

ANÁLISE DO PERFIL DE HUMOR DA EQUIPE DE BASQUETE MASCULINA DA FACISA

Daniele Gonçalves Guedes Alves¹; Gilberto Batista dos Santos²; Luiz Arthur Cavalcanti Cabral³;
Marina Gonçalves Assis⁴; Isabela Tatiana Sales de Arruda⁵

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande¹²³⁴⁵

*dany.guedes@live.com¹; profgilbertob@gmail.com²; tutacabral@hotmail.com³; marinagassis@gmail.com⁴;
isabelaarruda@yahoo.com⁵*

Resumo: Estudos apontam que traços psicológicos e variações de humor em atletas podem ser alteradas de acordo a intensidades dos jogos que os jogadores irão disputar. Alguns fatores que podem contribuir para esta mudança do perfil psicológico podem ser resultados do excesso de treino e pressão pela vitória, principalmente quando os jogos são decisivos. Com base nesses estudos, o presente trabalho teve como objetivo realizar uma avaliação para traçar o perfil de humor da equipe de basquete masculino da Facisa antes de um campeonato decisivo, para que a partir desta análise, seja possível estabelecer metas para um acompanhamento psicológico que possa dar suporte para o aprimoramento do rendimento dos atletas em quadra. Este trabalho teve cunho qualitativo com metodologia descritivo. A equipe avaliada era composta por 13 atletas de nível amador e profissional. Toda a pesquisa de avaliação de traços de humor foi desenvolvida a partir do questionário *Profile of Mood States* (POMS) foi averiguado características como tensão, fadiga e depressão entre os jogadores. Para embasamento teórico foram feitas revisões bibliográficas nas bases de dados da *Scielo* e *PubMed*. Por se tratar de um tema recente, nenhum critério de exclusão de artigos com base na data de publicação foi estabelecido. Todos os cálculos de média, desvio padrão e variância foi feito com o programa Excel 2007. Ao estabelecer as peculiaridades da equipe, poderá ser realizado um estudo mais aprofundado visando o suporte psicológico aos atletas para fins de aperfeiçoamento dos rendimentos da equipe. Foram identificadas particularidades de humor dos jogadores de basquete, como elevada taxa tensão e vigor, e baixo índice de raiva e depressão.

Palavras-chave: Perfil psicológico, personalidade, humor, basquete.

INTRODUÇÃO

É possível observar, em atletas de alto nível, uma maior variação de humor antes de alguns jogos. Estudos revelam, que a psicologia do esporte tem ganhando força no

cotidiano dos treinamentos de atletas, pois se consegue avaliar o perfil psicológico de cada jogador, e realizar um trabalho voltado para o atual estado de humor de cada participante através do treino mental. De acordo com Vasconcelos-Raposo (1993 *apud* Mahl *et al.*

2007) o treinamento mental tem como objetivo neutralizar elementos negativos que venham a diminuir a eficiência do atleta, além de potencializar o uso das capacidades humanas.

Com base neste pressuposto abordado, podemos utilizar como agente negativo os traços de humor, que pode ser desencadeado a partir da exaustão dos atletas quando expostos a situações extremas, como dias que antecedem jogos decisivos de campeonatos. Rohlf *et al.* (2004) discorre acerca do excesso de treinamento (*overtraining*), destacando que a performance de jogadores de todos os níveis pode ser minimizada nestas situações, isto porque atletas estão propensos a desenvolver distúrbios neuroendócrinos quando a capacidade funcional do atleta é superada pelo excesso de exercícios.

Na área do esporte, existe uma gama de fatores que podem contribuir para a alteração de humor dos atletas. Dentre elas podemos destacar: o (i) estado afetivo; as (ii) relações interpessoais; e a (iii) inteligência emocional. O primeiro fator pode ser diretamente correlacionado com situações atuais do cotidiano dos atletas, a exemplo de treinos intensos para preparação de competições importantes. Machado (2011, *apud* Bartholomeu *et al.* 2010) descreve que é exercida uma maior pressão psicológica sobre jogadores de uma maneira mais geral, tendo

em vista que há uma responsabilidade de ganhar campeonatos, além da alta demanda física que é agravada pelo excesso de atividades voltadas ao treinamento. Ainda de acordo com este autor, vem se observando o aumento de ansiedade decorrente deste objetivo de vitórias, e que esta pressão não se limita apenas a dentro de campo.

As relações interpessoais é o segundo fator que pode definir a eficiência do atleta durante uma partida. Nascimento (2016) discute que as relações interpessoais são desenvolvidas constantemente durante toda a vida, e que são resultados de convívios do cotidiano com a família, escola e meio social, com isto, tais concepções podem variar de acordo com experiências pessoais de cada indivíduo, o que levará ao sucesso ou falha. Isto nos leva a refletir sobre o que é pautado por Martens (1990, *apud* Bartholomeu 2010), já que o autor destaca que é importante verificar a rotina de preparação antes de competições, além de como a facilitação social e preparação no vestiário podem contribuir para bons resultados.

