

ESTADO DE HUMOR EM ATLETAS DE FUTSAL FEMININO DE ALTO RENDIMENTOAna Paula Silveira Ramos¹, Patrícia Caroline de Oliveira Lencina², Rodrigo Okubo³**RESUMO**

Introdução: O futsal tem sido muito estudado nas últimas décadas, e consequentemente a sua evolução tem sido vertiginosa, fazendo com que os atletas profissionais trabalhem no seu limite na maior parte do tempo, aumentando o risco de lesões e o índice de depressão. Essa busca incessante por resultados e rendimentos, quando somado à fatores extra "campo", acaba interferindo no desempenho psicológico e físico dos atletas, que podem levá-los a altos níveis de estresse e alterações no Perfil de Estados de Humor (PEH). **Objetivo:** Traçar o perfil de humor de atletas profissionais de futsal feminino durante toda uma temporada. **Métodos:** Esta pesquisa se caracteriza por ter uma abordagem quantitativa, do tipo descritiva, comparativa e epidemiológica. Foram selecionados, de maneira intencional, atletas do sexo feminino, de uma equipe profissional de futsal, e foram aplicados um instrumento com objetivo de traçar o perfil epidemiológico e demográfico de lesões dessas atletas e também a escala BRUMS que avalia o estado de humor. **Resultados:** A amostra envolveu 20 atletas profissionais. Os valores dos domínios ficaram dentro do esperado para atletas de alto rendimento, se assemelhando à valores já descritos na literatura em outros esportes. **Conclusão:** Contudo fica claro que o perfil de humor das atletas de futsal feminino avaliadas, é compatível com outras modalidades já estudadas. Sugere-se que novos estudos sejam realizados, com maior número de atletas, permitindo que esses dados contribuam com o monitoramento e otimização de rendimento.

Palavras-chave: Futsal. Feminino. Variação de humor. Overtraining.

1 - Doutoranda em Ciência do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil.

2 - Acadêmica em Fisioterapia, Unifacvest, Lages, Santa Catarina, Brasil.

3 - Docente do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil.

ABSTRACT

State of mood in futsal female athletes

Introduction: Futsal has been much studied in recent decades, and consequently its evolution has been dizzying, making professional athletes work at their limit most of the time, increasing the risk of injury and the rate of depression. This incessant search for results and yields, when added to the extra "field" factors, end up interfering with the athletes' psychological and physical performance, which can lead to high levels of stress and changes in the State of Mood Profile (PEH). **Objective:** To trace the mood profile of female futsal professional athletes for a whole season. **Methods:** This research is characterized by a quantitative, descriptive, comparative and epidemiological approach. We were intentionally selected female athletes from a professional futsal team, and an instrument was applied with the objective of tracing the epidemiological and demographic profile of these athletes' injuries, as well as the BRUMS scale assessing mood. **Results:** The sample involved 20 professional athletes. The values of the domains were within the expected for high performance athletes, similar to values already described in the literature in other sports. **Conclusion:** However it is clear that the humor profile of female futsal athletes evaluated is compatible with other modalities already studied. It is suggested that new studies be performed, with a greater number of athletes, allowing this data to contribute to the monitoring and optimization of yield.

Key words: Futsal. Feminine. Mood variation. Overtraining.

E-mail dos autores:

anaramos.fisio@gmail.com

patriciacaroline977@gmail.com

rokubo@ymail.com

Autor correspondente:

Ana Paula Silveira Ramos.

anaramos.fisio@gmail.com

R. Capitão Américo, 71, ap 101.

Florianópolis, SC, Brasil.

CEP: 88037-060.

Contato: (49) 99109-0549.

INTRODUÇÃO

A Confederação Brasileira de Futebol de Salão (CBFS) descreve o futsal como um esporte de mais de 60 anos, tendo seus primeiros registros na primeira metade do século XX (Ribeiro, Costa, 2006; Santana e colaboradores, 2007).

O esporte tem se tornado relevante ao longo dos anos, e é cada vez mais praticado, alcançando números próximos a 12 milhões de praticantes no Brasil (Ribeiro, Costa, 2006).

