo concluir que não existem

diferenças significativas no rendimento e experiência, independentemente da alta ou baixa tensão percepcionada pelos sujeitos.

Depressão

À semelhança do efectuado anteriormente, os sujeitos foram agrupados da seguinte forma: baixa depressão (< 1.00) e alta depressão percepcionada (≥ 1.00). A Tabela 8 mostra o resultado do teste Mann-Whitney.

	Alta Depressão (N=29)	Baixa Depressão (N=39)		
	Ordem das médias	Ordem das médias	*U*	*p-value*
Rendimento	34.38	34.59	540.50	.713
Experiência	33.64	35.14	562.00	.965

Tabela 8: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa depressão percepcionada

Através da análise da tabela anterior é possível constatar que os valores dos *p-value* são maiores que o nível de significância considerado (0.05), permitindo concluir que não existem diferenças significativas no rendimento e experiência, independentemente da alta ou baixa depressão percepcionada pelos sujeitos.

Hostilidade

À semelhança do efectuado anteriormente, os sujeitos foram agrupados da seguinte forma: baixa hostilidade (< 2.00) e alta hostilidade percepcionada (≥ 2.00). A Tabela 9 mostra o resultado do teste Mann-Whitney.

	Alta Hostilidade (N=23)	Baixa Hostilidade (N=45)		
	Ordem das médias	Ordem das médias	*U*	*p-value*
Rendimento	41.24	31.06	362.50	.042*
Experiência	29.80	36.90	409.50	.097

* p< 0,05

Tabela 9: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa hostilidade percepcionada

Através da análise da tabela anterior é possível constatar que, a variável rendimento apresenta uma estatística de teste U=362.50, com um valor de *p-value* de 0.042 (sig). Sendo este valor de *p-value* menor que o nível de significância de 0.05 considerado, pode-se então afirmar que, existem diferenças significativas no que respeita a esta variável. Deste modo, os atletas com elevada percepção de hostilidade apresentam valores médios superiores de rendimento.

Fadiga

À semelhança do efectuado anteriormente, os sujeitos foram agrupados da seguinte forma: baixa fadiga (< 3.00) e alta fadiga percepcionada (≥ 3.00). A Tabela 10 mostra o resultado do teste Mann-Whitney.

	Alta Fadiga (N=33)	Baixa Fadiga (N=35)		
	Ordem das médias	Ordem das médias	*U*	*p-value*
Rendimento	33.08	35.84	530.50	.559
Experiência	37.12	32.03	491.00	.208

Tabela 10: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa fadiga percepcionada

Através da análise da tabela anterior é possível constatar que os valores dos *p-value* são maiores que o nível de significância considerado (0.05), permitindo concluir que não existem diferenças significativas no rendimento e experiência, independentemente da alta ou baixa fadiga percepcionada.

Vigor

À semelhança do efectuado anteriormente, os sujeitos foram agrupados da seguinte forma: baixo vigor (< 14.00) e alto vigor percepcionado (≥ 14.00). A Tabela 11 mostra o resultado do teste Mann-Whitney.

	Alto Vigor (N=23)	Baixo Vigor (N=45)		
	Ordem das médias	Ordem das médias	*U*	*p-value*
Rendimento	30.91	36.33	435.00	.278
Experiência	34.49	34.51	517.00	.994

Tabela 11: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alto e baixo vigor percepcionado

Através da análise da tabela anterior é possível constatar que os valores dos *p-value* são maiores que o nível de significância considerado (0.05), permitindo concluir que não existem diferenças significativas no rendimento e experiência, independentemente do alto ou baixo vigor percepcionado.

Confusão

À semelhança do efectuado anteriormente, os sujeitos foram agrupados da seguinte forma: baixa confusão (< 4.00) e alta confusão percepcionada (≥ 4.00). A Tabela 12 mostra o resultado do teste Mann-Whitney.

	Alta confusão (N=33)	Baixa confusão (N=35)		
	Ordem das médias	Ordem das médias	*U*	*p-value*
Rendimento	37.44	31.73	480.50	.228
Experiência	33.00	35.91	528.00	.471

Tabela 12: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa confusão percepcionada

Através da análise da tabela anterior é possível constatar que os valores dos *p-value* são maiores que o nível de significância considerado (0.05), permitindo concluir que não existem diferenças significativas no rendimento e experiência, independentemente da alta ou baixa confusão percepcionada.

Perturbação total do humor

À semelhança do efectuado anteriormente, os sujeitos foram agrupados da seguinte forma: baixa perturbação total do humor (< 4.00) e alta perturbação total do humor percepcionada (≥ 4.00). A Tabela 13 mostra o resultado do teste Mann-Whitney.

	Alta Pert. Total humor (N=34)	Baixa Pert. Total humor (N=34)		
	Ordem das médias	Ordem das médias	*U*	*p-value*
Rendimento	36.25	32.75	518.50	.459
Experiência	32.00	37.00	493.00	.216

Tabela 13: Teste de Mann-Whitney para os grupos com alta e baixa perturbação total do humor percepcionada

Através da análise da tabela anterior é possível constatar que os valores dos *p-value* são maiores que o nível de significância considerado (0.05), permitindo concluir que não existem diferenças significativas no rendimento e experiência, independentemente da alta ou baixa perturbação total do humor percepcionada.