Por fim, podemos mencionar de que maneira a inteligência emocional pode causar alterações no rendimento de jogadores. Goleman e Jaworowska *et al.* (1995; 2001, *apud* Rutkowska, 2015) apontam que este é o fator reconhecido como o mais determinante em relação ao sucesso de profissionais, pois a

inteligência emocional leva a um controle na adaptação de diversas condições, o que dá suporte para o alcance de objetivos.

Partido destes pressupostos, podemos destacar a importância que o humor de uma equipe pode refletir em seu desempenho e por esta razão torna-se um determinante na preparação dos jogadores durante seus treinos. O objetivo do nosso estudo é traçar um perfil de humor da equipe de basquete masculino da Facisa. A partir desta avaliação, pretende-se compreender o perfil psicológico da equipe antes de competições, e a partir disto elaborar ações para a detecção de situações gatilho ocasionadas pelo excesso de treino, e nesse contexto elucidar técnicas para treinamento dos jogadores visando melhores rendimentos da equipe. Para isto o questionário *Profile of Mood States* (POMS) foi utilizado após uma revisão de resultados de outros estudos, que demonstraram a rapidez e eficiência da aplicação deste tipo de avaliação. Por meio do questionário POMS, avaliaremos os seguintes fatores descritos por Rohlfs:

Terry et al. (1) descreveram os seis fatores do POMS-A, a partir de estudos de outros autores. Spielberger (18) define o fator raiva como estado emocional que varia de sentimentos de leve irritação até a

cólera associada com estímulos do sistema nervoso autônomo; Beck e Clark (19) interpretam confusão mental como sentimento de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenções, e a depressão como depreciação ou auto-imagem negativa. Para o fator fadiga, Terry et al. (1) elucidam o significado de cansaço físico e mental; por tensão, sentimentos vivenciados de apreensões e ansiedades; e vigor, caracterizado por sentimentos de excitação, disposição e energia física. (*op. cit.*, 2004, p.113)

A seguir, abordaremos os materiais e métodos que foram utilizados para a coleta de dados e análises dos determinantes necessários para a realização desta pesquisa.

METODOLOGIA

Esta pesquisa se enquadra como qualitativa de cunho descritivo. Participaram desta pesquisa 13 jogadores amadores e profissionais da equipe de basquete da Facisa, no estado da Paraíba, que iniciaram a participação em um projeto de acompanhamento da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande. Todos os envolvidos eram do sexo masculino e com idades entre 21 e 35 anos, com média de idade de 25,15 anos (DP = 3,43).

Para validação da pesquisa, foi utilizado para a coleta de dados o inventário *Profile of Mood States* (POMS), que é amplamente utilizado para avaliação de humor de atletas. Os autores McNair *et al.* (1992, *apud* Rohlf 2004) mencionam a validade do questionário para o uso com fins esportivos. O POMS (atualmente chamado de Brunel of Mood States (BRUMS), originalmente possuía 65 itens. Porém este método avaliativo passou por modificações e hoje possui 24 itens que avaliam níveis de raiva, confusão mental, depressão, fadiga, tensão e vigor. As respostas ao POMS ocorreram em uma escala do tipo *Likert* de 5 pontos (0 = “nada” até o 4 = “muitíssimo”). Com estes resultados, a avaliação é realizada através das médias obtidas através do cálculo das respostas correspondente da escala.

O teste aconteceu em um laboratório de avaliação física, onde cada jogador respondeu o questionário do POMS. A coleta dos dados ocorreu duas semanas antes de uma competição decisiva, que classificaria a equipe para outro campeonato a nível nacional.

Por se tratar de um questionário rápido e que pode ter resultados variados de acordo com a atual situação do atleta, os autores decidiram que para que houvesse uma validade mais satisfatória, o teste deverá ser administrado posteriormente em outras

situações para comparação de momentos que antecedem competições com o âmbito não antecessor de competições.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em uma visão coletiva dos jogadores de Basquete, chegamos ao resultado dos níveis de raiva, confusão mental, depressão, fadiga, tensão e vigor (vide tabela 1). Descreveremos aqui os resultados obtidos, destacando o fator com resultado mais elevado, relacionado ao **vigor** (MÉDIA = 16,5; DP = 2,6; VARIANÇA = 0,65). Seguindo temos o fator **tensão** (MÉDIA = 10,9; DP = 4,5; VARIANÇA = 1,88), **confusão mental** (MÉDIA = 8,7; DP = 2,7; VARIANÇA = 2,04), **fadiga** (MÉDIA = 7,8; DP = 3,6; VARIANÇA = 1,17), **depressão** (MÉDIA = 1,9; DP = 1,9; VARIANÇA = 0,53) e **raiva** (MÉDIA = 1,92; DP = 5,3; VARIANÇA = 1,22). Para realização destes cálculos foi utilizado o programa Excel 2007.

