

COMPARAR OS NÍVEIS DE HUMOR ANTES E PÓS JOGO DE ATLETAS DE BASQUETE

SILVA, GUILHERME AUGUSTO.¹
DALPIVA, André Luiz dos Santos.²
JUNIOR, Alceu Martins

3

RESUMO

O estudo teve por finalidade avaliar o estado de humor no pré-jogo e pós-jogo de atletas de basquetebol participantes da IV Liga de Basquete Abasmavel no Município de Cascavel, Paraná, a pesquisa foi realizada com três times participantes da liga e a pesquisa sobre o assunto foi realizada em artigos coletados para a análise no local em questão, localizado na cidade de Cascavel no estado do Paraná, a amostra se constituiu em 19 atletas atletas inscritos e maiores de 18 anos devidamente inscritos na liga, O instrumento que foi utilizado é o questionário “Brunel Mood Scale”, BRUMS (TERRY et al., 2003), contém 24 indicadores simples de humor, tais como sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação que são perceptíveis pelo indivíduo que está sendo avaliado. Os atletas apresentaram mudanças significativas de humor ao final da partida, houve aumento em todas as situações de humor devido a falta de preparo dos atletas, pois todos não se dedicam ao treino do esporte, muitos trabalham e quase não tem tempo para treinar e se preparar para a competição.

Palavras-chave BRUMS, Humor, Humor Esportivo, Basquetebol.

1. INTRODUÇÃO

Ao realizar a prática da modalidade de Basquetebol surge o interesse em pesquisar com um cunho científico, sobre a mudança de humor de atletas que participam da prática de Basquetebol, a partir de um questionário de humor “Brunel Mood Scale”, BRUMS (TERRY et al., 2003).

O basquetebol é um esporte altamente dinâmico que exige dos atletas velocidade, força e deslocamentos rápidos, com grande intensidade e oscilação durante o jogopor outro lado, características morfológicas, estilo de jogo, responsabilidades e funções táticas durante uma partida são diferentes entre as posições. Por ser um esporte competitivo, os atletas vivem uma busca por aperfeiçoar seu desempenho, alcançar resultados e manter um rendimento físico estável e consistente durante as competições, sendo submetidos a altas cargas de treinamento. Tal busca, somado a fatores

¹Guilherme Augusto da Silva E-mail: gsilva.ga10@gmail.com

²André Luiz dos Santos Dalpiva. E-mail: andredalpiva@gmail.com

³Alceu Martins Junior. E-mail:

estressantes da vida social e profissional do atleta, como a cobrança de resultados positivos, a convivência com os companheiros de trabalho, comissão técnica, empresários, mídia, torcedores e ambiente familiar, torna nítida a influência desses 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. Alguns estudos sobre o PEH de atletas, de modalidades esportivas coletivas e individuais, foram encontrados no voleibol, futebol, tênis e no basquetebol, porém nenhum desses estudos analisou a diferença do PEH entre as situações de pré-jogo e pós-jogo, principalmente no basquetebol. Ramos e Tavares apontam quanto às características dos atletas de basquetebol: todas as posições necessitam de força, flexibilidade e resistência.

Dessa forma o presente estudo tem por finalidade analisar o estado de humor pré-jogo e pós-jogo em atletas de basquetebol na competição: IV Liga de Basquete Abasmavel no Município de Cascavel, Paraná. E analisar as diferenças e mudanças de humor.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O humor reflete estados emocionais, corporais e comportamentais do atleta, seus sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo na realização da tarefa. Alterações nos estados de humor podem comprometer o desempenho esportivo, à medida que não proporcionam ao atleta condições ótimas de rendimento, ou ainda indicar sobrecarga de treinamento. (WEINBERG; GOULD, 2008).

Algumas pesquisas foram feitas envolvendo o humor no esporte com atletas de esportes individuais como natação e corrida. (RAGLIN *et al.*, (1996); RAGLIN; MORGAN (1999). Os estudos foram realizados com dois atletas de ponta, que participaram de competições de alto nível. Os atletas foram submetidos a avaliação física estressante pré prova, onde era analisado o seu estado de concentração e desempenho, um atleta ficou sem fazer o teste, assim podendo se concentrar para a prova, enquanto o outro atleta foi submetido a altos níveis de stress. Os resultados foram diferentes, onde o atleta estressado apresentou baixo desempenho pós prova e o atleta concentrado, alto desempenho em compensação ao outro atleta (D'URSO; PETROSSO; ROBAZZA, 2002;)

Segundo Rúbio (2007), na busca por melhores resultados, os atletas e treinadores têm procurado ir além da preparação física, técnica e tática, investindo em outras áreas associadas ao treinamento esportivo, demonstrando uma tendência à interdisciplinaridade. Nesse sentido, a utilização de técnicas para administração e controle emocional vem ganhando espaço, podendo

agregar benefícios ao desempenho esportivo, considerando que o controle dos estados mentais consiste em uma das condições básicas para o bom rendimento do atleta em treinamento e competição.