O futsal é um esporte de características bem específicas, onde as atletas realizam mudança de ritmo e direção constantemente, além de terem de conduzir a bola e conviver com o contato dos seus adversários; é praticada em uma quadra de dimensões oficiais mínimas e máximas, considerada por muitos, pequena para o deslocamento de 10 atletas simultaneamente (Livro de Regras - Confederação Brasileira de Futebol de Salão, 2017).

O alto índice de competitividade associado com a elevada sobrecarga a qual esses atletas estão sujeitos em treinos e jogos, contribuiu para o aumento exponencial das lesões (Cain, e colaboradores, 2007; Hespen, Van, e colaboradores, 2011).

Segundo Ribeiro e Costa (2006), o conceito de lesão desportiva geralmente decorre da prática do esporte além de um dos seguintes acontecimentos: ter necessidade de orientação clínica e/ou tratamento; ter repercussões na vida social e econômica; e/ou levar a redução total ou parcial das atividades desportivas.

Este esporte tem sido muito estudado nas últimas décadas, devido a sua evidência mundial, e consequentemente a sua evolução tem sido vertiginosa, principalmente no que diz respeito à fatores físicos, táticos, técnicos e psicológicos dos atletas, fazendo com que eles se tornem atletas profissionais e trabalhem no seu limite na maior parte do tempo, aumentando o risco de lesões e o índice de depressão, desgaste mental ou overtraining nos atletas (Wilmore, Costill, 2001; Meehan, colaboradores, 2004; Costa, Samulski, 2005; Pires, e colaboradores, 2006; Serrano, e colaboradores, 2013).

Essa busca incessante por resultados e rendimentos, quando somado à fatores extra "campo", como a cobrança de resultados positivos, a convivência com os companheiros de trabalho, comissão técnica, empresários, mídia, torcedores e ambiente familiar, torna-

se, em grande parte das vezes, fatores adversos no desempenho psicológico e físico dos atletas, que podem levá-los a altos níveis de estresse e alterações no Perfil de Estados de Humor (PEH) em situações de pré-jogo (Deschamps, Rose, 2008; Arruda, e colaboradores, 2013).

É por esse motivo, que fazer um acompanhamento e monitoramento das variáveis psicológicas desses atletas, afim que eles desempenhem sua melhor função tática, técnica durante toda a fase de preparação e competitiva (Arruda, e colaboradores, 2013; Leandro e colaboradores, 2018).

Compreender o humor, ou a variação de humor de um atleta, é compreender como este se sente durante um episódio, treino, ou temporada, não sendo apenas momentâneo (Leandro e colaboradores, 2018).

O humor refere-se à um conjunto de emoções, sendo considerado um estado emocional duradouro. Essas alterações no padrão de resposta tendem a desencadear alterações capazes de diminuir o rendimento esportivo.

Existem, disponíveis na literatura, instrumentos para mensurar os estados de humor compostos pelos fatores de tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga, confusão mental (Rotta, e colaboradores, 2014).

Criado na década de 80, o Profile Mood States (POMS) tinha objetivos psiquiátricos inicialmente e foi validado posteriormente para ser utilizado no contexto esportivo (Rotta, e colaboradores, 2014).

No Brasil, o instrumento POMS foi validado para uso em atletas, e outras versões desse instrumento foram validadas em formato reduzido, outros idiomas, e para populações menores de 18 anos (Terry, e colaboradores, 1999; Viana, e colaboradores, 2001).

A partir de estudos, na relação dos estados de humor e performance esportiva, foi criado, para utilização em atletas de língua inglesa, jovens e adultos, o Brunel Mood States (BRUMS) (Terry, e colaboradores, 1999, 2003).

Esse instrumento foi validado e traduzido para utilização em atletas e não atletas no Brasil por e tem se mostrado extremamente sensível e aplicável para avaliar as alterações e traçar o perfil de humor dos atletas em fase de pré-temporada quando durante as competições (Rohlf, e colaboradores, 2008; Rotta, e colaboradores, 2014).