Tabela 1

FATOR	MÉDIA	DP	VARIÂNCIA
<i>Vigor</i>	16,5	2,6	0,65
<i>Tensão</i>	10,9	4,5	1,88
<i>Confusão Mental</i>	8,7	2,7	2,04

<i>Fadiga</i>	7,8	3,6	1,17
<i>Depressão</i>	1,9	1,9	0,53
<i>Raiva</i>	1,92	5,3	1,22

A amostra deste estudo foi composta por 13 jogadores de basquete do sexo masculino, nível profissional e amador, que estavam se preparando para uma competição a nível regional que os classificariam para a etapa nacional da Super Copa Brasil 2016. Os atletas tinham idades variadas, além de alguns serem de outros estados, destacando que a distância dos familiares pode influenciar nos resultados.

Em seus estudos de análise do perfil psicológico de atletas de futsal, Nascimento (2016) destaca que para se alcançar bons resultados é necessário ter mais força e menos fadiga. Na tabela 1 podemos observar que a variação no fator *fadiga* foi de 1,17, com média de 7,8, o que pode caracterizar que a equipe está menos mais propensa a desenvolver *overtraing*. Este resultado pode ter sido alcançado pela exaustão e treinos intensos realizados pré campeonato, o que leva a questionar acerca da eficiência de se aumentar a carga do treino para obter melhores resultados.

Em contrapartida, apesar da elevada média de fadiga, os níveis de *depressão* e *raiva* ficaram com média < 2 , o que pode ser

correlacionado com a taxa de vigor dos atletas, que superou a média de > 16 . Isto pode ser definido possivelmente pela vontade de vencer um campeonato, o que pode ser um fator motivacional para os atletas.

Baseado nos resultados obtidos, e embasado em teorias de Terry *et al.* (1999, *apud* Rohlfs, 2016), pode ser determinado que o *vigor* dos atletas se opõe a *raiva* e *depressão*, assim como a *tensão* não eleva a taxa de *raiva*. Além disto, apesar do *vigor*, os níveis de *tensão* podem ser elevados em proporções semelhantes.

Tendo como suporte nossa revisão bibliográfica, percebemos que para a realização mais precisa de um teste como o POMS, é necessário aplicar o questionário em várias ocasiões, pois como destaca Rohlfs (2016), esta avaliação destaca o estado atual do atleta, o que pode ser observado nos estudos de Bartholomeu (2016), ao qual foram realizadas avaliações periódicas do POMS antes, imediatamente após e 2 horas depois dos jogos. Como resultado, este autor teve indícios de alteração no estado de humor de atletas de futebol. Situações como empate ou derrotas podem desencadear alterações no humor, assim como nas situações em que eles venciam as partidas (*op. cit.*).

Baseado nestes resultados, podemos verificar que será necessário realizar análises mais aprofundadas para se obter resultados

com maior precisão das particularidades dos jogadores da equipe de basquete. Com estes novos estudos, será possível traçar metas e treinos que ajudem os atletas no controle emocional antes de competições.

CONCLUSÕES

Diante das crescentes pesquisas que buscam explicar de que forma traços psicológicos podem afetar o desempenho de atletas em quadra, este trabalho buscou realizar um levantamento para validar as evidências abordadas.

Foi considerado a eficiência de testes realizados através do questionário *Profile of Mood States* (POMS) para que fosse aplicado com a equipe masculina de basquete da Facisa, e foi determinado de que forma o humor dos atletas poderia variar de acordo com o nível do campeonato.

Entretanto, vale ressaltar algumas limitações encontradas no decorrer deste trabalho. Uma delas é o número reduzido de aplicações do questionário, pois foi aplicado apenas uma vez. Para avaliações deste tipo, que avaliam o perfil atual do jogador, verificou a necessidade da aplicação antes, durante e depois dos jogos, para que haja uma comparação dos resultados.

REFERÊNCIAS

BARTHOLOMEU, Daniel et al . Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 98-114, jun. 2010. Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000100007&lng=pt&nrm=iso)

91452010000100007&lng=pt&nrm=iso>.

Acessos em 24 maio 2016.
MAHL, Álvaro C.; **RAPOSO**, José Vasconcelos. Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. **Rev. Port. Cien. Desp.**, Porto, v. 7, n. 1, p. 80-91, jan. 2007. Disponível em

<[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232007000100009&lng=pt&nrm=iso)

05232007000100009&lng=pt&nrm=iso>.

Acessos em 24 maio 2016.
NASCIMENTO, Marcelo Guimarães Boia do et al. “Psychological Profiles of Gender and Personality Traces of Brazilian Professional Athletes of Futsal, and Their Influence on Physiological Parameters.” *Psychology Research and Behavior Management* 9 (2016): 41–51. *PMC*. Web. 24 May 2016.

RUTKOWSKA, Katarzyna, and **BERGIER**, Józef. “Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players.” *Journal of Human Kinetics* 47 (2015): 285–291. *PMC*. Web. 24 May 2016.

ROHLFS, Izabel Cristina Provenza de Miranda et al. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 10, n. 2, p. 111-116, Apr. 2004. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000200005&lng=en&nrm=iso>. access on 24 May 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922004000200005>.

____ A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 14, n. 3, p. 176-181, June 2008. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000300003&lng=en&nrm=iso>. access on 24 May 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922008000300003>.