Perfil dos estados de humor

Tendo por base a literatura revista anteriormente, outro dos objectivos desta investigação foi testar se o rendimento e a experiência dos sujeitos variavam consoante os seus perfis de estados de humor. Assim, os sujeitos que se agruparam no Perfil de Iceberg apresentavam valores para a dimensão Vigor acima da mediana e valores abaixo da mediana para as restantes dimensões. Contrariamente, os sujeitos que se agruparam no Perfil Invertido apresentavam valores de Vigor abaixo da mediana e valores acima da mediana para as restantes dimensões. A Tabela 14 (e Anexo F) mostra o resultado do teste Mann-Whitney.

	Perfil Iceberg (N=6)	Perfil Invertido (N=6)		
	Ordem das médias	Ordem das médias	*U*	*p-value*
Rendimento	5.00	8.00	9.00	.145
Experiência	6.50	6.50	18.00	1.00

Tabela 14: Teste de Mann-Whitney para os diferentes perfis de estados de humor

Através da análise da tabela anterior é possível constatar que os valores dos *p-value* são maiores que o nível de significância considerado (0.05), permitindo concluir que não existem diferenças significativas no rendimento e experiência, independentemente dos diferentes perfis de estados de humor dos sujeitos.

DISCUSSÃO

Neste capítulo o objectivo é, não só analisar os resultados obtidos *per si*, mas reflectir sobre eles, comparando a teoria anteriormente exposta e eleita como essencial, tendo em conta os objectivos de investigação.

O objectivo principal desta investigação consistia na análise da relação entre os estados de humor experienciados por um conjunto de participantes num concurso televisivo e o seu desempenho nas tarefas que o constituía. Os resultados indicam que existe uma correlação negativa entre a Tensão e a Confusão experienciadas pelos sujeitos e o seu desempenho.

A investigação recente tem demonstrado que diferentes estados de humor negativos têm diferentes efeitos no desempenho (Hanin, 2000; Lane & Terry, 2000; Schwarz & Bless, 1991; Schwarz, 2001). Diversos investigadores propuseram que o humor influencia o desempenho devido à sua função informativa, fornecendo sinais sobre a probabilidade dos resultados de determinado evento e auxilia a identificar potenciais problemas; particularmente nos casos em que estes resultados são incertos (Bless, 2001; Brehm, 1999; Gendolla & Krusken, 2002; Schwarz, 1990).

De acordo com Lane e Terry (2000) diferentes dimensões do humor interagem e influenciam o desempenho, postulando que a Tensão experienciada pode ser facilitadora ou debilitadora do desempenho. Como tal, os resultados obtidos neste estudo sugerem que a Tensão foi debilitadora do desempenho, sendo provável que os indivíduos tenham transferido a Tensão experienciada para sentimentos de ameaça ou preocupação.

De igual forma, as correlações negativas entre os estados de humor negativos (Tensão e Confusão) e o desempenho sugerem que os sujeitos podem ter interpretado as exigências da tarefa como demasiado elevadas para as competências percebidas. Neste sentido, e de acordo com diversos autores (Carver & Scheier, 1990; Martin & Tesser, 1996; Wicklund, 1979; cit. por Lane, 2001), estados de humor negativos podem derivar de discrepâncias entre as competências percebidas e as exigências da tarefa. Assim, os estados de confusão e tensão experienciados podem ter actuado como fonte de feedback de que o alcance dos objectivos pessoais estaria em risco, influenciando negativamente a auto-confiança dos sujeitos e, consequentemente, o seu desempenho. Esta visão é corroborada por Lane (2001) que afirma que a raiva e a tensão experienciadas tendem a estar associadas ao vigor e à auto-confiança. De igual modo, a Confusão tem efeitos debilitadores no desempenho devido às ineficiências atencionais e ao fraco processamento de informação (Mellalieu,

2003). Estes factos podem ser assumidos como possíveis explicações para os resultados alcançados.

Outro dos resultados obtidos aponta para a existência de uma relação negativa entre a hostilidade percebida e a experiência prévia dos sujeitos. O facto de se tratar de um contexto muito particular com vincada vertente competitiva (trata-se de um concurso), a experiência dos sujeitos pode ser uma variável importante na forma como é interpretada a situação de competição interpessoal, sendo que os resultados indicam que sujeitos com maior experiência tendem a perceber menos hostilidade face aos outros concorrentes. Estes resultados carecem de um maior suporte teórico, uma vez que na literatura revista anteriormente não foram encontrados estudos que abordem de forma clara esta questão.

