

PERFIL DOS ESTADOS DE HUMOR DOS ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR

2013

Susana Isabel Vicente Ramos

Licenciada em Psicologia, Mestre em Psicologia Clínica, Doutorada em Ciências do Desporto.
Professora Auxiliar de Nomeação Definitiva da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra (Portugal)

Email:

susanaramos@fcdef.uc.pt

RESUMO

Vivendo num 'mundo novo' do ensino superior, com a introdução do processo de Bolonha, houve uma série de mudanças neste nível de ensino, todas bem conhecidas e amplamente discutidas entre docentes e discentes. Os nossos objetivos são conhecer o perfil dos estados de humor de alunos do ensino superior, através dos dados recolhidos em duas instituições de ensino superior, bem como verificar a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas em função das variáveis instituição de ensino que frequenta, curso frequentado e sexo.

Palavras-chave: Perfil, estados de humor, alunos, ensino superior, Bolonha

Objetivo

Vivendo num “mundo novo” do ensino superior, com a introdução do processo de Bolonha, houve uma série de mudanças neste nível de ensino, todas bem conhecidas e amplamente discutidas entre docentes e discentes.

O nosso objetivo é conhecer o perfil dos estados de humor de alunos do ensino superior, através dos dados recolhidos em duas instituições de ensino superior, posteriormente designadas por A (instituição pública) e B (instituição privada). Um outro objetivo é verificar a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas em função das variáveis instituição de ensino que frequenta, curso frequentado e sexo.

A - Medição dos estados de humor

O “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” – POMS (*Profile of Mood States*), construído por McNair, Lorr e Droppleman, em 1971, tem sido um dos instrumentos de avaliação mais utilizados para avaliar os estados de humor e os estados emocionais, embora, inicialmente, tenha sido orientado para avaliar os estados de humor em populações psiquiátricas, com o tempo, passou a ser utilizado em populações de natureza não clínica.

Segundo Viana, Almeida, e Santos (2001), embora o POMS não inclua as dimensões fisiológica e comportamental dos afetos e das emoções, o fato de ser um instrumento de auto-retrato de fácil e rápida utilização contribuiu para a sua boa aceitação e ampla utilização na investigação e na intervenção.

A forma original do POMS é constituída por 65 adjetivos que resultaram da realização de várias análises fatoriais, tendo como ponto de partida 100 dimensões comportamentais. Destes estudos, emergiram 6 fatores de estados de humor: “Tensão/Ansiedade”, “Depressão/Melancolia”, “Hostilidade/Ira”, “Vigor/Atividade”, “Fadiga/Inércia” e “Confusão/Desorientação”. Vários estudos, como por exemplo, os de Boyle (1987), McNair, Lorr, e Droppleman (1971) e Weckwizc (1978) comprovaram a adequação deste instrumento para medir de forma sensível, precisa e válida os estados de humor dos indivíduos.

Assim, o POMS tornou-se num instrumento bastante popular, tendo surgido adaptação para outras línguas; em Portugal, inicialmente, foi utilizada uma versão reduzida elaborada por Cruz e Viana (1993). Nos últimos anos, o POMS tem sido usado em diversos trabalhos de investigação

em contexto académico, dos quais podemos referir os de Gonçalves e Cruz (1997), Magalhães (1997), Marques (1999), Mota (1996) e Santos (1997).

B - Instrumento de medida para medir os estados de humor

A versão que utilizámos no nosso estudo é a versão reduzida da escala original, tendo a escala original sido traduzida para português por Cruz e Viana (1993), ficando constituída por 49 adjetivos. Assim, a versão reduzida é composta por 36 itens, que se agrupam em 6 escalas – “Tensão/Ansiedade”, “Depressão/Melancolia”, “Hostilidade/Ira”, “Vigor/Atividade”, “Fadiga/Inércia” e “Confusão/Desorientação” –, sendo cada uma das escalas constituída por 6 itens. Os autores acrescentaram ainda a escala de “Desajuste ao Treino”, desenvolvida por Raglin e colaboradores (1989), que permite ajudar no diagnóstico de avisadores da síndrome de sobre-treino.

