

**COMPARAÇÃO DO ESTADO DE HUMOR ANTES DE DUAS COMPETIÇÕES EM ATLETAS DE CICLISMO BMX**

Luciano Bernardes Leite<sup>1</sup>, Leôncio Lopes Soares<sup>1</sup>, Franciany de Jesus Silva<sup>1</sup>  
Ramon Lopes Fernandes<sup>2</sup>, Guilherme de Azambuja Pussieldi<sup>2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** O Bicycle Motocross (BMX) é um esporte que pode sofrer influência de diversas variáveis, dentre elas o estado de humor dos atletas. **Objetivo:** Verificar o estado de humor de atletas da Seleção Brasileira de BMX no Campeonato Brasileiro e no Campeonato Mundial de BMX. **Materiais e Métodos:** A amostra compreendeu 8 atletas masculinos da categoria elite, com média de idade de 19,3 ±2,3 anos. O instrumento utilizado para verificar o estado de humor dos atletas foi o BRUMS. Os dados foram submetidos ao teste de normalidade Shapiro Wilk e de acordo com a distribuição estes foram comparados através do teste t de Student, com nível de significância de p≤0,05. Para a análise estatística utilizou-se o pacote estatístico Graphic Prism 6.0. **Resultados:** Os resultados mostraram que foram encontradas diferenças significativas apenas na variável fadiga durante o Campeonato Brasileiro de BMX e o Campeonato Mundial de BMX (p<0,05). **Conclusão:** Podemos concluir que o volume de treinamento parece mediar mudanças na percepção psicológica de fadiga, de atletas de alto rendimento, no Campeonato Brasileiro e Campeonato Mundial de BMX.

**Palavras-chave:** BMX. Estado de humor. Atletas.

**ABSTRACT**

Comparison of mood status before two competitions in BMX cycling athletes

**Introduction:** Bicycle Motocross (BMX) is a sport that can be influenced by several variables, including the athletes' mood. **Objective:** To verify the mood of athletes of the Brazilian BMX Team in the Brazilian Championship and in the BMX World Championship. **Materials and Methods:** The sample comprised 8 elite male athletes, with a mean age of 19.3 ±2.3 years. The instrument used to verify the athletes' mood was the BRUMS. The data were submitted to the Shapiro Wilk normality test and, according to the distribution, they were compared using the Student's t test, with a significance level of p≤0.05. For the statistical analysis, the Graphic Prism 6.0 statistical package was used. **Results:** The results showed that significant differences were found only in the fatigue variable during the Brazilian BMX Championship and the BMX World Championship (p<0.05). **Conclusion:** We can conclude that the training volume seems to mediate changes in the psychological perception of fatigue, of high-performance athletes, in the Brazilian Championship and BMX World Championship.

**Key words:** BMX. Mood state. Athletes.

1 - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

2 - Universidade Federal de Viçosa, Campus Florestal, Brasil.

E-mail dos autores:

bernardes1322@gmail.com

leoncio.lopes@ufv.br

franciany.silva@ufv.br

ramonlopes\_crvg@hotmail.com

guipussi@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

O Bicycle Motocross (BMX) é uma modalidade do ciclismo praticado de forma individual, que exige uma constante adaptação dos competidores seja durante as provas ou até mesmo antes delas (Zabala e colaboradores, 2008).

Sendo assim, atletas e treinadores de BMX têm buscado a todo momento uma preparação eficiente, que englobe os aspectos tanto físicos como psicológicos via técnicas de administração do controle emocional.

Nesse contexto, o controle do estado de humor dos atletas tem demonstrado ser importante variável de controle do estado emocional dos atletas (Alves, 2017; Brandt e colaboradores, 2010; Lira e colaboradores, 2017; Oliveira, Fogagnoli e Vieira, 2015).

Segundo Lane e Terry (2000), o estado de humor é formado por seis fatores, sendo cinco classificados como negativos (tensão, depressão, fadiga, raiva e confusão) e um positivo (vigor).

Além disso, estudos tem mostrado que o humor pode ser influenciado por mais de um fator ao mesmo tempo (Barreto, 2017; Weinberg e Gould, 2017).

Sabe-se ainda que, o estado de humor possui variações de intensidade e duração, podendo durar horas ou até mesmo dias (Terry, 1995).

No meio esportivo, o estado de humor tem sido considerado um importante fator que influencia no desempenho esportivo dos atletas, principalmente em competições de alto nível competitivo (Oliveira e colaboradores, 2020).

Estudos tem mostrado que atletas que possuem um estado de humor positivo, caracterizado por um elevado nível de vigor e baixos níveis de fadiga, confusão, raiva, tensão e depressão, podem ter melhores desempenhos esportivos (Escobar e Lacerda, 2010; Brandt e colaboradores, 2014; Selmi e colaboradores, 2017).