Diversos são os investimentos associados a tentativa de melhoria do desempenho esportivo, bem como na compreensão dos mecanismos psicológicos que interferem na prática esportiva (SILVEIRA, 2009).

Como descrito por Barbanti (2002) cada vez mais se ouve falar em estresse, suas causas e consequências, e como ele afeta a vida das pessoas. Diferentemente do que se possa imaginar, o estresse não é um aspecto que atinge somente pessoas de um determinado nível social, econômico e até mesmo escolar. Esse é um fenômeno que está presente em muitos momentos da vida das pessoas, em diferentes atividades, em qualquer idade e outras condições pessoais.

Na visão de VALLE (2006), considerando as diferentes concepções de prática desportiva como lazer, saúde e alto-rendimento, torna-se relevante à investigação dos significados atribuídos pelos atletas de alto-nível a esta prática, em vista da cultura esportiva em nossa sociedade carregar uma série de valores e significados que podem instigar os sujeitos a se transformar em um ser que condiz com o contexto vigente, mas não eles mesmos.

Assim, a psicologia do esporte é um fator de suma importância, já que o acompanhamento psicológico direcionado e planejado se vê necessário para solucionar conflitos ou nortear os pensamentos e as atitudes tomadas, por parte de atletas, que poderão repercutir negativa ou positivamente em sua prática profissional e na vida pessoal, existem vários fatores que influenciam o rendimento, os que mais se destacam são as motivações extrínsecas e intrínsecas, a autoestima, a autoconfiança a ansiedade e a agressividade. (SAMULSKI, 2002).

No dizer de Weinberg e Gould (2001), existem profissionais que trabalham com a motivação e eles consideram esse fator a partir de diversos pontos específicos, incluindo motivação para a realização, motivação em forma de estresse competitivo e motivação extrínseca e intrínseca. Pessoas com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para serem competentes e autodeterminadas em sua busca de dominar a tarefa em questão. Já a motivação extrínseca vem de outras pessoas por meio de reforços positivos e negativos.

Leandro et al. (2018) O basquetebol é um esporte altamente dinâmico que exige dos atletas velocidade, força e deslocamentos rápidos, com grande intensidade e oscilação durante o jogo, por outro lado, características morfológicas, estilo de jogo, responsabilidades e funções táticas durante uma partida são diferentes entre as posições. Por ser um esporte competitivo, os atletas vivem uma busca por aperfeiçoar seu desempenho, alcançar resultados e manter um rendimento físico estável e consistente durante as competições, sendo submetidos a altas cargas de treinamento. Tal busca, somado a fatores estressantes da vida social e profissional do atleta, como a cobrança de resultados positivos, a convivência com os companheiros de trabalho, comissão técnica, empresários, mídia, torcedores e ambiente familiar, torna nítida a influência desses 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 em situações de pré-jogo. Por esses motivos, deve-se priorizar o desenvolvimento e a manutenção de atributos psicológicos para alcançar o melhor desempenho físico e tático de cada atleta, durante toda fase da preparação física e competitiva.

3. METODOLOGIA

O instrumento que foi utilizado é o questionário “Brunel Mood Scale”, BRUMS (TERRY et al., 2003), contém 24 indicadores simples de humor, tais como sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação que são perceptíveis pelo indivíduo que está sendo avaliado. Os avaliados responderam como se situam em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). A forma colocada na pergunta é "Como você se sente agora". Podem ser usadas outras formas tais como: “Como você tem se sentido nesta última semana, inclusive hoje”, ou “Como você normalmente se sente” possam ser usadas. O BRUMS leva cerca de um a dois minutos para ser respondido (ROHLFS et al., 2005a).

