



RESUMO

O futsal é um esporte muito praticado no Brasil e diversos fatores podem interferir no desempenho dos jogadores amadores e profissionais. As alterações no estado de humor são fatores que podem afetar de maneira positiva ou negativa o rendimento no futsal, perante a rotina de vida de um atleta, onde é exigido disciplina para treinos e competição. Assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o humor de jogadores profissionais e amadores de futsal durante o período competitivo. Os grupos foram compostos por 34 jogadores amadores e 37 jogadores profissionais de futsal. Para avaliação do humor dos atletas foi utilizada a Escala de Humor de Brunel. O domínio da fadiga foi o único que apresentou diferença significativa entre os jogadores amadores ($3,35 \pm 3,43$ UA) e profissionais ($5,62 \pm 3,18$ UA), sendo superior nos jogadores profissionais ($p < 0,001$). Com isso, treinadores podem esperar maiores níveis de fadiga dos jogadores profissionais no período competitivo em relação aos amadores. Assim, o nível competitivo dos jogadores deve ser considerado no planejamento da temporada de treinamento, visto que isso poderá afetar o nível de humor dos jogadores.

Palavras-chave: variação de humor, escala de BRUMS, competição, psicologia, desempenho, rendimento.

ABSTRACT

Futsal is a very popular sport in Brazil, and several factors can interfere with the performance of amateur and professional players. Changes in mood are factors that can positively or negatively affect performance in futsal, given the routine of an athlete's life, where discipline is required for training and competition. Thus, the aim of this study was to compare the mood of professional and amateur futsal players during the competitive period. The groups were composed of 34 amateur and 37 professional futsal players. The Brunel Mood Scale was used to assess the athletes' mood. The fatigue was the only one that showed a significant difference between amateur (3.35 ± 3.43 AU) and professional (5.62 ± 3.18 AU), being higher in professional players ($p < 0.001$). With this, coaches can expect higher levels of fatigue from professional players in the competitive period compared to amateurs. Thus, the players' competitive level must be considered when planning the training season, as this may affect their mood level.

Keywords: mood swings, BRUMS scale, competition, psychology, performance, income.

1 Faculdade SOGIPA, Porto Alegre, RS, Brasil;

2 Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil;

Autor de correspondência

Artur Avelino Birk Preissler - artur.preissler@ufrgs.br

INTRODUÇÃO

O humor representa vários sentimentos, entre eles, temos os bons e ruins. Ele depende do estado de espírito e tem relação com o que estamos fazendo no momento. A Escala de Humor de Brunel tem mostrado ser uma importante ferramenta para observar aspectos relacionados ao humor de atletas de várias modalidades esportivas, tanto profissionais quanto amadores ⁽¹⁾. Assim, profissionais do esporte podem melhor compreender com a utilização da Escala de Humor de Brunel o quanto questões relacionadas ao Humor podem estar afetando o desempenho dos atletas, seja nos treinamentos ou nas competições. Sabe-se que atletas e técnicos estão em busca não somente de um bom condicionamento físico e um bom desempenho técnico, como também, uma boa preparação e controle de humor ⁽²⁾.

A partir disso, tem sido buscado investigar o humor de atletas ⁽³⁾. Com isso, parece que o humor tem grande relação com o rendimento dos atletas profissionais e amadores. Em atletas de futsal, foi verificado que os atletas que possuem um índice maior no domínio vigor quando comparado aos sentimentos de raiva, depressão, confusão mental, tensão e fadiga são considerados como um “perfil Iceberg”, característica comumente verificada ao utilizar a Escala de Humor de Brunel ⁽³⁾. Entretanto, quando determinado um índice maior nos sentimentos negativos, eles tendem a apresentar um perfil depressivo.

Em atletas de futsal feminino, avaliadas durante uma temporada, destaca-se o predomínio do domínio do vigor durante o período avaliado ⁽⁴⁾. Por outro lado, temos os sentimentos negativos (depressão, confusão mental, raiva, fadiga e tensão) que, quando comparados ao vigor, não possuem tanta predominância, característica comumente encontrada em estudos que utilizam a Escala de Humor de Brunel. Em outro estudo que investigou o humor de atletas jovens de futebol no pré e pós jogo ⁽⁵⁾, foi verificado que, após o empate no jogo, os atletas demonstraram um aumento na fadiga, raiva e vigor.