Outra das análises efectuadas pretendia analisar se indivíduos com diferentes perfis de estados de humor alcançavam diferentes níveis de desempenho, utilizando-se para tal a comparação de grupos (i.e. sujeitos com perfil iceberg vs. sem perfil iceberg; sujeitos com alto/baixo vigor, fadiga, tensão, confusão, hostilidade, depressão). Os resultados indicam que, para a amostra em questão, não é possível diferenciar o desempenho dos sujeitos tendo por base os seus perfis de estados de humor.

Existem diversas explicações possíveis para estes resultados. De acordo com Martin (2001), antes de executar determinada tarefa com importância pessoal é expectável que um indivíduo experiencie um vasto leque de sentimentos positivos e negativos. Dado que os indivíduos procuram reparar os estados de humor negativos percebidos como uma ameaça ao desempenho (Erber & Erber, 2001), o reconhecimento consciente do impacto dos estados de humor é fundamental. De facto, indivíduos que relatam estados de humor positivos antes de executar determinada tarefa com grau de incerteza/importância elevado tendem, num momento anterior, a regular os seus estados de humor percebidos como desagradáveis ou disfuncionais (Totterdell & Leach, 2001). Esta pode ser uma primeira explicação plausível para os resultados obtidos.

Uma segunda explicação, embora interligada com a primeira, prende-se com a utilização de estratégias de *coping* por parte dos sujeitos. De acordo com Vallerand & Blanchard (2000), as estratégias de *coping* são uma variável chave nas emoções, moldando as emoções de duas formas: focando os indivíduos no problema, envolvendo acções planeadas e directas que permitam a mudança na relação sujeito-ambiente ou no próprio sujeito; focando os indivíduos nas emoções através da distribuição da atenção ou na reinterpretação da relação. A alteração da relação sujeito-ambiente muda consoante a avaliação que é feita

pelo sujeito, sendo que as intenções ou objectivos afectam grandemente o processo de *coping*. Devido a estas avaliações, a resposta emocional poderá predizer a qualidade, intensidade e frequência do episódio emocional, que poderá influenciar de forma decisiva o desempenho dos sujeitos (Lazarus, 1999).

De igual forma, é possível que factores de personalidade e factores situacionais tenham, de alguma forma, influenciado a relação entre os estados de humor e o desempenho dos sujeitos. Diversos estudos no âmbito da Psicologia Geral têm sugerido que existe uma relação entre os estados de humor e a personalidade (Costa & McRae, 1980; McFatter, 1994; Meyer & Shack, 1989; cit. por Lane & Chappel, 2001), sendo consensual que a extroversão se relaciona com os estados de humor positivos e o neuroticismo com os estados de humor negativos. No que diz respeito aos factores situacionais, estes assumem especial relevância pelo contexto particular em que esta investigação se desenrolou. De facto, toda a envolvência inerente a um concurso televisivo (câmaras, luzes, exposição mediática, etc) pode ter influenciado esta relação, nomeadamente no que diz respeito às alterações nos estados de humor que possam ter ocorrido durante toda a participação. Contudo, uma vez que se trata de um estudo pioneiro neste âmbito, torna-se necessário que todas estas questões sejam aprofundadas em investigações posteriores.

Por último, diversos estudos (LeUnes, Haywood & Daiss, 1988; Rengar, 1993; Vanden Auweele, De Cuyper, Van Mele & Rzewnicki, 1993) demonstraram claramente que os atletas possuem regularmente perfil em iceberg o qual, por definição, varia das normas populacionais maioritariamente constituída por não-atletas. Como tal, é provável que a utilização do perfil em iceberg como critério de divisão dos sujeitos não seja a mais eficaz nesta circunstância, o que pode ter influenciado os resultados obtidos.

E com estes resultados se corroborou e confrontou algumas ideias e estudos empíricos já existentes, como se procurou contribuir para o conhecimento, embora limitado, de alguma realidade ainda não explorada, principalmente no que concerne ao estudo da relação entre as variáveis no contexto televisivo.

Como limitações a este estudo foca-se, entre outras, o momento de aplicação dos questionários. Uma vez que foram aplicados imediatamente antes do início das gravações, o seu preenchimento por parte dos sujeitos pode ter sido efectuado com uma atenção reduzida.

Outra das limitações centra-se no facto deste estudo ser do tipo correlacional. Segundo a tipologia de Bryman e Cramer (2001), um plano correlacional ou inquérito é caracterizado pelo facto do investigador não manipular qualquer variável. De igual forma, é notória a tendência que o plano correlacional possui para revelar relações entre variáveis e a sua limitação no que se refere à possibilidade de estabelecer processos causais. Isto acontece porque neste tipo de investigação as variáveis não são manipuladas (e, muitas vezes, não são susceptíveis de o ser) e assim a possibilidade do investigador determinar a causa e o efeito é limitada.

Por último, é provável que a medida de desempenho utilizada neste estudo tenha uma efectividade limitada, uma vez que aparenta não ser suficientemente eficaz para discriminar os sujeitos.

Em suma, o presente estudo permite concluir que, embora se possam confirmar, as relações entre estados de humor e desempenho são de natureza altamente individual. Como tal, sugere-se que futuras investigações devem examinar as interacções que se podem estabelecer entre variáveis de personalidade e situacionais que potencialmente possam moderar a relação entre os estados de humor e o desempenho.