Esta versão reduzida do POMS (36 itens + 6) resultou de um trabalho de análise fatorial da versão completa de 49 itens, tendo sido excluídos 7 itens da versão experimental.

1. Fatores ou dimensões

A dimensão ou fator “Tensão/Ansiedade” é composta por adjetivos que descrevem o aumento da tensão músculo-esquelética e a preocupação, como, por exemplo, “Tenso”, “Tranquilo”, “Nervoso”, “Impaciente”, “Inquieto” e “Ansioso”.

A dimensão ou fator “Depressão/Melancolia” representa um estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade e solidão, sendo formada pelos adjetivos “Triste”, “Desencorajado”, “Só”, “Abatido (Deprimido)”, “Desanimado” e “Infeliz”.

A dimensão ou fator “Hostilidade/Ira” corresponde a um estado emocional de cólera e antipatia relativamente aos outros, sendo constituída pelos adjetivos “Irritado”, “Mal-humorado (Rabugento)”, “Aborrecido”, “Furioso”, “Com mau feitio” e “Enervado”.

A dimensão ou fator “Fadiga/Inércia” representa um estado de cansaço, inércia e baixa energia, incluindo os adjetivos “Esgotado”, “Fatigado”, “Exausto”, “Sem energia”, “Cansado” e “Estourado”.

A dimensão ou fator “Vigor/Atividade” relaciona-se com um estado de energia e vigor físico e psicológico, sendo constituída pelos adjetivos “Animado”, “Ativo”, “Enérgico”, “Alegre” e “Cheio de boa disposição”.

A dimensão ou fator “Confusão/Desorientação” caracteriza-se por um estado de confusão e baixa lucidez, incluindo os adjetivos “Confuso”, “Baralhado”, “Desnortado”, “Inseguro”, “Competente” e “Eficaz”.

A escala de “Desajuste ao Treino” é composta por 6 itens: “Sem valor”, “Inútil”, “Culpado”, “Miserável”, “Imprestável” e “Apático”. Como já referimos, estes itens não pertencem à versão reduzida do POMS, embora do ponto de vista concetual estejam relacionados com as escalas de “Depressão/Melancolia”, “Confusão/Desorientação” e “Fadiga/Inércia”.

2. Instruções

Nas instruções de resposta é solicitado ao sujeito que diga como se sentiu ao longo de determinado período de tempo, correspondendo este, geralmente, a uma dia ou uma semana. No nosso estudo, optámos por solicitar “Por favor, assinale com um x, como se sentiu na última semana”.

3. Cotação

Cada adjetivo é avaliado numa escala de 5 pontos (0=Nunca, 1=Um pouco, 2=Moderadamente, 3=Bastante, 4=Muitíssimo), sendo todos os itens cotados na mesma direção com exceção dos itens “Tranquilo” (escala de “Tensão/Ansiedade”), “Eficaz” e “Competente” (escala de “Confusão/Desorientação”).

4. Fidelidade - Consistência interna

Todas as escalas apresentam um valor de *alpha de cronbach* superior a 0,700, o que revela uma boa consistência interna, segundo Bryman e Cramer (1993): “Tensão/Ansiedade” ($\alpha=0,750$), “Depressão/Melancolia” ($\alpha=0,880$), “Hostilidade/Ira” ($\alpha=0,850$), “Vigor/Atividade” ($\alpha=0,880$), “Fadiga/Inércia” ($\alpha=0,910$) e “Confusão/Desorientação” ($\alpha=0,720$).

C - Caracterização da amostra

1. Número de respondentes por instituição de ensino que frequenta, por ano e por curso

Neste tópico iremos considerar a instituição A como sendo a instituição de ensino superior público e a instituição B como sendo a instituição de ensino superior privado.

A instituição A, no ano deste estudo, tem 368 alunos ao nível de 1º ciclo, dos quais responderam 186 (50,5%), havendo unicamente uma licenciatura (CD).

A instituição B, no ano deste estudo, tem 751 alunos ao nível de 1º ciclo, tendo respondido 528 (70,3%), estando distribuídos por 10 licenciaturas, designadas pelas iniciais dos cursos: P, SS, G, CE, M, IG, I, DC, GRH (o 3º ano ainda não está a funcionar) e CS.