Desse modo, podemos verificar que a Escala de Humor de Brunel parece ser um instrumento com importante aplicação no campo prático. Os estudos revisados indicaram o perfil de resposta na Escala de Humor de Brunel durante uma temporada ⁽⁴⁾, bem como a interferência do resultado do jogo nas respostas ao questionário ⁽⁵⁾. Porém, não foi encontrado um estudo que comparou o estado de humor de atletas profissionais e amadores de futsal. Essa informação pode indicar se o nível competitivo deve ser levado em consideração nas expectativas de nível de humor dos jogadores durante o período competitivo e auxiliar no planejamento da temporada de treinamento. Assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o humor de jogadores profissionais e amadores de futsal durante o período competitivo. Hipotetizamos

que poderá existir diferença no humor de jogadores profissionais de futsal quando comparado aos jogadores amadores, visto que os níveis de cobrança pelo resultado dos jogos são diferentes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participantes

O presente estudo é caracterizado como transversal e comparativo. Os participantes foram 34 jogadores amadores (pertencentes a 5 equipes) e 37 jogadores profissionais (pertencentes a 5 equipes) de futsal. Todos os jogadores eram maiores de 18 anos. Foram incluídos os jogadores profissionais e amadores que estavam em período de competição. Foram excluídos os jogadores que não estavam treinando regularmente em suas equipes. Os participantes foram selecionados por conveniência por meio de convite. Para isso, foi utilizado um aplicativo de mensagem para contato direto com os atletas e/ou equipes. Os jogadores participaram de forma voluntária do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Esse estudo foi desenvolvido em conformidade com o Código de Ética da Associação Médica Mundial (Declaração de Helsinque), impresso no British Medical Journal (18 de julho 1964).

Procedimentos de coleta de dados

O questionário foi enviado por meio do aplicativo WhatsApp para os participantes. O questionário foi aberto para coleta dos dados no mês de agosto de 2022 e ficou disponível por 15 dias. Os participantes responderam ao questionário de forma online com o uso de um computador ou celular. Na primeira parte havia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que os participantes entendessem os objetivos da pesquisa e pudessem aceitar ou não a participação voluntária no estudo. Na segunda parte os participantes responderam perguntas relacionadas aos dados de idade, massa corporal e estatura. Esses dados foram utilizados para caracterização dos participantes. Na terceira parte os participantes responderam a Escala de Humor de Brunel. Esses dados foram utilizados para avaliar o estado de humor dos jogadores. Todos os dados coletados foram organizados em uma planilha digital e analisados posteriormente.

Dados de caracterização dos participantes

Os dados de idade, massa corporal e estatura foram autodeclarados. Havia perguntas no questionário quanto a data de nascimento, massa corporal e estatura. A data de nascimento foi utilizada para calcular a idade em anos. Os dados de massa corporal e estatura foram autodeclarados em quilogramas e centímetros, respectivamente. Esses dados foram utilizados para caracterização dos participantes.

Escala de humor de Brunel

O humor dos participantes foi analisado pela Escala de Humor de Brunel. A escala foi aplicada por meio de um questionário online. A escala possui 24 indicadores relacionados ao humor. Os 24 indicadores da escala compõem seis domínios relacionados ao humor, sendo eles: confusão mental, depressão, fadiga, raiva, tensão e vigor. Cada domínio é composto por 4 itens. Os participantes responderam como se sentiam naquele momento em relação a cada sentimento. As respostas poderiam ser nada = 0, um pouco = 1, moderadamente = 2, bastante = 3 e extremamente = 4. O preenchimento da Escala de Humor de Brunel levou em média 3 minutos para ser respondido. Com a soma das respostas obtidas em cada item foi obtida a pontuação de cada domínio. A pontuação de cada domínio poderia variar de 0 a 16⁽¹⁾.

Análise estatística

A normalidade dos dados foi analisada pelo teste de Shapiro-Wilk. Os dados foram apresentados em média e desvio-padrão. Foi utilizado o teste T independente para a comparação entre os grupos quando os dados foram normais (estatura) e o teste U de Mann-Whitney para os dados sem distribuição normal. Foi utilizado o programa SPSS 22.0 com um $\alpha < 0,05$.

RESULTADOS

Na tabela 1 estão apresentados os dados de caracterização dos participantes e os resultados obtidos na comparação dos domínios da Escala de Humor de Brunel. O domínio da fadiga foi o único que apresentou diferença significativa entre os jogadores amadores e profissionais, sendo a fadiga superior nos jogadores profissionais ($p < 0,001$).

Tabela 1 – Comparação dos dados de caracterização e dos domínios de humor da Escala de Humor de Brunel.