Através deste contexto, mostra-se importante a avaliação de humor de atletas, pois este possui relação direta com estado emocional e, consequentemente, performance e incidência de lesões.

A pergunta norteadora deste estudo é “qual é o perfil epidemiológico e o estado de humor de atletas femininas profissionais de futsal?”.

Dessa maneira, o objetivo desse estudo foi traçar o perfil de humor de atletas profissionais de futsal feminino durante toda uma temporada.

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa se caracteriza por ter uma abordagem quantitativa, do tipo descritiva, comparativa e epidemiológica. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética de Pesquisas em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina, com n. 2.419.322.

Amostra

Foram selecionados, de maneira intencional, atletas do sexo feminino, de uma equipe profissional de futsal.

Foram incluídas atletas com idade acima de 18 anos, e que fizessem parte do elenco principal da equipe e, que aceitassem participar da pesquisa voluntariamente.

Os critérios de exclusão foram atletas que foram desligadas por qualquer motivo da equipe durante a temporada, e/ou foram afastadas dos treinos e jogos, por lesão, por mais de 15 dias.

Instrumentos

Dois instrumentos foram aplicados nas atletas. Um instrumento com objetivo de traçar o perfil epidemiológico e demográfico de lesões dessas atletas, composto de 17 questões, envolvendo dados pessoais, dominância, dor, histórico de lesões, retorno ao esporte, frequência de treinos e condicionamento físico.

O segundo instrumento, foi o BRUMS, traduzido para o português do Brasil por Rohlfs, em 2008 (Rohlfs, e colaboradores, 2008), levou cerca de 1 a 5 minutos para ser respondido por cada pesquisada.

Este instrumento avalia estado de humor de atletas e não atletas, jovens e adultos, possuindo 24 itens no total sendo divididos em seis itens representativos para cada fator de estados de humor que são: fadiga, depressão, raiva, vigor, confusão mental, tensão.

Os atletas optam por atribuir pontos para cada item que representa os estados de humor: (0 = absolutamente não; 1= um pouco; 2= moderadamente; 3= bastante; 4= extremamente).

Procedimentos de coleta

As coletas foram realizadas no local de treino, em sala reservadas e destinada a garantir a privacidade das atletas. Antes do início destas, as atletas recebiam explicações sobre os instrumentos e, em concordância com a pesquisa, assinavam o termo de consentimento livre e esclarecido. Após isso, o questionário epidemiológico foi aplicado no primeiro encontro e, este foi aplicado apenas uma vez.

Já o questionário BRUMS, foi realizado um total de 8 coletas, sendo estas realizadas 1 vez por mês, sempre no início deste, independente do calendário de jogos.

Tratamento dos dados

Os dados do questionário epidemiológicos, foram normalizados e processados pelo mesmo software, afim de ser capaz de traçar um perfil desta amostra de atletas profissionais de futsal brasileiro.

Os dados obtidos do BRUMS foram processados e tabulados no software Excel, afim de obter média e desvio padrão. Por se tratar de um estudo diagnóstico preliminar, não foi realizada nenhum tipo de relação com posição, idade, ou nenhuma variável.

RESULTADOS

A amostra desta pesquisa envolveu 20 atletas profissionais, com média de idade de 21,18 \pm 3,92 anos, peso médio de 58,79 \pm 7,77 Kg e altura média de 22,59 \pm 0,04 metros.

Cerca de 70% das atletas afirmaram que praticava a modalidade há mais de 5 anos, e todas atualmente treinavam de 3 a 4 horas diárias 5 vezes por semana.

Quando perguntadas se sentiam dor, 25% afirmaram que sim, e destas, 30% afirmaram que as dores eram somente nos

treinos e 70% que a dores permaneciam durante o jogo.

A conduta perante a dor para todas as atletas era de continuar jogando mesmo com a dor, e os locais mais citados das dores foram, pé e tornozelo (25%), joelho (25%) e coluna lombar (37,5%).

