



## II Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física



### **O ESTADO DE HUMOR DOS FUNCIONÁRIOS DA UNIMED PLANALTO CENTRAL - RS PRATICANTES DE FUTEBOL-SETE**

Tiago Perine Lopes<sup>1</sup>; Orientador: Erecy Roberto Segala Martins<sup>2</sup>

Este estudo objetivou verificar os estados de humor dos funcionários da Unimed Planalto Central –RS, praticantes de Futebol Sete, antes e após a prática do esporte. Realizou-se uma pesquisa do tipo descritiva quantitativa, com abordagem qualitativa, sendo sujeitos os funcionários da Unimed Planalto Central – RS, praticantes de Futebol Sete. Utilizou-se como instrumento de pesquisa o teste POMS, para constatar os estados de humor. Os resultados evidenciam que a atividade desenvolvida pelos funcionários da Unimed Planalto Central – Cruz Alta – RS, não serve como fator de distresse, pois após a prática do esporte os valores encontrados nos construtos negativos tais como: depressão, raiva, fadiga e confusão mental todos tiveram seus valores em acréscimo e o fator positivo vigor físico teve seu valor diminuído, comprovando que houve menos benefícios do que o esperado.

**Palavras-chave:** Estados de Humor. Futebol-Sete. Prática esportiva.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNICRUZ - Autora

<sup>2</sup> Professor da Universidade de Cruz Alta. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UDESC – Orientador