Nas tabelas 1 e 2 podemos verificar o número de alunos respondentes, em função do ano e do curso que frequentam.

1º ano de CD 98 (72,1%)	2º ano de CD 49 (51,0%)	3º ano de CD 39 (28,7%)	Total de CD = 186 de 368 alunos (50,5%)
----------------------------	----------------------------	----------------------------	--

Tabela 1: Tabela de respondentes por ano e por curso da instituição A

1º ano de P 60 (61,9%) 2º ano de P 48 (59,3%) 3º ano de P 42 (43,3%) Total de P = 150 de 275 alunos (54,5%)	1º ano de SS 17 (73,9%) 2º ano de SS 20 (80,0%) 3º ano de SS 18 (47,4%) Total de SS = 55 de 86 alunos (64,0%)	1º ano de G 25 (80,6%) 2º ano de G 7 (77,7%) 3º ano de G 15 (88,2%) Total de G = 47 de 57 alunos (82,5%)	1º ano de CE 19 (76,0%) 2º ano de CE 30 (78,9%) 3º ano de CE 40 (93,0%) Total de CE = 89 de 106 alunos (84,0%)	1º ano de CS 10 (71,4%) 2º ano de CS 6 (85,7%) 3º ano de CS 25 (78,1%) Total de CS = 25 de 32 alunos (78,1%)
1º ano de M 21 (87,5%) 2º ano de M 11 (91,7%) 3º ano de M 31 (93,9%) Total de M = 63 de 69 alunos (91,3%)	1º ano de IG 8 (72,7%) 2º ano de IG 9 (64,3%) 3º ano de IG 24 (68,6%) Total de IG = 24 de 35 alunos (68,6%)	1º ano de I 4 (66,6%) 2º ano de I 7 (87,5%) 3º ano de I 0 (0,0%) Total de I = 11 de 15 alunos (73,7%)	1º ano de DC 21 (84,0%) 2º ano de DC 10 (76,9%) 3º ano de DC 39 (88,9%) Total de DC = 39 de 47 alunos (83,0%)	1º ano de GRH 20 (90,9%) 2º ano de GRH 5 (71,4%) 3º ano de GRH Não está a funcionar Total de GRH = 25 de 29 alunos (86,2%)

Tabela 2: Tabela de respondentes por ano e por curso da instituição B

2. Caracterização dos respondentes por instituição de ensino que frequenta, por ano e por curso

Tendo em conta o objetivo do nosso estudo, apenas caracterizamos os sujeitos quanto ao sexo e à idade, o que pode ser observado na tabela 3.

Ano/Curso	Sexo				Idade		
	Masculino		Feminino		Média	Desvio padrão	Moda
	N	%	N	%	(anos)	(anos)	(anos)
1º ano de P	9	15,0	51	85,0	21,72	4,279	20
2º ano de P	8	16,7	40	83,3	21,67	4,224	20
3º ano de P	19	23,8	32	76,2	23,17	4,675	20
1º ano de SS	8	47,1	9	52,9	19,82	1,425	19
2º ano de SS	4	20,0	16	80,0	22,25	5,785	10 e 20
3º ano de SS	3	16,7	15	83,3	22,44	1,886	21
1º ano de G	11	44,0	14	56,0	20,20	2,309	19
2º ano de G	3	42,9	4	57,1	23,71	7,296	19 e 20
3º ano de G	5	33,3	10	66,7	22,89	3,550	20
1º ano de CE	10	52,6	9	47,4	20,47	2,458	19
2º ano de CE	5	16,7	25	83,3	21,63	4,817	19
3º ano de CE	10	25,0	30	75,0	23,10	4,717	20
1º ano de CS	7	70,0	3	10,00	19,80	1,317	19
2º ano de CS	3	50,0	3	50,00	24,33	7,789	19
3º ano de CS	2	22,2	7	77,8	23,00	3,464	20
1º ano de M	10	47,6	11	52,4	20,29	2,411	19
2º ano de M	4	36,4	7	63,6	24,27	7,268	19 e 20
3º ano de M	8	25,8	23	74,2	22,19	2,810	20
1º ano de IG	6	85,7	1	14,3	20,00	1,414	19