Desta forma, estudos que avaliem o estado de humor em diferentes contextos são de suma importância para atletas e treinadores, pois estes podem desenvolver formas de intervenções com o objetivo de melhorar o desempenho esportivo e a saúde mental dos atletas.

Neste contexto, o objetivo do presente estudo foi verificar o estado de humor de atletas

da Seleção Brasileira de BMX no Campeonato Brasileiro e no Campeonato Mundial de BMX.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Amostra

A amostra foi composta por 8 atletas homens da Seleção Brasileira de BMX, com média de idade  $19,3 \pm 2,3$  anos.

Todos os avaliados tinham mais de cinco anos de experiência e participação em competições nacionais e internacionais.

### Delineamento experimental

Para realização do presente estudo, inicialmente foi realizado contato com a comissão técnica da seleção Brasileira de Ciclismo - BMX, sendo entregue aos membros da mesma a proposta do estudo e o pedido de autorização para a realização desta pesquisa.

Após a aprovação pela comissão, todos os voluntários tiveram que assinar um termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa sob número de parecer 877.135 com registro CAAE: 36578014.2.0000.5153.

Todos os procedimentos estão em conformidade com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

### Instrumento

Para avaliação do estado de humor, utilizou-se o questionário BRUMS (Escala de Humor de Brunel) (Terry, Lane e Fogarty, 2003), adaptado do questionário de avaliação do estado de humor "profile of mood states – POMS" (McNair, Lorr e Droppleman, 1971) e com o constructo e validação de Terry e colaboradores (1999) e traduzido ao português e validado por Peluso (2003).

A versão utilizada do questionário consta 24 questões em uma escala Tipo Likert de quatro pontos que representam cada uma das facetas que fazem parte do instrumento original, sendo os valores 0 = nada; 1 = um pouco; 2 = moderado; 3 = bastante; e 4 = extremamente.

Assim para o preenchimento do questionário é necessário assinalar o número que melhor descreve como o indivíduo vem se sentindo nos últimos 3 dias. Para a avaliação

dos resultados foram utilizadas as 24 variáveis, onde são distribuídas nos seguintes domínios: Raiva (variáveis: mal-humorado, rancoroso, aborrecido, furioso); confusão (variáveis: confuso, aturdido, desorientado, inseguro); depressão (variáveis: infeliz, desanimado, miserável, deprimido); fadiga (variáveis: esgotado, apático, cansado, exausto); tensão (variáveis: nervoso, preocupado, ansioso, aterrorizado); vigor (variáveis: animado, ativo, energético, alerta).

### Procedimentos

Para obtenção dos dados o questionário BRUMS foi aplicado duas vezes 24 h antes dos eventos previamente preestabelecidos.

A primeira aplicação foi realizada às vésperas do Campeonato Brasileiro de BMX na cidade de Campo Bom-RS e a segunda às vésperas do Campeonato Mundial de BMX na cidade de Zolder-Bélgica que foi realizado 3 semanas após o Campeonato Brasileiro de BMX. Todas as informações relevantes sobre os procedimentos de realização da pesquisa foram apresentados os voluntários

participantes, previamente a aplicação do questionário.

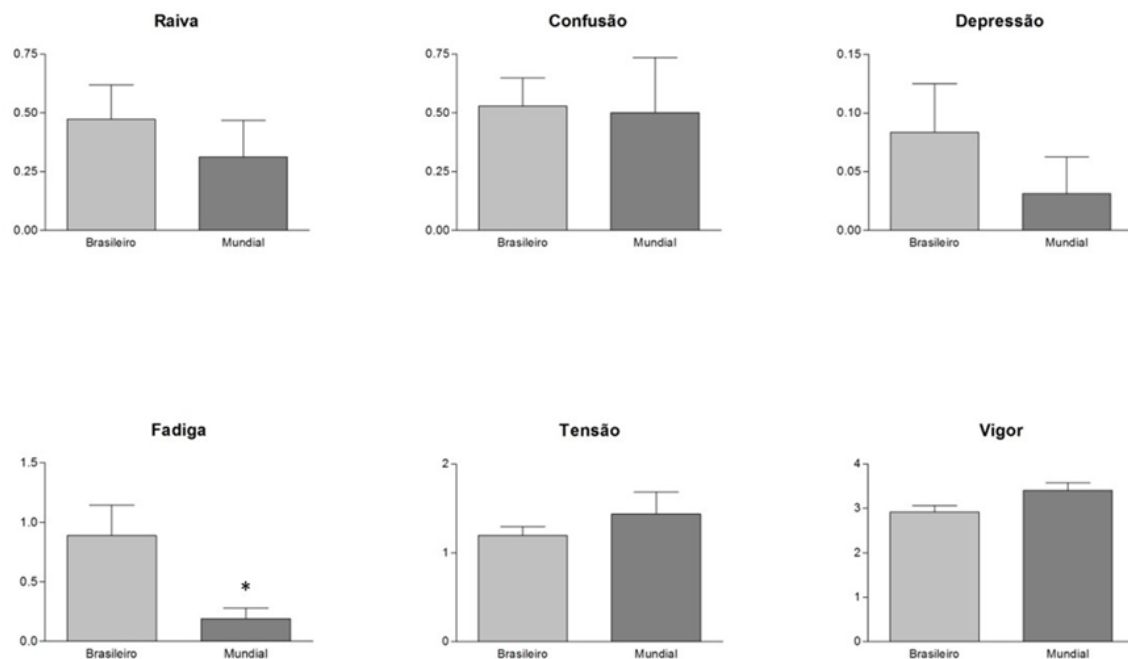
O questionário foi respondido individualmente e sem consulta aos demais voluntários ou a qualquer outra pessoa. Não foi estipulado tempo para preenchimento do questionário sendo seu preenchimento de caráter voluntário.

