

Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados

Samuel Miranda Matto
Ricardo Hugo Gonzalez
(Organizadores)



Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados

Samuel Miranda Matto
Ricardo Hugo Gonzalez
(Organizadores)



Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecário

Maurício Amormino Júnior

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremona

Karine de Lima Wisniewski

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

A Atena Editora não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados nesta obra.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves -Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dr. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá

Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Me. Adalto Moreira Braz – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Andrezza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa
Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina

Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Dr. Fabiano Lemos Pereira – Prefeitura Municipal de Macaé
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR
Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Ma. Lillian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior
Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo
Profª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará
Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal

Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba
Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco
Profª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão
Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana
Profª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí
Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Educação física e ciências do esporte: pesquisa e aplicação de seus resultados

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecário: Maurício Amormino Júnior
Diagramação: Camila Alves de Cremona
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizadores: Samuel Miranda Matto
Ricardo Hugo Gonzalez

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

E24 Educação física e ciências do esporte [recurso eletrônico]: pesquisa e aplicação de seus resultados / Organizadores Samuel Miranda Matto, Ricardo Hugo Gonzalez. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-379-8

DOI 10.22533/at.ed.798201109

1. Educação física – Pesquisa – Brasil. 2. Esportes.
I. Matto, Samuel Miranda. 2. Gonzalez, Ricardo Hugo.
CDD 613.7

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A área da Educação Física enquanto ciência permite os profissionais e pesquisadores uma variedade de setores para atuação e produção científica. Sendo assim, receber o convite para organizarmos o Livro: Organização Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados, possibilita mais uma contribuição para a ampliação dos diálogos nos diversos campos que rodeiam esta área.

O livro está composto por pesquisas nacionais e internacionais que trazem a leitura de diferentes assuntos relacionados ao *fitness*, bem-estar, rendimento físico, preparação física, esporte e lazer, trazendo experiências que norteiam novas práticas profissionais nos leitores.

Sendo assim, o leitor terá em suas mãos 20 capítulos, sendo 18 escritos na língua portuguesa e dois em espanhol, permitindo uma interlocução entre a ciência e novas perspectivas de trabalho. Por isso, convidamos os leitores a apreciarem este momento de ressignificação do saber e novos avanços para área da Educação Física.

Desejamos uma boa leitura!

Samuel Miranda Mattos
Ricardo Hugo Gonzalez

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

RESISTÊNCIA ARTERIAL E RESPOSTAS PRESSÓRICAS APÓS DIFERENTES ORDENS DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS E ALONGAMENTO

Gabriel Costa e Silva
Renato Linhares Vidal
Fabrício Di Masi
Anderson Luiz Bezerra da Silveira
Cláudio Melibeu Bentes
Rodrigo Rodrigues da Conceição
Monica Akemi Sato
Roberto Lopes de Almeida

DOI 10.22533/at.ed.7982011091

CAPÍTULO 2..... 13

ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PERANTE O TRABALHO JUNTO À PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Rita de Cassia de Jesus Santos
Mylena dos Santos Nascimento
Roberta Barreto Vasconcelos Resende

DOI 10.22533/at.ed.7982011092

CAPÍTULO 3..... 20

ANSIEDADE, ESTRESSE E HUMOR: UM ESTUDO COM ATLETAS DE BASQUETEBOL

Aryane Luccas Rosa
Marina Pavão Battaglini
Carlos Eduardo Lopes Verardi
Débora Navarro Kato

DOI 10.22533/at.ed.7982011093

CAPÍTULO 4..... 32

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM SERVIDORES PÚBLICOS FEDERAIS

Claudia Aparecida Stefane
Matheus Martins de Andrade
Tatiana de Oliveira Sato

DOI 10.22533/at.ed.7982011094

CAPÍTULO 5..... 45

COMPARAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL ENTRE AS CATEGORIAS INFANTIL E JUVENIL DE ATLETAS DE TAEKWONDO

Bernadete de Lourdes da Silva Ferreira Stadler
Heriberto Colombo
Cleuza Maria Irineu
José Carlos Firmino Coelho
Arli Ramos de Oliveira