2º ano de IG	3	37,5	8	62,5	25,38	8,228	19 e 20
3º ano de IG	9	100,0	0	0,00	24,44	5,003	20 e 24
1º ano de I	1	25,0	3	75,0	24,50	4,123	24
2º ano de I	3	42,9	4	57,1	23,71	7,296	19 e 20
3º ano de I	Apenas respondeu 1 aluno						
1º ano de DC	10	47,6	11	52,4	20,29	2,411	19
2º ano de DC	3	30,0	7	70,0	24,30	7,660	19 e 20
3º ano de DC	1	12,5	7	87,5	23,38	3,503	20
1º ano de GRH	10	50,0	10	50,0	20,35	2,455	19
2º ano de GRH	2	40,0	3	60,0	21,40	3,362	19
3º ano de GRH	Este ano não está a funcionar						
1º ano de CD	50	51,0	48	49,0	20,67	4,871	19
2º ano de CD	25	51,0	24	49,0	20,67	4,896	19
3º ano de CD	27	69,2	12	30,8	21,26	2,760	21

Tabela 3: Tabela de estatística descritiva da amostra

Fazendo uma análise muito sumária da tabela 3, podemos referir que em P predomina o sexo feminino, sempre com uma percentagem superior a 75,0%. Quanto à idade, no 1º ano verificamos $21,72 \pm 4,279$ anos, no 2º ano $21,67 \pm 4,224$ anos e no 3º ano $23,17 \pm 4,675$ anos.

Na licenciatura em SS prevalece, igualmente, o sexo feminino, sempre com uma percentagem superior a 50,0%. Quanto à idade, no 1º ano verificamos $19,82 \pm 1,425$ anos, no 2º ano $22,25 \pm 5,785$ anos e no 3º ano $22,44 \pm 1,886$ anos.

Em G o número de raparigas é superior ao de rapazes, em todos os anos analisados. Relativamente à idade, no 1º ano observamos $20,20 \pm 2,309$ anos, no 2º ano $23,71 \pm 7,296$ anos e no 3º ano $22,89 \pm 3,550$ anos.

Na licenciatura em CE predominam as raparigas no conjunto de todos os anos da licenciatura, exceto no 1º ano. Quanto à idade, no 1º ano constatamos $20,47 \pm 2,458$ anos, no 2º ano $21,63 \pm 4,817$ anos e no 3º ano $23,10 \pm 4,717$ anos.

Em CS, quanto ao sexo, no 1º ano predominam os rapazes, no 2º há uma igualdade e no 3º ano prevalecem as raparigas. Relativamente à idade, no 1º ano observamos $19,80 \pm 1,317$ anos, no 2º ano $24,33 \pm 7,789$ anos e no 3º ano $23,00 \pm 3,464$ anos.

No curso de M há um maior número de raparigas em todos os anos analisados. Quanto à idade, verificamos no 1º ano $20,29 \pm 2,411$ anos, no 2º ano $24,27 \pm 7,268$ anos e no 3º ano $22,19 \pm 2,810$ anos.

Na licenciatura de IG há um predomínio de rapazes em todos os anos analisados, com exceção do 2º ano. No que diz respeito à idade, observamos no 1º ano $20,00 \pm 1,414$ anos, no 2º ano $25,38 \pm 8,228$ anos e no 3º ano $24,44 \pm 5,003$ anos.

Em I, quanto ao sexo, predominam as raparigas, exceto no 3º ano em que há 1 respondente que é rapaz. Relativamente à idade, no 1º ano observamos $24,50 \pm 4,123$ anos e no 2º ano $23,71 \pm 7,296$ anos.



No curso de DC, verificamos também uma predominância de raparigas em todos os anos estudados. Quanto à idade, no 1º ano observamos $20,29 \pm 2,411$ anos, no 2º ano $24,30 \pm 7,660$ anos e no 3º ano $23,38 \pm 3,503$ anos.

Em GRH, quanto ao sexo, predominam as raparigas. Relativamente à idade, no 1º ano observamos $20,35 \pm 2,455$ anos e no 2º ano $21,40 \pm 3,362$ anos.