### Procedimentos Estatísticos

Os dados foram submetidos ao teste de normalidade Shapiro Wilk e de acordo com a distribuição estes foram comparados através do teste t de Student, com nível de significância de  $p \leq 0,05$ . Para a análise estatística utilizou-se o pacote estatístico Graphic Prism 6.0.

### RESULTADOS

A figura 1 representa as variáveis do Estado de Humor em atletas, antes do Campeonato Brasileiro de BMX e do Campeonato Mundial de BMX. Os resultados mostraram que foram encontradas diferenças significativas apenas na variável fadiga durante o Campeonato Brasileiro de BMX e o Campeonato Mundial de BMX ( $p 0,05$ ).



**Figura 1** - Comparação das variáveis do Estado de Humor em atletas, antes do Campeonato Brasileiro de BMX e do Campeonato Mundial de BMX. \* $p < 0,05$  vs. Brasileiro.

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo verificar o estado de humor em atletas da Seleção Brasileira de BMX em duas competições distintas, o Campeonato Brasileiro de o Campeonato Mundial de BMX.

Nossos resultados mostraram que foram encontradas diferenças significativas apenas na variável fadiga durante o Campeonato Brasileiro de BMX e o Campeonato Mundial de BMX, nas demais variáveis (raiva, confusão, depressão, fadiga e tensão) não foram encontradas diferenças estatísticas.

Estes resultados sugerem que apesar da periodização e prescrição de treinamento terem sido realizada de maneira planejada e organizada, os atletas competiram no Campeonato Brasileiro com um elevado grau de fadiga, porém entre um campeonato e outro observou-se que os membros da comissão técnica souberam planejar um período de descanso eficiente para que estes atletas chegassem no campeonato mundial com um baixo nível de fadiga.

A avaliação do estado de humor em diferentes momentos de uma competição ou temporada vem sendo foco de diferentes estudos (Picole, 2016; Zanini, 2017; Bevilacqua e colaboradores, 2019).

No estudo de Picoli (2016) que teve como objetivo verificar as alterações no estado de humor de jovens atletas de futebol ao longo de um recorte temporal, os resultados mostraram que variáveis como fadiga, esperança e serenidade variaram durante uma sequência de jogos e entre as sessões de treinamento.

Já no estudo de Zanini (2017) que buscou identificar e analisar níveis de estresse, estado de humor, bem como a percepção de estresse e de recuperação em 32 atletas de ambos os sexos, praticantes de natação, verificou-se que no início da preparação esportiva para as competições os atletas estavam estado de humor alterado negativamente e posteriormente nos períodos subsequentes das competições, foi possível verificar desequilíbrio no padrão do estado de humor entre os atletas.

Em outro estudo realizado por Bevilacqua e colaboradores, (2019) que teve como objetivo avaliar o humor de atletas profissionais de futsal durante a segunda fase da Liga Futsal Brasileira 2012, os autores

observaram que há variações nos estados de humor dos atletas dependendo da importância da partida, do momento do jogo e da pressão pelo resultado positivo da partida.

Sendo assim, em termos práticos acredita-se que este acompanhamento do estado de humor ao longo de um período de treinamento para uma competição ou até mesmo durante as competições é uma importante variável de monitoramento dos atletas e pode ser uma importante ferramenta para melhora do desempenho esportivo. Ressalta-se que este estudo possui uma limitação, o baixo número de participantes, o que pode ter reduzido a fidedignidade dos dados.