Devido à natureza volátil dos estados de humor, é muito provável que estes flutuem durante o período de realização da tarefa. Como tal, sugere-se a aplicação de medidas de auto-avaliação do desempenho, visando aumentar a sua sensibilidade e constituir-se como uma verdadeira medida de como os sujeitos avaliam e qualificam o seu desempenho.

Referências

Alter, A. & Forgas, J. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of *mood* on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(6), 947-954.

Averill, J. R. (1997). The emotions: An integrative approach. In R. Hogan & J. A. Johnson (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 513-541). San Diego: Academic Press.

Batson, J. L.; Shaw, L. L. & Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion* (pp. 294-326). Newbury Park, CA: Sage.

Beedie, C. J.; Terry, P. & Lane, A. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two-meta analyses. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 49-68.

Bless, H. (2001). Mood and the use of general knowledge structures. In L. L. Martin & G. L. Clore (Eds.), Theories of mood and cognition (pp. 9–26). New Jersey: Lawrence Elbaum.

Bless, H. & Fiedler, K. (1995). Affective States and the Influence of Activated General Knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(7), 766-778.

Bless, H. & Schwarz, N. (1999). Sufficient and necessary conditions in dual process models: The case of mood and processing style. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual process theories in social psychology* (pp.423-440). New Yorf: Guilford.

Bless, H.; Bohner, G.; Schwarz, N. & Strack, F. (1990). Mood and Persuasion. *Personality and Social Psychology Bulletin, 16*(2), 331-345.

Brand, Reimer & Opwis (2007). How do we learn in a negative mood? Effects of a negative mood on transfer and learning. *Learning and Instruction, 17*(1), 1-16.

Brehm, J. W. (1999). The intensity of emotion. Personality and Social Psychology Review, 3, 2–22.

Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Análise de dados em Ciências Sociais: Introdução às Técnicas utilizando o SPSS para Windows*. Oeiras: Celta Editora.

Carlson, J. H. & Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. Orlando, FL: Harcourt Brace Jovanovich.

Carroll, J. M., & Russell, J. A. (1997). Facial expressions in Hollywood's portrayal of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 164-176.

Carver, R. P. & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.

Cervone, D., Kopp, D. A., Schaumann, L., & Scott, W. D. (1994). Mood, self-efficacy, and performance standards: Lower moods induce higher standards of performance. Journal of Personality and Social Psychology, 67, 499–512.

Clore, G. L., Wyer, R. S., Dienes, B., Gasper, K., Gohm, C., & Isbell, L. (2001). In L. L. Martin & G. L. Clore (Eds.), Theories of mood and cognition (pp. 27–62). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Clore, G.; Schwarz, N. & Conway, M. (1994). Affective causes and consequences of social information processing. In R. S. Wyer & T. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (2nd ed., pp. 323-417). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

D'Oliveira, T. (2002). *Teses e dissertações: Recomendações para a elaboração e estruturação de trabalhos científicos*. Lisboa: RH Editora.

Davis, M.; Kirby, S. & Curits, M. (2007). The influence of affect on goal choice and task performance. *Journal of Applied Social Psychology, 37*(1), 14-42.

Dickhauser, O. & Reinhard, M. (2008). The effects of affective states on the formation of performance expectancies. *Cognition & Emotion; 22*(8), 1542-1554.

Diener, E. & Emmons, R.A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1105-1117.

Ding, S. (2008). The effects of moods and management control systems on performance evaluations: An information processing perspective. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 68*(11-A), pp. 4759.

Doyle, J. & Parfitt, G. (1999). The effect of induced *mood* states on *performance* profile areas of perceived need. *Journal of Sports Sciences,17*(2), 115-127.

Erber, R., & Erber, W. M. (2001). Mood and processing: A view from a self-regulation perspective. In L. L. Martin & G. L. Clore (Eds.), Theories of mood and cognition (pp. 63–84). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Ekman, P. & Davidson (Eds.). 1994. *The nature of emotion: Fundamental questions.* New York: Oxford University Press.

Fox, K. E. (2008). Affect and job *performance*: The effect of daily *mood* states on employees' overall and contextual *performance*. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 68*(10-B), pp. 7010.

Forgas, J.P. (1992). Affect in social judgments and decisions: A multi-process model. In M. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol.25, pp. 227-275). New York: Academic Press.

Forgas, J. P. (1995). Mood and judgement. The affect infusion model (AIM). *Psychological Review, 17*, 39-66.

Fridja, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist, 43,* 349-358.

Fridja, N. H. (1993). Mood, emotion episodes, and emotions. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), Handbook of emotions (pp. 381-403). New York: Guilfod Press.

Gendolla, G. H. E., & Krusken, J. (2002). The joint effect of informational mood impact and performance-contingent consequences on effort-related cardiovascular response. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 271–283.