	Amador (n=34)		Profissional (n=37)		p
	Média	DP	Média	DP	
Idade (anos)	27,41	± 8,14	28,51	± 5,82	0,286
Massa corporal (kg)	79,85	± 12,28	74,27	± 8,34	0,069
Estatura (cm)	173,18	± 6,68	174,49	± 5,23	0,359
Tensão (UA)	3,97	± 3,06	3,46	± 2,23	0,710
Depressão (UA)	0,88	± 1,77	1,05	± 1,75	0,398
Raiva (UA)	1,71	± 2,38	1,86	± 2,36	0,784
Vigor (UA)	10,82	± 2,55	10,08	± 3,41	0,448
Fadiga (UA)	3,35	± 3,43	5,62	± 3,18	<0,001*
Confusão mental (UA)	2,56	± 2,85	1,57	± 1,79	0,216

DP = desvio padrão; UA = unidade arbitrária.

Na figura 1 está apresentado o comportamento de cada grupo em relação os domínios da Escala de Humor de Brunel, sendo

o domínio da fadiga superior nos jogadores profissionais ($p < 0,001$).

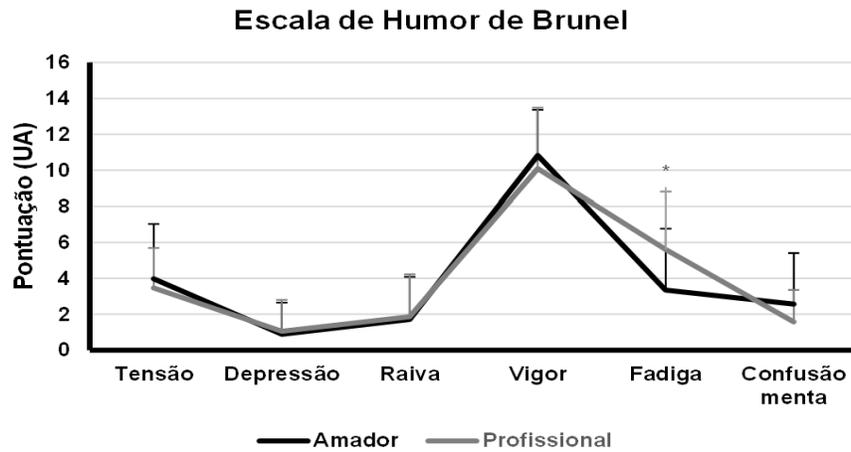


Figura 1 – Comparação de humor de atletas amadores e profissionais de futsal. UA = unidade arbitrária; * = diferença significativa ($p < 0,001$).

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi comparar o humor de jogadores profissionais e amadores de futsal durante o período competitivo. Apenas o domínio da fadiga apresentou diferença significativa entre os jogadores profissionais e amadores, sendo superior nos jogadores profissionais. Ou seja, os jogadores profissionais se sentiam mais fadigados que os amadores no período competitivo. A hipótese do estudo foi parcialmente confirmada, pois apenas o domínio da fadiga obteve diferença significativa entre os jogadores profissionais e amadores de futsal.

No presente estudo, o domínio da tensão, depressão, raiva, vigor e confusão mental obtiveram pontuações similares entre eles. Sendo que, o domínio do vigor foi o que obteve a pontuação mais alta entre os domínios, tanto para os jogadores profissionais quanto para os amadores. Esse foi um resultado esperado, devido a característica deste domínio quando comparado aos demais da Escala de Humor de Brunel. Em um estudo recente⁽²⁾, o domínio do vigor também foi o domínio que obteve a pontuação mais alta entre os atletas. Esses resultados também concordam com outros estudos⁽⁶⁻⁸⁾ realizados com atletas de esportes coletivos que também apresentaram pontuação mais elevada no domínio do vigor

comparado aos outros domínios da Escala de Humor de Brunel. Assim, o perfil encontrado nos jogadores de futsal profissionais e amadores, bem como nos outros estudos, foi o “perfil Iceberg”⁽³⁾.

O domínio da tensão se sobressai quando a equipe espera um resultado positivo da partida e o mesmo não acontece⁽³⁾. Assim, causando uma pontuação maior quando a equipe é derrotada. Por consequência, é identificado como um aumento no domínio de depressão, podendo ser um indicativo de um resultado negativo da equipe. Observando esses resultados, eles possuem um mesmo significado em relação a pontuação obtida, pois quando o resultado obtido não é o esperado a equipe tende a elevar o domínio de tensão e depressão. Em nosso estudo não foram encontradas diferenças entre os jogadores profissionais e amadores nesses domínios, assim a relação com os resultados dos jogos pode ser parecida com relação aos domínios de tensão e depressão de jogadores de futsal profissionais e amadores durante o período competitivo.