O tempo médio de afastamento foi de 40 dias, sendo que 41% das atletas se alegavam já ter ficado afastado entre 20 e 45 dias. Os movimentos onde as principais lesões ocorreram foram durante chute ou passe (41%) e giro (17%) e salto (17%), sendo que 88% destas lesões ocorreram durante os treinamentos.

Com relação ao comprometimento que a lesão provocou, 57% das atletas referiram incapacidade para realizar alguns movimentos, 35% relataram medo ou insegurança durante os movimentos. Apenas 20% das atletas já

tinham sido submetidas à cirurgia devido às lesões.

Com relação à preparação física, 90% relataram que consideravam seu preparo físico insuficiente, sendo necessário um trabalho mais específico.

Com relação ao estado de humor das atletas, os gráficos 1 e 2 demonstram os valores de cada domínio, sendo que no gráfico 1 temos a média geral e no gráfico 2 a descrição mensal das variáveis, ficando claro as alterações durante o ano.

Os valores dos domínios ficaram dentro do esperado para atletas de alto rendimento, se assemelhando à valores já descritos na literatura em outros esportes (Valores médios anuais - Vigor:10,47; Tensão: 3,45; Fadiga: 3,24; Depressão: 1,75; Confusão: 2,28 e Raiva: 1,99)

FATORES DO QUESTIONÁRIO BRUMS

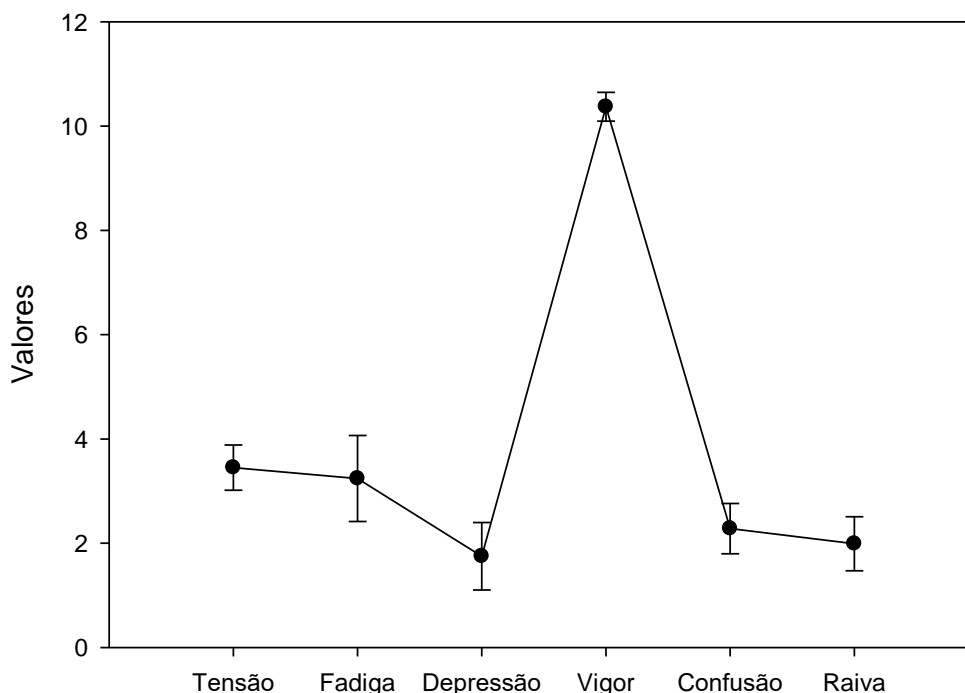
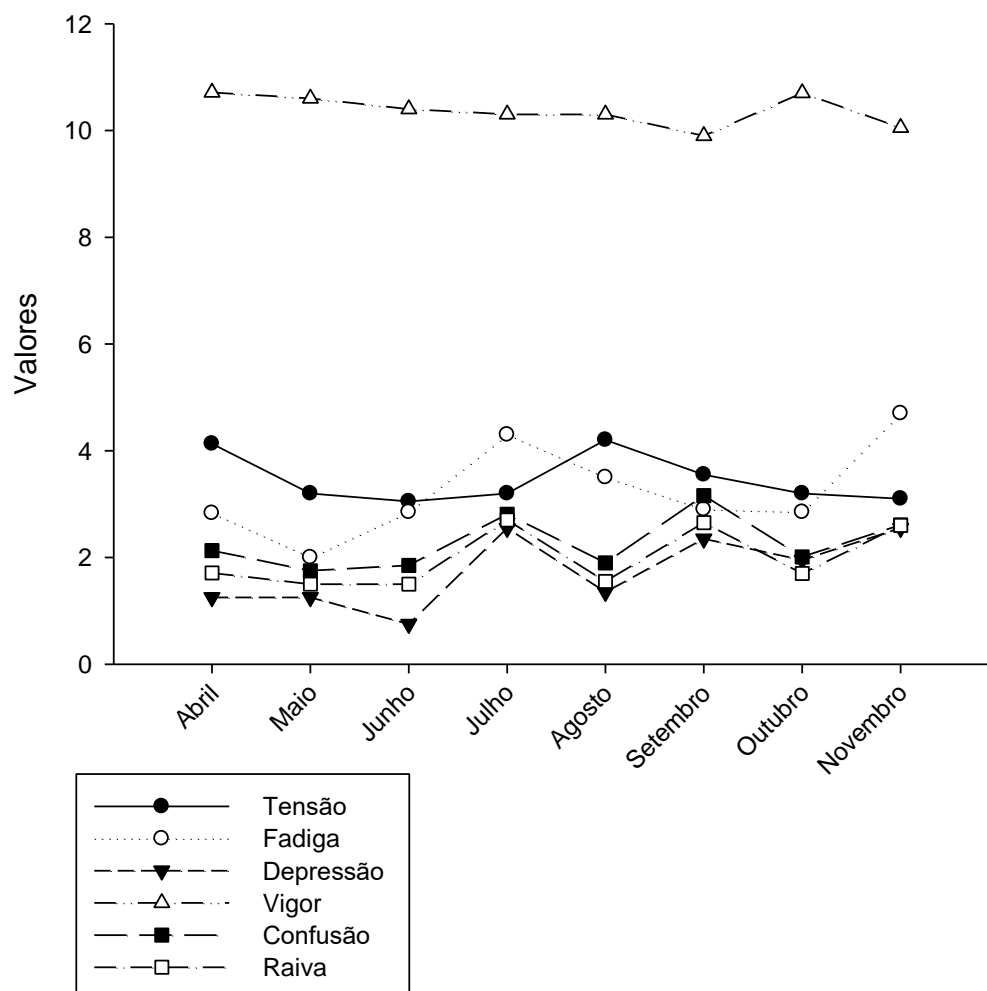