Além disso pesquisas futuras devem ser realizadas para comparação do estado de humor em mais de duas competições, ou até mesmo, ao longo de uma temporada completa, para que melhores estratégias sejam traçadas a fim de maximizar o desempenho dos atletas.

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados deste estudo, podemos concluir que o volume de treinamento parece mediar mudanças na percepção psicológica de fadiga, de atletas de alto rendimento, no Campeonato Brasileiro e Campeonato Mundial de BMX e, portanto, a monitorização psicológica do treinamento deve ser levada em consideração na elaboração da periodização de treinamento.

## REFERÊNCIAS

1-Alves, C. G. D. S. Alterações no estado de humor e a influência no sucesso competitivo em atletas de Taekwondo. 2017. TCC. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2017.

2-Barreto, P. M. Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Bauru. 2017.

3-Bevilacqua, G. G.; Viana, M. D. S.; Gutierrez, P. J. B.; Borges, V. D. S.; Brandt, R. Estados de humor e resultado esportivo de uma equipe ao longo da segunda fase da Liga Nacional de Futsal. Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol. 35. 2019.

- 4-Brandt, R.; Viana, M. D. S.; Segato, L.; Andrade, A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz: Revista de Educação Física*. Vol. 16. p. 834-840. 2010.
- 5-Brandt, R.; Werlang, R. G.; Bevilacqua, G. G.; Pereira, F. S.; Liz, C. M.; Arab, C.; Andrade, A. Estados de humor e fatores associados de nadadores em período competitivo. *Revista de Atenção à Saúde*. Vol. 12. Núm. 40. p.36-41. 2014.
- 6-Escobar, L.; Lacerda, A. Identificação e caracterização dos estados de humor de atletas da seleção carioca de beach soccer durante o campeonato brasileiro. *Movimento e Percepção*. Vol. 11. Núm. 16. p. 107-19. 2010.
- 7-Lane, A. M.; Terry, P. C. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of applied sport psychology*. Vol. 12. Núm. 1. p. 16-33. 2000.
- 8-Lira, H. A.; Silva, J. A.; Oliveira G. S.; Mendonça L. V.; Fortes L. 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? *R. bras. Ci. e Mov.* Vol. 25. Núm. 3. p.82-89. 2017.
- 9-McNair, D. M.; Lorr, M.; Droppleman, L. F. *Manual: profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service. 1971.
- 10-Oliveira, F. A.; Dorneles, S. P.; Oliveira Prado, V. L.; Silva Garcia, R. L.; Machado, A. A.; Tertuliano, I. W. Estado de humor de atletas da base de uma equipe de basquetebol. *Motrivivência*. Vol. 32. Núm. 62. p. 01-19. 2020.
- 11-Oliveira, L. P.; Fogagnoli, A. H.; Vieira, L. F. Estado de humor e desempenho: uma análise sob a ótica da teoria da catástrofe. *Caderno de Educação Física e Esporte*. Vol. 13. Núm. 1. p. 51-59. 2015.
- 12-Peluso, M. A. M. Alterações de humor associadas a atividade física intensa. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo. 2003.
- 13-Picoli, R. M. M. Alterações dos estados de ânimo presentes de jovens atletas de futebol em função do decurso temporal durante um período competitivo. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo. 2016.
- 14-Selmi, O.; Khalifa, W. B.; Zouaoui, M.; Sehli, H.; Zghibi, M.; Bouassida, A. Modeling in football training: the effect of two methods of training based on small sided games and repeated sprints on mood and physical performance among footballers. *Advances in Physical Education*. Vol. 7. Núm. 3. p. 354. 2017.
- 15-Terry, P. C.; Lane, A. M.; Lane, H. J.; Keohane, L. Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of sports sciences*. Vol. 17. Núm. 11. p. 861-872. 1999.
- 16-Terry, P. The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*. Vol. 9. Núm. 3. p. 309-324. 1995.
- 17-Weinberg, R. S.; Gould, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Artmed Editora. 2016.
- 18-Zabala, M.; Requena, B.; Sánchez-Muñoz, C.; González-Badillo, J. J.; García, I.; Ööpik, V.; Pääsuke, M. Effects of sodium bicarbonate ingestion on performance and perceptual responses in a laboratory-simulated BMX cycling qualification series. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 22. Núm. 5. p. 1645-1653. 2008.
- 19-Zanini, G. S. Monitoramento do estado de humor e estresse de uma equipe de natação durante um período competitivo. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Bauru. 2017.

Recebido para publicação em 12/03/2022  
Aceito em 04/06/2022