Na licenciatura em CD, podemos afirmar que nos 1º e 2º anos há um equilíbrio no número de rapazes e de raparigas, enquanto no 3º ano a nossa amostra é maioritariamente masculina. No que diz respeito à idade, observamos no 1º ano $20,67 \pm 4,871$ anos, no 2º ano $20,67 \pm 4,896$ anos e no 3º ano $21,16 \pm 2,760$ anos.

Na tabela 3 apresentamos também a moda que não comentamos por ser de fácil compreensão.

De um modo resumido, podemos afirmar que, relativamente ao sexo, na instituição B predominam claramente as raparigas, enquanto na instituição A há um equilíbrio, predominando os rapazes no 3º ano. Relativamente à idade, podemos verificar que os estudantes da instituição B têm uma idade média superior aos da instituição A.

D - Principais resultados

1. “Questionário de Perfil dos Estados de Humor”

1.1. Valor da consistência interna

Para verificarmos a consistência interna do nosso instrumento de medida, calculámos o valor de *alpha de cronbach*, que, como sabemos se situa no intervalo [0-1], de tal modo que, segundo Bryman & Cramer (1993), se este valor for superior a 0,600 podemos afirmar a existência de consistência interna.

Sendo exaustivo estar a apresentar o valor de *alpha* para cada item/fator de cada curso e de cada ano, apresentaremos o valor para o total da escala dos três anos de cada uma das licenciaturas estudadas, o que podemos observar nas tabelas 4 e 5.

1º ano de CD $\alpha=0,834$	2º ano de CD $\alpha=0,888$	3º ano de CD $\alpha=0,896$	Total de CD $\alpha=0,874$
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

Tabela 4: Valores de consistência interna do “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” por ano e por curso da instituição A

1º ano de P $\alpha=0,905$	1º ano de SS $\alpha=0,931$	1º ano de G $\alpha=0,740$	1º ano de CE $\alpha=0,840$	1º ano de CS $\alpha=0,798$
2º ano de P $\alpha=0,932$	2º ano de SS $\alpha=0,834$	2º ano de G $\alpha=0,803$	2º ano de CE $\alpha=0,915$	2º ano de CS $\alpha=0,778$
3º ano de P $\alpha=0,916$	3º ano de SS $\alpha=0,936$	3º ano de G $\alpha=0,930$	3º ano de CE $\alpha=0,914$	3º ano de CS $\alpha=0,759$
Total de P	Total de SS	Total de G	Total de CE	Total de CS



$\alpha=0,920$	$\alpha=0,919$	$\alpha=0,888$	$\alpha=0,906$	$\alpha=0,814$
1º ano de M $\alpha=0,828$	1º ano de IG $\alpha=0,740$	1º ano de I $\alpha=0,748$	1º ano de DC $\alpha=0,828$	1º ano de GRH $\alpha=0,834$
2º ano de M $\alpha=0,886$	2º ano de IG $\alpha=0,803$	2º ano de I $\alpha=0,768$	2º ano de DC $\alpha=0,893$	2º ano de GRH $\alpha=0,787$
3º ano de M $\alpha=0,916$	3º ano de IG $\alpha=0,930$	3º ano de I $\alpha=---$	3º ano de DC $\alpha=0,803$	3º ano de GRH Não está a funcionar
Total de M $\alpha=0,899$	Total de IG $\alpha=0,888$	Total de I $\alpha=0,761$	Total de DC $\alpha=0,869$	Total de GRH $\alpha=0,850$

Tabela 5: Valores de consistência interna do “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” por ano e por curso da instituição B

Analisando as tabelas 4 e 5 podemos verificar que todos os valores de *alpha* são superiores a 0,700, variando entre 0,740 (para o 1º ano de G e 1º ano de IG) e 0,936 para o 3º ano de SS, o que, segundo os autores acima referidos, nos permite afirmar que o questionário possui uma boa consistência interna.

1.2. Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” em função da instituição de ensino que frequenta

É de referir que, num primeiro momento, procedemos à verificação da existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” em função da instituição que frequenta, do sexo e do curso. Este procedimento foi feito para cada uma das 11 licenciaturas em cada um dos 3 anos de estudo. No entanto, após uma análise exaustiva dos resultados, decidimos estudar cada um dos anos analisados, independentemente das outras variáveis citadas.