Gráfico 1 - Perfil gráfico do estado de humor da amostra - média anual.

**VALORES DO QUESTIONÁRIO BRUMS
NOS MESES AVALIADOS****Gráfico 2** - Perfil gráfico do estado de humor da amostra - descrição mensal.**DISCUSSÃO**

Esta pesquisa possuiu como objetivo descrever o perfil das atletas quanto aos estados de humor, e suas características epidemiológicas.

Através dos resultados, a análise do perfil de humor das atletas, foi caracterizada pelo perfil iceberg, que se caracteriza por um alto score no vigor, considerado o fator positivo e baixos a moderados scores na depressão, raiva, fadiga, confusão e tensão, considerados fatores negativos (Rotta, e colaboradores, 2014; Xavier, e colaboradores, 2018).

Esse padrão de valores, tende a estar relacionado com o melhor desempenho dos atletas (Brandt, e colaboradores, 2011).

Porém, o fator tensão mostrou uma tendência maior quando comparado aos valores de depressão, raiva, fadiga e confusão, o que pode ser justificado pelo momento em que as coletas eram, realizadas, tendo em vista o calendário apertado que as atletas tiveram durante o ano de 2018, e consequentemente, as coletas foram realizadas normalmente às vésperas de competições e jogos importantes, aumentando a pontuação de variáveis independentes como resposta/resultados de tensão (ansiedade) e à depressão, que de maneira direta ou indireta provocam sentimentos de incerteza e instabilidade emocional (Lane, Lovejoy, 2001; Pires, e colaboradores, 2006; Rohlf, e colaboradores, 2008; Rotta, e colaboradores, 2014).