Garcia-Marques, T. (1999). The mind needs the heart. The mood-as-regulation-mechanism hypothesis. *Dissertação de Doutoramento* apresentada na Universidade de Lisboa.

Garcia-Marques, T. (2001). A dimensão afectiva: distinguindo afecto, emoção, estado de espírito e sentimento. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 6*(2), 253-268.

Garcia-Marques, T. (2004). A mensuração da variável “Estado de Espírito” na população portuguesa. *Laboratório de Psicologia, 2*(1), 77-94.

Gendolla, G.; Brinkmann, K.; & Richter, M. (2007). Mood, motivation, and performance: An integrative theory, research, and applications. In A. Lane (Ed) *Mood and human performance: Conceptual, measurement and applied issues.* (pp. 35-61). Hauppauge, New York: Nova Science Publishers.

George, J. (1995). Leader Positive *Mood* and Group *Performance*: The Case of Customer Service. *Journal of Applied Social Psychology, 25*(9), 778-794.

Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hassmen, P. & Koivula, N. (1998). Precompetitive mood states and performance of elite male golfers: Do trait characteristics make the difference? *Perceptual & Motor Skills, 86*(3), 1443.

Hill, M. M. & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário (2ª ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.

Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a theoretical model with a focus on depression. Journal of Applied Sport Psychology, 12, 16–33.

Lane, A.; Whyte, G.; Terry, P. & Nevill, A. (2005). Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. *Personality and Individual Differences, 39*, 143–153.

Lane, A. M., Terry, P. C., Beedie, C. J., & Stevens, M. (2004). Mood and concentration grid performance: The moderating effect of depressed mood. International Journal of Sport Psychology, 2, 133–145.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1994). Appraisal: The long and short of it. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), The *nature of emotion: fundamental questions* (pp.181-234). New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer Publishing Co.

LeUnes, A., & Burger, J. (1998). Bibliography on the Profile of Mood States in sport and exercise, 1971–1995. *Journal of Sport Behavior*, *21*, 53–70.

Martin, L. L. (2001). Mood as input: A configural view of mood effects. In L. L. Martin & G. L. Clore (Eds.), Theories of mood and cognition (pp. 135–158). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Martin, L. L.; Ward, D. W.; Achee, J. W.; & Wyer, R. S. (1993). Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods. *Journal of Personality and Social Psychology, 64,* 317-326.

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). Manual for the profile of mood states. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.

Mellalieu, S. (2003). Mood Matter: But how much? A comment on Lane and Terry (2000).

Murphy, S. & Zajonc, R. (1993). Affect, cognition, and awareness: Affective priming with optimal and suboptimal stimulus exposures. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(5), 723-739.

Newby, R. & Simpson, S. (1995). Basketball *performance* as a function of scores on profile of *mood* states. *Perceptual & Motor Skills, 78*(3), 1142.

Noda, M.; Takai, J. & Yoshida, T. (2007). The Influence of Time Pressure on Mood-Congruent Effects: Evaluating Products With Limited Information. *Journal of Applied Social Psychology, 37*(2), 403-425.

Norem, J. & Illingworth, K. (2004). *Mood* and *performance* among defensive pessimists and strategic optimists. *Journal of Research in Personality, 38*(4), 351-366.

Oatley, K.; Jenkins, J. & Rosa, A. (2002). Motivação e emoção. In K. Oatley (Ed.), *Compreender as emoções* (pp. 344-360). Lisboa: Piaget.

Pe, M.; Tan, A.; & Heller, K. (2008). Affect and successful performance: A study on the Tower of Hanoi and nine-dot. *Korean Journal of Thinking & Problem Solving, 18*(1), 93-103.

Pestana, M. H. & Gagueiro, J. N. (2003). *Análise de Dados para Ciências Sociais. A Complementaridade do SPSS.* Lisboa: Edições Sílabo, Lda.

Polman, R.; Nicholls, A.; Cohen, J. & Borkoles, E. (2007). The influence of game location and outcome on behaviour and *mood* states among professional rugby league players. *Journal of Sports Sciences, 25*(13), 1491-1500.

Pronin, E.; Jacobs, E. & Wegner, D. (2008). Psychological Effects of Thought Acceleration. *Emotion, 8*(5), 597–612.

Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, *5*, 78–84.

Rowley, A.,Landers, A.; Kyllo, L. & Etnier, J. (2007). Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.) *Essential readings in sport and exercise psychology pp.* (pp. 94-101) Champaign: Human Kinetics.

Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.). Handbook of motivation and cognition: foundations of social behavior (vol. 2, pp. 527–561). New York: Guildford.

Schwarz, N. (2001). Feeling as information: implications for affective influences on information processing. In J. Forgas (Ed.), *Theories of mood and cognition* (pp. 159-176).

Schwarz, N., & Bless, H. (1991). Happy and mindless, but sad and smart? The impact of affective states on analytic reasoning. In P. Forgas (Ed.), Emotion and social judgement (pp. 55–71). Oxford: Pergamon.