Quanto aos resultados encontrados no presente estudo no domínio da fadiga, foi verificada diferença significativa entre jogadores de futsal profissionais e amadores durante o período competitivo. Em um estudo que teve como objetivo avaliar o perfil de humor em atletas de alto rendimento do sexo masculino das modalidades de vôlei e tênis,

não foi encontrada diferença significativa entre as modalidades no domínio da fadiga⁽⁹⁾. Entretanto, o tênis foi a modalidade que demonstrou uma média maior no domínio da fadiga, sugerindo que a fadiga possa estar relacionada com o estresse proveniente de cargas excessivas de treinamento. Assim, essas cargas podem ser diferentes entre as modalidades esportivas devido as diferentes características de treinamento e competitivas de cada esporte. No presente estudo, os jogadores profissionais de futsal apresentaram maior pontuação para o domínio da fadiga quando comparado os amadores, isso pode estar relacionado ao fato dos jogadores de futsal profissional estarem expostos a cargas de treinamento superiores aos jogadores de amadores de futsal que, comumente, não realizam muitas sessões de treinamento. Assim, a diferença significativa encontrada no domínio da fadiga entre os jogadores profissionais e amadores de futsal pode estar relacionada as maiores cargas de treinamentos e jogos, causando mais fadiga do que nos jogadores amadores de futsal.

O presente estudo apresenta a limitação de não ter investigado fatores relacionados ao monitoramento das cargas de treinamento e jogos dos jogadores avaliados. Assim, dificultando a identificação de fatores que possam melhor explicar os resultados encontrados. No entanto, o presente estudo apresentou resultados interessantes do ponto de vista prático, demonstrando que a fadiga

durante o período competitivo é um fator que depende do nível dos jogadores de futsal. Com isso, treinadores podem esperar maiores níveis de fadiga dos jogadores profissionais no período competitivo em relação aos amadores. Sendo assim, o nível competitivo dos jogadores deve ser considerado no planejamento da temporada de treinamento.

CONCLUSÃO

O humor de jogadores profissionais e amadores de futsal durante o período competitivo avaliado por meio da Escala de Humor de Brunel parece ser semelhante para a maioria dos domínios avaliados. Apesar disso, o domínio da fadiga é diferente entre os jogadores profissionais e amadores, sendo superior nos jogadores profissionais. Com essa informação, treinadores podem esperar maiores níveis de fadiga dos jogadores profissionais no período competitivo em relação aos amadores. Assim, o nível competitivo dos jogadores deve ser considerado no planejamento da temporada de treinamento, visto que isso poderá afetar o nível de humor dos jogadores.

REFERÊNCIAS

1. Rohlfes ICP de M, Rotta TM, Luft CDB, Andrade A, Krebs RJ, Carvalho T de. A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med do Esporte*. 2008;14:176–81.
2. Tertuliano IW, de Oliveira Prado VL, Dorneles SP, Montiel JM, Bartholomeu D. Estado de humor em esportes coletivos: estudo de caso das equipes de Itatiba. *Motrivivência*. 2020;32(61):1–18.
3. Bevilacqua GG, Viana M da S, Gutierrez PJB, Borges V da S, Brandt R. Estados de humor e resultado esportivo de uma equipe ao longo da segunda fase da Liga Nacional de Futsal. *Psicol Teor e Pesqui*. 2019;35.
4. Ramos AP, de Oliveira Lencina PC, Okubo R. Estado de humor em atletas de futsal feminino de alto rendimento. *RBFF-Revista Bras Futsal e Futeb*. 2020;12(51):671–7.
5. Laux RC, da Silva MCA, de Sa CA. Efeito de uma partida de futebol sobre o estado de humor de jovens atletas. *RBFF-Revista Bras Futsal e Futeb*. 2020;12(51):641–5.
6. Brandt R, Liz CM de, Crocetta TB, Arab C, Bevilacqua G, Dominski FH, et al. Saúde mental e fatores associados em atletas durante os jogos abertos de Santa Catarina. *Rev Bras Med do esporte*. 2014;20:276–80.
7. Fortes L de S, Paes ST, Ribeiro DB, Almeida S de S, Ferreira MEC. Busca pela muscularidade, humor e transtornos alimentares em atletas do sexo masculino. *Rev Bras Med do Esporte*. 2017;23:37–41.
8. LIRA HAA da S. O estado de humor e a insatisfação corporal possuem relação com os comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas de esportes coletivos do sexo masculino? 2016.
9. Rotta TM. Avaliação de estados de humor em atletas de tênis e voleibol jovens e adultos de alto rendimento. *Saúde Transform Soc Soc Chang*. 2015;6(2):28–43.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.