A variável vigor pode ser definida por estado de excitação, ativação, energia física e está intimamente ligado ao bom preparo físico e uma base sólida psicológica (Xavier, e colaboradores, 2018).

Diante disso, espera-se que o atleta seja um indivíduo confiante, com a mente forte, e com uma grande capacidade de suportar o estresse ocasionado por competições de alto nível (Costa, Samulski, 2005; Xavier, e colaboradores, 2018).

Diante disto, e analisando os resultados, pode-se então, afirmar que a amostra estudada era composta por atletas motivadas e com estados de humor dentro do esperado para a categoria, apesar dos momentos envolvendo desclassificações, derrotas, problemas internos entre outros comuns no ambiente esportivo.

Dados e perfis envolvendo atletas de basquete (Deschamps, Rose, 2008; Esfahani, e colaboradores, 2011; Arruda, e colaboradores, 2013; Leandro, e colaboradores, 2018), Voleibol (Vieira, e colaboradores, 2008; Rotta, e colaboradores, 2014), Tênis (Rotta, e colaboradores, 2014), Futebol (Brandt, e colaboradores, 2017; Xavier e colaboradores, 2018; Foster, e colaboradores, 2019), são bem descritos na literatura, no entanto, não foi verificado nenhuma pesquisa realizada com atletas de futsal do sexo feminino, o que não permite comparação entre estudos.

Diante do exposto, fica claro que o instrumento BRUMS pode auxiliar o profissional, em especial de psicologia, mas todos os profissionais envolvidos com o esporte de alto rendimento, quanto ao planejamento da preparação psicológica (Rohlf, e colaboradores, 2008).

Rotta, e colaboradores (2014), afirmaram que os estados de humor são dados fidedignos e que podem colaborar na prevenção da saúde do atleta e na otimização de seu rendimento.

Sugere-se que estudos mais pontuais sejam feitos, traçando perfis individuais, e levando mais em consideração a especificidade de cada atleta. Somente assim, um perfil do estado de humor de atletas de futsal feminino no Brasil poderá ser traçado.

CONCLUSÃO

Após a realização desta pesquisa, fica claro que o perfil de humor das atletas de futsal feminino avaliadas, é compatível com

outras modalidades já estudadas, apresentando um perfil de humor em iceberg.

No entanto, não encontramos na literatura, dados para comparar os resultados encontrados.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados, envolvendo um maior número de atletas, e permitindo um delineamento dos estados de humor nos diferentes momentos da temporada, permitindo assim que esses dados possam contribuir com o monitoramento e otimização de rendimento.

REFERÊNCIAS

- 1-Arruda, A. F. S.; Moreira, A.; Nunes, J. A. Monitoramento do nível de estresse de atletas da seleção brasileira de basquetebol feminino durante a preparação para a Copa América 2009. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 19. Núm. 1. 2013.
- 2-Brandt, R.; Bevilacqua, G. G.; Andrade, A. Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship With Performance Among Brazilian Elite Athletes During a Competitive Period. *Journal of strength and conditioning research*. Vol. 31. Núm. 4. p.1033-1039. 2017.
- 3-Brandt, R.; Viana, M. S.; Segato, L. Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. *Psicologia: teoria e prática*. 2011.
- 4-Cain, L. E.; Nicholson, L. L.; Adams, R. D.; Burns, J. Foot morphology and foot/ankle injury in indoor football. *Journal of science and medicine in sport*. Vol. 10. Núm. 5. p. 311-319. 2007.
- 5-Costa, L.; Samulski, D. Overtraining em Atletas de Alto Nível - Uma Revisão Literária. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 13. Núm. 2. p. 123-134. 2005.
- 6-Deschamps, S.; Rose, J. Treinamento psicológico e sua influência nos estados de humor e desempenho técnico de atletas de basquetebol. *Rev Iberoam Psicol Del Ejerc Y El Deport*. Vol. 3. Núm. 2. p.169-182. 2008.
- 7-Esfahani, N.; Soflu, H. G.; Assadi, H. Comparison of Mood in Basketball Players in Iran League 2 and Relation with Team Cohesion and Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 30. p.2364-2368. 2011.