Shweder, R. A. (1994). "You're not sick, you're just in love": Emotion as an interpretive system. In P. Ekman &: R. J. Davidson (Eds.) , *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 32-44). New York: Oxford University Press.

Spielberger, C. D. (1991). Manual for the State-trait anger expression inventory. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press.

Thelwell, R.; Lane, A.; & Weston, N. (2007). Mood states, self-set goals, self-efficacy and performance in academic examinations. *Personality and Individual Differences, 42*(3), 573-583.

Totterdell, P., & Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers. Psychology of Sport and Exercise, 2, 249–265.

Tsai, W.; Chen, C.; & Liu, H. (2007). Test of a model linking employee positive *moods* and task *performance*. *Journal of Applied Psychology, 92*(6), 1570-1583.

Um, E. R. (2008). The effect of positive emotions on cognitive processes in multimedia-based learning. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 69*(3-A), pp. 878.

Vallerand, R. & Blanchard, C. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional and conceptual perspectives. In Y. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 3-38). Champaign: Human Kinetics.

Vanden Auweele, Y., De Cuyper, B., Van Mele, V., & Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: from description and prediction to diagnosis and intervention. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 257–289). New York: Macmillan.

Verleur, R.; Verhagen, P.; & Heuvelmanm, A. (2007). Can *mood*-inducing videos affect problem-solving activities in a web-based environment? *British Journal of Educational Technology, 38*(6), pp. 1010-1019.

Viana, M. F.; Almeida, P. L. & Santos, R. C. (2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. *Análise Psicológica, 1*(XIX), 77-92.

Watson, D. (2003). Mood measurement:: current status and future directions. In J. Schinka & W. F. Velicer (Eds.), Handbook of Psychology (pp.351-375). Hoboken: John Wiley and Sons.

Wegener, D. T., Petty, R. E. & Smith, S. M. (1995). Positive mood can increase or decrease message scrutiny: The hedonic contingency view of mood and message processing. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 5-15.

ANEXOS

ANEXO A

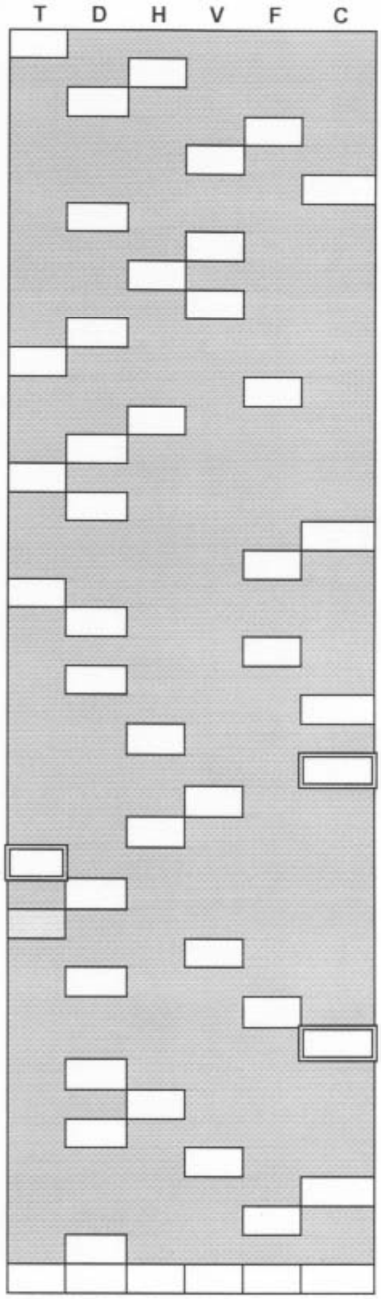
POMS Adaptação por Viana, Almeida e Santos, 2001

NOME | DATA:

Instruções: São apresentadas abaixo uma série de palavras que descrevem sensações que as pessoas sentem no dia-a-dia. Leia primeiro cada palavra com cuidado. Depois, assinale com uma cruz (X) a quadrícula que melhor corresponda à forma como se tem sentido ao longo dos ÚLTIMOS SETE DIAS INCLUINDO O DIA DE HOJE.

Não escreva nos espaços abaixo. Só para uso interno.

		Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo
		0	1	2	3	4
1	Tenso					
2	Irritado					
3	Imprestável					
4	Esgotado					
5	Animado					
6	Confuso					
7	Triste					
8	Activo					
9	Mal-humorado					
10	Enérgico					
11	Sem valor					
12	Inquieto					
13	Fatigado					
14	Aborrecido					
15	Desencorajado					
16	Nervoso					
17	Só					
18	Baralhado					
19	Exausto					
20	Ansioso					
21	Deprimido					
22	Sem energia					
23	Miserável					
24	Desnorteado					
25	Furioso					
26	Eficaz					
27	Cheio de vida					
28	Com mau feitio					
29	Tranquilo					
30	Desanimado					
31	Impaciente					
32	Cheio de boa disposição					
33	Inútil					
34	Estourado					
35	Competente					
36	Culpado					
37	Enervado					
38	Infeliz					
39	Alegre					
40	Inseguro					
41	Cansado					
42	Apático					



