

## O PERFIL DOS ESTADOS DE HUMOR DE ATLETAS DO FUTEBOL FEMININO

Igor Malinosqui RINALDI, Carlos Eduardo Lopes VERARDI, Débora Navarro KATO, Anderson Ricardo Malmonge Barbosa LUCIANO, Mayra Grava de MORAES, Leonardo de Campos GROSSI, Sílvia Regina C. Bonome VANZELLI, Talita Fabiana Roque da SILVA.

Universidade Estadual “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP, Bauru, São Paulo, Brasil

e-mail: igormalinosqui@hotmail.com

**Introdução:** O perfil de estados de humor vem sendo alvo de pesquisas no âmbito esportivo para aumento de desempenho e melhora da qualidade de vida de atletas. O perfil de *iceberg* é atualmente considerado adequado para atletas que buscam melhor performance no esporte, no entanto, o futebol feminino ainda carece de investigações para compreensão das manifestações dos estados de humor. **Objetivos:** Identificar e avaliar o perfil de estados de humor em atletas do futebol feminino brasileiro de rendimento. **Metodologia:** De maneira intencional e por conveniência a amostra foi constituída de 17 atletas de um clube de futebol que disputa a série A1 do campeonato brasileiro feminino. Houve o acompanhamento e a avaliação dos estados de humor por meio do instrumento BRUMS para atletas jovens e adultos em 4 momentos distintos durante uma temporada de treinamentos. Cada coleta foi realizada logo após os treinamentos técnico-táticos e teve 30 dias de intervalo entre elas. Para análise de dados, utilizou-se a estatística descritiva e adotado o valor de significância de 0,05. **Resultados:** Pode-se constatar variações significativas das médias da dimensão depressão, apresentando aumento ao decorrer dos 4 momentos da temporada com o valor de 2,59 no início para médias de 3,22; 3,61 e 4,78 nas seguintes avaliações. Embora não tenha sido significativo, foi possível observar variações das médias em outras dimensões, as que se destacaram foram a elevação da sub escala raiva apresentando valores de 3,53; 5,12; 6,12 e 6,59 ao decorrer dos 4 momentos, o fator vigor diminuiu ao final da temporada obtendo escores de 10; 10,88; 10,24 e 8,29, já o fator confusão apresentou aumento dos valores médios em todos momentos com 3,76; 4,12; 4,59 e 5,29 respectivamente. A dimensão fadiga apresentou escores de 4,41; 6,71; 4,88 e 7,47 nos respectivos 4 momentos de coletas, e finalmente, os níveis de tensão marcou valores de 6,12; 6,67; 5,11 e 6,50 nos diferentes instantes ao longo do tempo. **Conclusões:** Sabe-se que o perfil de estados de humor considerado adequado para atletas é de altos valores para a dimensão vigor e baixos níveis dos fatores tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão, o que sugere um perfil de *iceberg*, no entanto ao decorrer dos 4 momentos distintos não foi possível observar tal característica, ao contrário, cada vez que se avaliou os estados de humor das atletas o perfil foi se afastando do *iceberg* dado a diminuição dos níveis de vigor e aumento de outras dimensões. Portanto, se faz necessário monitorar os estados de humor nas diferentes fases de treinamento para futebolistas mulheres que pretendem otimizar o rendimento e que almejam evitar acometimentos de saúde relacionados ao treinamento durante a temporada.

Palavras chaves: Estados de humor, Futebol feminino, Esporte