Inicialmente como procedimento de pesquisa foi feito uma solicitação de autorização para todos os técnicos responsáveis de cada equipe, foi combinado com o técnico que minutos antes do jogo seria a aplicação do questionário. O local onde irá ocorrer a coleta foi no mesmo local onde os

atletas estarão jogando. Os atletas responderam o questionário novamente após o jogo. O questionário só poderia ser marcado somente com uma alternativa para cada sub escala, o atleta que rasurou o questionário foi fornecido uma segunda cópia. Caso rasurou as duas o mesmo foi desconsiderado da coleta. O local para este procedimento foi na mesma sala onde responderam antes do jogo. Para tanto, o pesquisador ficou junto a equipe durante o jogo para ao fim do mesmo encaminhá-los até o local de reaplicação do questionário. Após isso os atletas foram liberados.

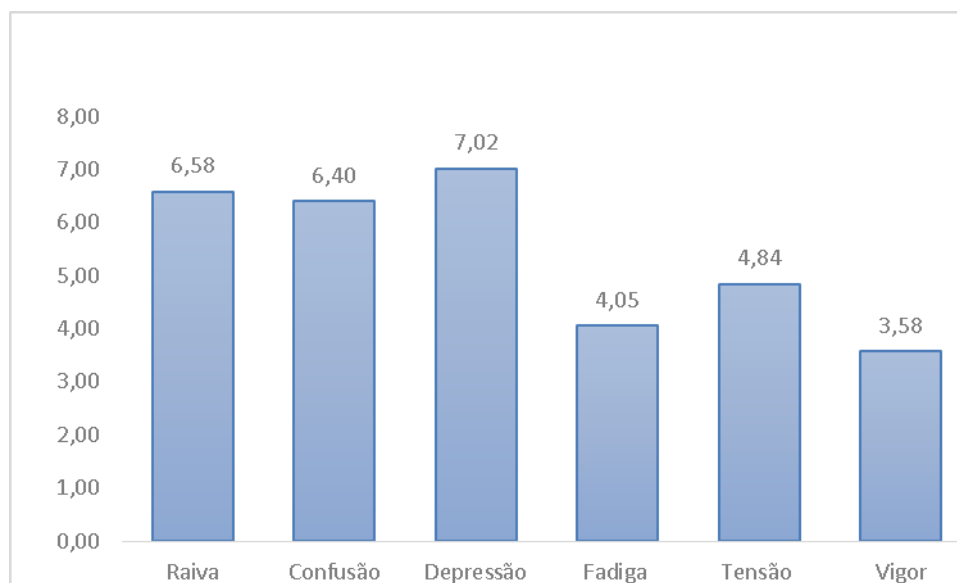
4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Na tabela 1 apresenta as seis variáveis de humor, sendo elas: raiva, confusão mental, depressão, fadiga, tensão e vigor e os resultados obtidos antes e pós jogo dos atletas nos jogos finais do campeonato.

Tabela 1 – Dimensões do BRUMS antes e pós jogo.

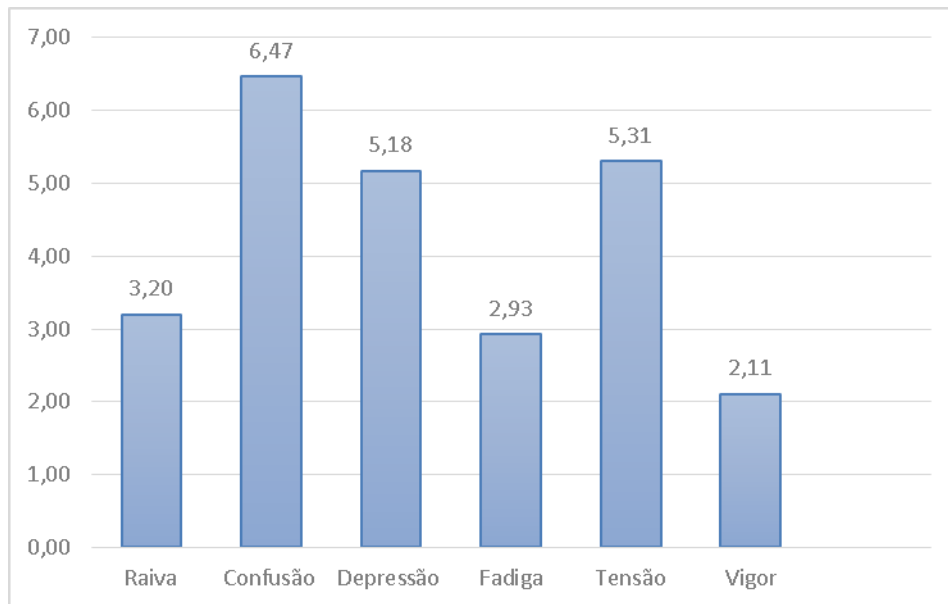
ESTADO DE HUMOR	PRÉ	PÓS
Raiva	6,58	3,20
Confusão	6,40	6,47
Depressão	7,02	5,18
Fadiga	4,05	2,98
Tensão	4,84	5,31
Vigor	3,58	2,11

Gráfico 1– Estados de Humor dos atletas Pré jogo.