Assim, e depois de termos testado a normalidade da distribuição e a homogeneidade da variância, optámos pela realização de testes estatísticos paramétricos, nomeadamente o t de *Student* e a análise da variância, considerando como nível de significância 5%.

As tabelas 6 e 7 mostram-nos o(s) iten(s)/fator(es) em que há diferenças estatisticamente significativas, bem como o nível de significância e onde se verifica uma média superior (assinalada com +). Como estas tabelas são de fácil leitura, apenas faremos um breve comentário.

1º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média da instituição B	Média da instituição A
5-Esgotado	0,026	+	
32-Culpado	0,003		+
33-Confuso	0,015		+
2º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média da instituição B	Média da instituição A
1-Cansado	0,000	+	
2-Estourado	0,005	+	
4-Fatigado	0,011	+	
6-Sem energia	0,049	+	
7-Cheio de boa disposição	0,000		+
8-Alegre	0,002		+
9-Animado	0,008		+
11-Enérgico	0,002		+
12-Activo	0,000		+
13-Tranquilo	0,000		+

14-Tenso	0,019	+	
15-Com mau feitio	0,004	+	
16-Irritado	0,000	+	
17-Furioso	0,000	+	
18-Mal humorado	0,007	+	
19-Enervado	0,000	+	
20-Só	0,049		+
23-Triste	0,045	+	
30-Apático	0,001	+	
37-Ansioso	0,001	+	
40-Nervoso	0,000	+	
Tensão/Ansiedade	0,013	+	
Hostilidade/Ira	0,000	+	
Fadiga/Inércia	0,006	+	
Vigor/Atividade	0,000		+
POMS Total	0,024	+	
3º ANO DE TODOS OS CURSOS			
	p	Média da instituição B	Média da instituição A
1-Cansado	0,042	+	
7-Cheio de boa disposição	0,000		+
8-Alegre	0,020		+
11-Enérgico	0,001		+
12-Activo	0,000		+
13-Tranquilo	0,000		+
14-Tenso	0,022	+	
16-Irritado	0,024	+	
37-Ansioso	0,001	+	
38-Inquieto	0,019	+	
40-Nervoso	0,003	+	
Tensão/Ansiedade	0,032	+	
Vigor/Atividade	0,002		+

Tabela 6: Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” em função da instituição de ensino que frequenta

Fazendo um breve comentário à tabela 6, verificamos que os alunos do 1º ano da instituição B apresentam uma média superior no fator “Fadiga/Inércia” do que os da instituição A, enquanto no fator “Confusão/Desorientação” a média superior se verifica nos alunos da instituição A.

Quanto ao 2º ano das 11 licenciaturas estudadas, os alunos da instituição A apresentam uma média superior no fator “Vigor/Atividade”, enquanto nos fatores “Fadiga/Inércia”, “Hostilidade/Ira”, “Tensão/Ansiedade” e no “POMS total” são os alunos da instituição B que apresentam uma média superior.

Para o 3º ano, e à semelhança o 2º ano, os alunos da instituição B apresentam uma média superior no fator “Tensão/Ansiedade”, enquanto os da instituição A têm uma média superior no fator “Vigor/Atividade”.

1.3. Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” em função do sexo (M-Masculino, F-Feminino)

1º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média de M	Média de F
2-Estourado	0,000	+	
3-Exausto	0,002	+	
4-Fatigado	0,008	+	
5-Esgotado	0,000	+	
6-Sem energia	0,000	+	
8-Alegre	0,039	+	