- 8-Foster, R.; Vaisberg, M.; Bachi, A. L. L. Premenstrual Syndrome, Inflammatory Status, and Mood States in Soccer Players. *Neuroimmunomodulation*. Vol. 26. Núm. 1. p. 1-6. 2019.
- 9-Hespen, A. Van; Stege, J. P.; Stubbe, J. H. Soccer and futsal injuries in the Netherlands. *British Journal of Sports Medicine*. Vol. 45. Núm. 4. p. 330 LP - 330. 2011.
- 10-Lane, A. M.; Lovejoy, D. J. The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. Vol. 41. Núm. 4. p. 539-545. 2001.
- 11-Leandro, L.; Aniceto, R.; Oliota-Ribeiro, L. Perfil de estados de humor em atletas de basquetebol entre competições e posições de jogo. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 26. Núm. 3. 2018.
- 12-Livro de Regras. Confederação Brasileira de Futebol de Salão. 2017.
- 13-Meehan, H. L.; Bull, S. J.; Wood, D. M.; James, D. V. B. The Overtraining Syndrome: A Multicontextual Assessment. *The Sport Psychologist*. Vol. 18. Núm. 2. p.154-171. 2004.
- 14-Pires, D.; Brandão, M.; Silva, C. Validação do Questionário de Burnout para Atletas. *Revista da Educação Física/UEM*. Vol. 17. Núm. 1. 2006.
- 15-Ribeiro, R. N.; Costa, L. O. P. Análise epidemiológica de lesões no futebol de salão durante o XV Campeonato Brasileiro de Seleções Sub-20. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 12. Núm. 1. p.1-5. 2006.
- 16-Rohlf, I. C. P. M.; Rotta, T. M.; Luft, C. D. B. A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 14. p. 176-181. 2008.
- 17-Rotta, T. M.; Rohlf, I. C. P. M.; Oliveira, W. F. Aplicabilidade do Brums: estados de humor em atletas de voleibol e tênis no alto rendimento. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Núm. 6. p.424-428. 2014.
- 18-Santana, W.; França, V.; Reis, H. Perfil do processo de iniciação ao futsal de jogadores juvenis Paranaenses. *Motriz*. Vol. 13. p.181-187. 2007.
- 19-Serrano, J. M.; Shahidian, S.; Voser, R. C.; Leite, N. Incidência e fatores de risco de lesões em jogadores de futsal portugueses. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 19. Núm. 2. 2013.
- 20-Terry, P. C.; Lane, A. M.; Lane, H. J.; Keohane, L. Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of sports sciences*. Vol. 17. Núm. 11. p. 861-872, 1999.
- 21-Terry, P.; Lane, A.; Fogarty, G. Construct validity of the Profile of Mood States-A for use with adults. *Psychol Sport Exerc*. Vol. 4. p. 125-139. 2003.
- 22-Viana, M. F.; Almeida, P. L.; Santos, R. C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor: POMS. *Análise Psicológica*. Vol. 19. p. 77-92. 2001.
- 23-Vieira, L. F.; Fernandes, S. L.; Vieira, J. L. L.; Vissoci, J. R. N. Mood states and motor performance: a study with high performance volleyball athletes. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*. Vol. 10. Núm. 1. 2008.
- 24-Wilmore, J.; Costill, D. Quantificação do treinamento esportivo. *Fisiologia do esporte e do exercício*. p.383-406. 2001.
- 25-Xavier, I.; Kasai, M.; Maia Junior, J.; Mainenti, M.; Neves, A. Estados de humor, percepção subjetiva do estresse e recuperação e condicionamento físico da Seleção Brasileira Militar de Futebol no início da temporada de 2015. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. Vol. 8. Núm. 1. 2018

Recebido para publicação em 05/05/2020
Aceito em 18/01/2021