No gráfico 1, observamos que a dimensão depressão ela se destaca entre as outras. Os fatores que correspondem essa dimensão são triste, infeliz, deprimido e desanimado, isso significa que os atletas pré-partida do campeonato não se mostraram tristes em relação a partida e nem tão poucos desanimados, infeliz ou deprimidos. Outra dimensão que também se sobressaiu com a pesquisa foi a raiva, onde os fatores correspondentes dessa dimensão são mal-humorado, zangado, com raiva e irritado. Os atletas não se mostram irritados ou zangados na pré-partida pelo contrário eles se mostraram bem calmos em relação ao jogo. A dimensão confusão também sobressai mostrando que os atletas não estão nem um pouco desorientados ou indecisos com o jogo.

Gráfico 2 – Estados de Humor dos atletas Pós jogo.



Já no gráfico 2 os resultados pós jogo teve diferença significativa nas dimensões raiva e fadiga. Os atletas após a partida se mostraram irritados, mal-humorados e com raiva consequentemente esse resultado se deu pela derrota no jogo. Na dimensão fadiga os atletas se sentiram esgotados, cansados e exaustos no pós-jogo.

Tivemos grandes diferenças nos resultados, pois as equipes participantes do campeonato são equipes amadoras, que provavelmente não tem longos períodos de treino ou preparação para o campeonato, pois a maioria trabalha e não sobra tempo para treinar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como finalidade analisar o humor de atletas de basquete em situações de pré-jogo e pós-jogo em um jogo de basquete.

Conclui-se que como as equipes não são profissionais e os atletas não recebem para jogar o campeonato, apenas se forem campeãs, os resultados constam grandes diferenças no estado de humor dos atletas, pois a maioria dos atletas não faz muitos treinos e não se prepara para as participações no campeonato, alguns trabalham e não sobra tempo para se dedicarem a preparação física e mental do atleta.

Os resultados obtidos mostram que os atletas pré-partida estavam com seu humor tranquilo, não estavam com raiva, confusos, deprimidos, cansados e tensos, ao contrário do esperado, eles se mostravam totalmente calmos e não estavam preocupados com o jogo.

Após o jogo o humor dos atletas estava totalmente alterado, os atletas apresentavam alteração grande em seu estado de humor, eles apresentavam grande alteração em sua raiva, conseqüentemente em resultado do jogo, que acabou em derrota para o time, os atletas apresentaram grande aumento em fadiga, pois o jogo foi bastante pegado e corrido.

REFERÊNCIAS

-Terry PC, Lane AM, Fogarty GJ. Construct validity of the Profile of Mood State - adolescents for use with adults. *Psychol Sport Exerc.* 2003; 4(2): 125-39.

-Ramos V, Tavares FJS. A seleção de jovens atletas de basquetebol: estudo com Técnicos brasileiros. **Rev Bras Cineantropometria Desempenho Hum.** 2000; 2(1): 42-49.

-Brandt R, Viana MS, Segato L, Kretzer FL, Carvalho T, Andrade A. Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. (Relationships between mood states and sport performance in high level sailors.). *Psicol Teor e Prática.* 2011; 13(1): 117-30.

-24. Brandt R, Viana MDS, Segato L, Andrade A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz.* 2010; 16(4): 834-40.

-LANE, A. M.; JACKSON, A.; TERRY, P. C. Preferred modality influence on exercise-induced mood changes. **Journal of Sports Science and Medicine, Bursa, v. 4, n. 2, p. 195-200, 2005.**

-12. Vieira LF, Fernandes SL, Vieira JLL, Vissoci JRN. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Rev Bras Cineantropometria Desempenho Hum.** 2008; 10(1): 62-8.

-SANTOS, A. W.; REBELLO, D. S.; BERNARDES-AMORIM, D. Estados transitórios de humor de atletas de basquete. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas*, v. 6, n. 1, p. 560-571, 2008.