15-Com mau feitio	0,022		+
18-Mal humorado	0,000		+
19-Enervado	0,017		+
24-Desanimado	0,020		+
26-Aborrecido	0,029	+	
31-Sem valor	0,042		+
32-Culpado	0,021		+
33-Confuso	0,001		+
34-Baralhado	0,013		+
41-Competente	0,005		+
42-Eficaz	0,006		+
Hostilidade/Ira	0,036		+
Fadiga/Inércia	0,000	+	
Confusão/Desorientação	0,001		+
2º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média de M	Média de F
7-Cheio de boa disposição	0,038	+	
8-Alegre	0,002	+	
19-Enervado	0,001	+	
41-Competente	0,002		+
3º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média de M	Média de F
9-Animado	0,035	+	
11-Enérgico	0,030	+	
12-Activo	0,034	+	
21-Infeliz	0,001	+	
22-Deprimido	0,000	+	
23-Triste	0,026	+	
27-Imprestável	0,010	+	
29-Miserável	0,004	+	
30-Apático	0,000	+	
31-Sem valor	0,000	+	
32-Culpado	0,000	+	
33-Confuso	0,012	+	
34-Baralhado	0,019	+	
(cont.) 3º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média de M	Média de F
35-Inseguro	0,015	+	
42-Eficaz	0,010	+	
Depressão/Melancolia	0,006	+	
Hostilidade/Ira	0,049	+	
Confusão/Desorientação	0,000	+	
Escala de desajuste ao treino	0,000	+	
POMS total	0,006	+	

Tabela 7: Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Perfil de Estados dos Humor” em função do sexo

Interpretando sumariamente a tabela 7, observamos que os rapazes do 1º ano apresentam uma maior média no fator “Fadiga/Inércia”, enquanto as raparigas apresentam uma média superior nos fatores “Hostilidade/Ira” e “Confusão/Desorientação”.

Quanto ao 2º ano das 11 licenciaturas analisadas, os rapazes têm uma média superior às raparigas no fator “Vigor/Atividade”.

Para o 3º ano, e à semelhança dos anos anteriores, os rapazes apresentam sempre uma média superior nos fatores “Vigor/Atividade”, “Depressão/Melancolia”, “Hostilidade/Ira”, “Confusão/Desorientação” e no “POMS total”.

1.4. Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” em função do curso

EM FUNÇÃO DO CURSO	p	Média superior em
7-Cheio de boa disposição		
- CD/P	0,005	CD
- CD/SS	0,033	CD
- CD/ CE	0,011	CD
- CD/ M	0,022	CD
12-Activo		
- CD/P	0,030	CD
13-Tranquilo		
- CD/P	0,000	CD
- CD/CE	0,000	CD
- CD/ M	0,000	CD
- CD/ G	0,013	CD
37-Ansioso		
- CD/P	0,035	P

Tabela 8: Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário Perfil de Estados de Humor” em função do curso

A tabela 8 mostra-nos que nos itens da escala relativos a “Cheio de boa disposição”, “Activo” e “Tranquilo” em que se verificam diferenças estatisticamente significativas, os alunos que frequentam a licenciatura em CD apresentam sempre uma média superior em relação aos da outra licenciatura.

Quanto ao item “Ansioso” também se encontraram diferenças estatisticamente significativas, apresentando os alunos de P uma média superior aos alunos de CD.

BIBLIOGRAFIA

- Boyle, G. (1987). Quantitative and qualitative intersections between the eight state questionnaire and the Profile of Mood States. *Educational and Psychological Measurement*, 47, 437-443.
- Bryman, A., & Cramer, D. (1993). *Análise de dados em Ciências Sociais – Introdução às técnicas utilizando o SPSS*. Oeiras: Celta Editora.
- Cruz, J., & Viana, M. (1993). Competências psicológicas dos atletas de elite (Relatório técnico). Braga-Lisboa: Projeto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.
- Gonçalves, M., & Cruz, J. (1997). Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da atividade física: Um estudo na ginástica aeróbica. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 575-584.
- Magalhães, C. (1997). *A importância de uma estratégia de intervenção psicológica na reabilitação de atletas lesionados*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Marques, C. (1999). *Monitorização psicológica do treino de atletas de remo*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Mota, M. (1996). *Efeitos psicológicos do exercício físico*. (Dissertação de Mestrado). Universidade do Minho, Braga.
- McNair, D., Lorr, M., & Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service.
- Raglin, J., & Morgan, W. (1989). Development of a scale to measure training-induced distress. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21 (Suppl.), 60.
- Santos, R. (1997). *Monitorização psicológica da sobrecarga de treino no atleta de elite*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Viana, M., Almeida, P., & Santos, R. (2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 77-92.
- Weckwicz, T. (1978). Review of the Profile Mood States. In O. Buros (Ed.), *The eight mental measurements yearbook* (Vol. 1, pp.1018-1019). Highland Park, NJ: Gryphon Press.