Adaptação por Viana, Almeida e Santos, 2001

ANEXO B

Scale: tensao_ans

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	68	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	68	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,782	,790	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	6,0294	11,611	,617	,410	,729
i12	6,0000	11,821	,538	,391	,748
i16	5,9853	11,388	,721	,540	,707
i20	5,8235	11,312	,605	,410	,730
i29	5,2941	13,644	,214	,121	,828
i31	6,0147	11,477	,564	,454	,741

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
7,0294	16,387	4,04811	6

Scale: depressao_melancolia

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	68	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	68	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,854	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i3	2,9056	20,004	,403	,851
i7	2,7291	18,884	,545	,841
i11	2,7838	18,987	,480	,846
i15	2,6997	18,679	,553	,841
i17	2,5821	18,782	,393	,857
i21	2,7688	18,408	,655	,834
i23	2,9497	19,607	,517	,844
i30	2,7585	18,712	,721	,831
i33	2,9056	19,308	,546	,842
i36	2,8762	18,994	,591	,839
i38	2,8321	18,647	,635	,835
i42	2,7879	20,137	,391	,851

Scale: hostilidade_ira

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	68	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	68	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,706	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SMEAN(i2)	2,2353	5,765	,572	,634
i9	2,2206	5,577	,438	,667
i14	2,2647	6,048	,371	,687
i25	2,4412	6,011	,457	,664
i28	2,2941	5,644	,425	,671
i37	1,9265	5,383	,412	,680

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
2,6765	7,804	2,79360	6

Scale: fadiga_inercia

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	68	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	68	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i4	3,4853	16,880	,868	,936
i13	3,3235	16,998	,803	,945
i19	3,6029	16,721	,912	,931
i22	3,8971	19,497	,752	,950
i34	3,7206	17,040	,864	,936
i41	3,3676	17,012	,880	,934

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
4,2794	24,742	4,97410	6

Scale: vigor_actividade

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	68	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	68	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i5	11,4265	10,696	,537	,844
i8	11,2794	9,906	,608	,832
i10	11,6618	10,705	,471	,856
i27	11,6618	9,511	,662	,822
i32	11,5147	9,328	,729	,809
i39	11,5000	8,672	,816	,789

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
13,8088	13,709	3,70259	6

Scale: confusao_desorientaçao

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	68	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	68	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,709	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i6	4,8676	5,609	,630	,606
i18	4,8732	5,780	,574	,626
i24	5,0497	6,988	,550	,662
i26	3,3291	7,015	,224	,737
i35	3,5644	6,802	,293	,715
i40	4,5938	5,704	,493	,654

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
5,2556	8,596	2,93192	6

ANEXO C

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
tensao_ans	68	7,0294	4,04811	,00	17,00
depressao_melancolia	68	3,0526	4,73580	,00	21,00
hostilidade_ira	68	2,6765	2,79360	,00	10,00
fadiga_inercia	68	4,2794	4,97410	,00	21,00
vigor_actividade	68	13,8088	3,70259	5,00	24,00
confusao_desorientaçao	68	5,2556	2,93192	,00	17,00
Pert_humor	68	1,0848E2	16,14704	88,00	166,00
Performance	68	5,0294	3,48973	1,00	21,00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		tensao_ans	depressao_melancolia	hostilidade_ira	fadiga_inercia	vigor_actividade	confusao_desorientaçao	Pert_humor	Performance
N		68	68	68	68	68	68	68	68
Normal Parameters[a]	Mean	7,0294	3,0526	2,6765	4,2794	13,8088	5,2556	108,4847	5,0294
	Std. Deviation	4,04811	4,73580	2,79360	4,97410	3,70259	2,93192	16,14704	3,48973
Most Extreme Differences	Absolute	,118	,264	,257	,195	,141	,180	,125	,175
	Positive	,118	,264	,257	,188	,141	,180	,125	,175
	Negative	-,051	-,260	-,169	-,195	-,077	-,118	-,102	-,124
Kolmogorov-Smirnov Z		,976	2,180	2,123	1,606	1,164	1,488	1,030	1,447
Asymp. Sig. (2-tailed)		,296	,000	,000	,011	,133	,024	,239	,030

a. Test distribution is Normal.

ANEXO D

ANEXO E

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencia	68	,5000	,83755	,00	4,00
Performance	68	5,0294	3,48973	1,00	21,00
grp_tensao	68	1,5000	,50372	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	grp_tensao	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Experiencia	grp_alta tensao	34	32,91	1119,00
	grp_bx tensao	34	36,09	1227,00
	Total	68		
Performance	grp_alta tensao	34	36,03	1225,00
	grp_bx tensao	34	32,97	1121,00
	Total	68		

Test Statistics[a]

