**ESTADO DE HUMOR DE ATLETAS DE BASQUETEBOL DURANTE PERÍODO DE ISOLAMENTO POR COVID-19**

CLARISSE DA S. SANTOS (IFPB, Campus Cabedelo), JULIANA MELO DA SILVA (IFPB, Campus Cabedelo), ANA MARIA BARBOSA NEVES (IFPB, Campus Cabedelo), VALBÉRIO CANDIDO DE ARAÚJO (IFPB, Campus Cabedelo)

**E-mails:** clarisse.santos@academico.ifpb.edu, marcioricardocabedelo@gmail.com, ana.neve@academico.ifpb.edu, valberio.araujo@ifpb.edu.br

**Área de conhecimento:(Tabela CNPq)**: 4.00.00.00-1 Ciências da Saúde

**Palavras-Chave**: atletas; basquetebol; treinamento

**1 Introdução**

O desempenho esportivo demanda atributos físicos, competência técnica, tática e equilíbrio sociopsicológico do atleta, tais características são extremamente relevantes em diversas modalidades esportivas, algumas demandam mais esforço físico e técnica, como força e velocidade, diferente dos esportes coletivos bola onde a percepção e de tomada de decisão no jogo são indispensáveis. Outrossim, fatores psicológicos, também estão diretamente relacionados com o desempenho físico são condicionantes no desempenho físico do atleta (BANGSBO, 2015). Nesse sentido, o monitoramento das cargas de treino, bem como o estado de humor dos atletas é fundamental para um bom desempenho esportivo.

Em um estudo realizado com atletas de alto nível na Geórgia, 43 foram identificados com excesso de treinamento, dos quais 37 apresentaram *overreaching* multifuncional e 6 atletas com overtraining (KAJAIA, et al., 2017). Dados como esse apontam para a necessidade de ponderar a intensidade de treinamento de atletas, possibilitando uma avaliação integral da evolução do programa de treino de acordo com a fadiga, necessidade de descanso e recuperação mitigar o risco de *overreaching*, agravos físicos, lesões e de cunho neurológico e psicológico.

Nessa perspectiva, Halson (2014) propõe algumas varáveis de cargas internas e externas que podem ser utilizadas no monitoramento das cargas de treino, entre elas estão a percepção de fadiga, recuperação e o estado de humor, que pode ser medido pela aplicação de questionário, a exemplo da Escala de Humor de Brunel (BRUMS).

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi verificar possíveis modificações nas dimensões do estado de humor em atletas de basquetebol durante e após o período de reclusando durante a pandemia de COVID-19.

**2 Materiais e Métodos**

O presente estudo foi desenvolvido com atletas de uma equipe sub-18, da modalidade de basquetebol, que participam do projeto de extensão Basquete Paraíba vinculado ao IFPB e que estavam em treinamento constante por pelo menos três meses ininterruptos antes da quarentena.

Para coleta de dados foi utilizado um questionário no *Google Forms*, contendo informações relacionadas às características individuais, prática da modalidade, características de moradia, acesso à área de lazer e questões do BRUMS, que é uma escala humor de Brunel, adaptado de “*Profile of Mood States*” (POMS). O BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, tais como, as sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação que são perceptíveis pelos sujeitos que estão sendo avaliados (ROHLFS *et al*., 2004). O BRUMS é um instrumento de relativamente rápida aplicação, sendo os 24 itens da escala direcionados em 6 subescalas: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. Cada subescala contém quatro itens. Com a soma das respostas de cada subescala, obtém-se um *escore* que pode variar de 0 a 16 pontos (ROHLFS *et al.*, 2004)

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Brasil, sob o CAAE número: 58593416.6.0000.5188/16. Os participantes foram antecipadamente esclarecidos quanto aos procedimentos realizados na pesquisa e solicitados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, obedecendo aos critérios estabelecidos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), de acordo com a declaração de Helsinki.

**3 Resultados e Discussão**

Em função da pandemia de COVID-19, os atletas foram submetidos a um período de reclusão total de aproximadamente 12 semanas, durante esse período os mesmos tentaram mantes uma rotina de treinos adaptada ao ambiente familiar, com o objetivo de manter as capacidades físicas inerentes ao basquetebol. Nesse período, os mesmos foram abordados quanto ao estado de humor, por meio do BRUMS. Todas as dimensões da escala de humor apresentaram pontuação inferior na segunda coleta conforme tabela abaixo, com exceção do vigor:

* 1. Tabela 1: Resultados de média e desvio padrão das dimensões componentes do estado de humor de atletas durante o período de isolamento social e pós isolamento.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dimensões da escala de humor de Brumel  | Isolamento | Pós isolamento |
| Tensão | 5.1 ± 1,6 | 3.6 ± 1,2 |
| Depressão | 3.9 ± 0,7 | 2.4 ± 0,4 |
| Hostilidade | 7.3 ± 0,4 | 1.1 ± 0,2 |
| Vigor | 4.9 ± 1,9 | 6.7 ± 1,7 |
| Fadiga | 7.1 ± 0,6 | 2.6 ± 0,4 |
| Confusão | 3,4 ± 0,9 | 2.4 ± 0,8 |
|  |  |  |

O resultado da escala de humor realizado com os atletas de basquete apresenta que durante o período de reclusão imposto pela pandemia, os valores de tensão, depressão, hostilidade, fadiga e confusão, apresentaram valores bem superiores quando comparados ao período pós reclusão, apontando que a prática de esporte pode contribuir positivamente no estado de humor de atletas.

Os resultados do teste da escala de humor feito com os atletas no retorno aos treinos presenciais apresentaram valores inferiores em todas as dimensões negativas do estado de humor. Conforme o esperado, os níveis de tensão, depressão e confusão caíram drasticamente, incluindo os níveis de hostilidade, entretanto, a dimensão positiva relacionada ao vigor apresentou valores consideravelmente maiores, associados aparentemente a uma maior disposição ao retorno das atividades presenciais.

1. **Considerações Finais**

Os achados desse estudo apontaram que durante a reclusão imposta pela pandemia de COVID-19 os atletas apresentaram valores elevados de componentes do estado de humor confusão: tensão, depressão, hostilidade, fadiga e confusão, sendo que todos os valores sofreram redução após o retorno das atividades presenciais.

Apenas o componente vigor apresentou aumento de seus valores avaliados pós reclusão, o que pode se justifica, haja vista que esse componente é o único da lista que represente um comportamento positivo.

**Referências**

BOURDON, P.; CARDINALE, M. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. Journal of Sports, v.12, p. 161–170, 2017.

LEITE, G. S. et al. Relação entre estados de humor, variabilidade da frequência cardíaca e creatina quinase de para-atletas brasileiros. Revista da Educação Física/UEM, 2013.

ROHLFS, I. C. P. D. M. et al. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 10, n. 2, p. 176–181, 2004.

SMITH, M. R. et al. Mental fatigue impairs soccer-specific physical and technical performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(2), 267276, 2016.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. Artmed Editora, 2012.

GALVANI, E. Estudo comparativo dos elementos do balanço hídrico climatológico para duas cidades do estado de são paulo e para paris. Confins [Online], v. 4, n. 4, p. 1–106, 2008. Disponível em: http://confins.revues.org/4733>.doi:10.400/confins.4733. Acesso em: 19 Abril. 2019.

INSTRUMENTS, N. *Data Acquisition*. [S.l.], 2019. Disponível em: <http://www.ni.com/pt-br/shop/select/ compactdaq-controller>. Acesso em: 19 Abril. 2019.