	Experiencia	Performance
Mann-Whitney U	524,000	526,000
Wilcoxon W	1119,000	1121,000
Z	-,786	-,647
Asymp. Sig. (2-tailed)	,432	,518

a. Grouping Variable: grp_tensao

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencia	68	,5000	,83755	,00	4,00
Performance	68	5,0294	3,48973	1,00	21,00
grp_depres	68	1,5735	,49824	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	grp_depres	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Experiencia	grp_alta depress	29	33,64	975,50
	grp_bx depress	39	35,14	1370,50
	Total	68		
Performance	grp_alta depress	29	34,38	997,00
	grp_bx depress	39	34,59	1349,00
	Total	68		

Test Statistics[a]

	Experiencia	Performance
Mann-Whitney U	540,500	562,000
Wilcoxon W	975,500	997,000
Z	-,368	-,044
Asymp. Sig. (2-tailed)	,713	,965

a. Grouping Variable: grp_depres

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencia	68	,5000	,83755	,00	4,00
Performance	68	5,0294	3,48973	1,00	21,00
grp_host	68	1,6618	,47663	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	grp_host	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Experiencia	grp_alta host	23	29,80	685,50
	grp_bx host	45	36,90	1660,50
	Total	68		
Performance	grp_alta host	23	41,24	948,50
	grp_bx host	45	31,06	1397,50
	Total	68		

Test Statistics[a]

	Experiencia	Performance
Mann-Whitney U	409,500	362,500
Wilcoxon W	685,500	1397,500
Z	-1,661	-2,037
Asymp. Sig. (2-tailed)	,097	,042

a. Grouping Variable: grp_host

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencia	68	,5000	,83755	,00	4,00
Performance	68	5,0294	3,48973	1,00	21,00
grp_fad	68	1,5147	,50350	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	grp_fad	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Experiencia	grp_alta fad	33	37,12	1225,00
	grp_bx fad	35	32,03	1121,00
	Total	68		
Performance	grp_alta fad	33	33,08	1091,50
	grp_bx fad	35	35,84	1254,50
	Total	68		

Test Statistics[a]

	Experiencia	Performance
Mann-Whitney U	491,000	530,500
Wilcoxon W	1121,000	1091,500
Z	-1,259	-,585
Asymp. Sig. (2-tailed)	,208	,559

a. Grouping Variable: grp_fad

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencia	68	,5000	,83755	,00	4,00
Performance	68	5,0294	3,48973	1,00	21,00
grp_vgor	68	1,6618	,47663	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	grp_vgor	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Experiencia	grp_alto vgor	23	34,48	793,00
	grp_bx vgor	45	34,51	1553,00
	Total	68		
Performance	grp_alto vgor	23	30,91	711,00
	grp_bx vgor	45	36,33	1635,00
	Total	68		

Test Statistics[a]

	Experiencia	Performance
Mann-Whitney U	517,000	435,000
Wilcoxon W	793,000	711,000
Z	-,008	-1,084
Asymp. Sig. (2-tailed)	,994	,278

a. Grouping Variable: grp_vgor

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencia	68	,5000	,83755	,00	4,00
Performance	68	5,0294	3,48973	1,00	21,00
grp_conf	68	1,5147	,50350	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	grp_conf	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Experiencia	grp_alta conf	33	33,00	1089,00
	grp_bx conf	35	35,91	1257,00
	Total	68		
Performance	grp_alta conf	33	37,44	1235,50
	grp_bx conf	35	31,73	1110,50
	Total	68		

Test Statistics[a]

	Experiencia	Performance
Mann-Whitney U	528,000	480,500
Wilcoxon W	1089,000	1110,500
Z	-,721	-1,207
Asymp. Sig. (2-tailed)	,471	,228

a. Grouping Variable: grp_conf

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencia	68	,5000	,83755	,00	4,00
Performance	68	5,0294	3,48973	1,00	21,00
grp_pert_hum	68	1,5000	,50372	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	grp_pert_hum	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Experiencia	grp_alta pert hum	34	32,00	1088,00
	grp_bx pert hum	34	37,00	1258,00
	Total	68		
Performance	grp_alta pert hum	34	36,25	1232,50
	grp_bx pert hum	34	32,75	1113,50
	Total	68		

Test Statistics[a]

	Experiencia	Performance
Mann-Whitney U	493,000	518,500
Wilcoxon W	1088,000	1113,500
Z	-1,237	-,740
Asymp. Sig. (2-tailed)	,216	,459

a. Grouping Variable: grp_pert_hum

ANEXO F

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencia	12	,3333	,49237	,00	1,00
Performance	12	4,5000	2,31595	1,00	8,00
Perfil_humor	12	1,5000	,52223	1,00	2,00

Mann-Whitney Test

Ranks

	Perfil_humor	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Experiencia	Perfil Iceberg	6	6,50	39,00
	Perfil Investido U	6	6,50	39,00
	Total	12		
Performance	Perfil Iceberg	6	5,00	30,00
	Perfil Investido U	6	8,00	48,00
	Total	12		

Test Statistics[b]

	Experiencia	Performance
Mann-Whitney U	18,000	9,000
Wilcoxon W	39,000	30,000
Z	,000	-1,457
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000	,145
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	1,000[a]	,180[a]

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Perfil_humor