CAPÍTULO 6..... 58

COMPARAÇÃO DA RESPOSTA BARORREFLEXA EM SESSÕES AGUDAS DE EXERCÍCIOS DE FORÇA E AERÓBIO EM TRANSPLANTADOS RENAIIS

Carlos José Moraes Dias
Adeilson Serra Mendes Vieira
Maria Cláudia Irigoyen
Luana Monteiro Anaisse Azoubel
Carlos Alberto Alves Dias Filho
Andressa Coelho Ferreira
Erika Cristina Ribeiro de Lima Carneiro
Cristiano Teixeira Mostarda

DOI 10.22533/at.ed.7982011096

CAPÍTULO 7..... 71

DESEMPENHO MOTOR E ACADÊMICO: UMA ANÁLISE DA ESCOLA COM MELHOR ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO BÁSICA (IDEB) DE ALAGOAS

Israel Christian Alves dos Santos
Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano
Gerfeson Mendonça dos Santos
Argenaz de Oliveira Moreira

DOI 10.22533/at.ed.7982011097

CAPÍTULO 8..... 82

EDUCAÇÃO FÍSICA E NUTRIÇÃO: UMA VIVÊNCIA SOBRE A IMPORTÂNCIA DOS MACRO E MICRONUTRIENTES PARA ADOLESCENTES EM UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO- PE

Lívia Maria de Lima Leôncio
Flávio Henrique de Santana
Cleverson Soares de Vasconcelos
Maria Renata da Silva Menezes
Maria Vitória do Nascimento Santos
Jacqueline Guedes de Lira
Alyne Maria Ferreira Silva
Gilberto Ramos Vieira
Letycia dos Santos Neves
Morgana Alves Correia da Silva
Erika Cristina Lima da Silva Santiago
Talitta Ricarly Lopes de Arruda Lima

DOI 10.22533/at.ed.7982011098

CAPÍTULO 9..... 92

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO DE NATAÇÃO (APERFEIÇOAMENTO) SOBRE A COORDENAÇÃO MOTORA GERAL EM ADOLESCENTES DE 13 A 16 ANOS

Kleber Farinazo Borges

Cezar Grontowski Ribeiro
Renato Salla Braghin
Diogo Bertella Foschiera
Marcio Flavio Ruaro

DOI 10.22533/at.ed.7982011099

CAPÍTULO 10..... 99

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO CONTROLE GLICÊMICO DE PESSOAS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante
Dilson Rodrigues Belfort
Francineide Pereira da Silva Pena
Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini
Maria Izabel Tentes Côrtes
Rodrigo Coutinho Santos
Alisson Vieira Costa
José Rodrigo Sousa de Lima Deniur
Gizelly Coelho Guedes
Rubens Alex de Oliveira Menezes

DOI 10.22533/at.ed.79820110910

CAPÍTULO 11113

COMPARAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA ENTRE OS GÊNEROS DOS MÚSCULOS ENVOLVIDOS NO SUPINO INCLINADO

Bruno Santos Pascoalino
Marcel Pisa Frezza
Edson Donizetti Verri
Saulo Fabrin
Evandro Marianetti Fioco

DOI 10.22533/at.ed.79820110911

CAPÍTULO 12..... 124

EQUILÍBRIO POSTURAL EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTEBOL DE CAMPO

Eros de Oliveira Junior
Glênio Vinicius de Souza Oliveira
Jeanne Karlette Merlo
Fabiana Dias Antunes
Hélio Serassuelo Junior

DOI 10.22533/at.ed.79820110912

CAPÍTULO 13..... 136

ESTADO NUTRICIONAL E FORÇA ESCAPULAR EM ATLETAS DE JUDÔ

Anne Karynne da Silva Barbosa
Júlio César da Costa Machado
Karina Martins Cardoso
Wenna Lúcia Lima

DOI 10.22533/at.ed.79820110913

CAPÍTULO 14..... 146

INFLUÊNCIAS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE DE MULHERES COM CÂNCER DE MAMA

Samuel Jose Volpato
Rita de Kássia Soares Pinheiro
Keroli Eloiza Tessaro da Silva
Emanuely Scramim
Luana Paula Schio
Vanessa Vitória Kerkhoff
Débora Tavares de Resende e Silva

DOI 10.22533/at.ed.79820110914

CAPÍTULO 15..... 157

O EFEITO DE 12 HORAS DE JEJUM NO DESEMPENHO FÍSICO GERAL E ESPECÍFICO NO TAEKWONDO

Ronaldo Angelo Dias da Silva
Veridiana Marciano de Souza
Marcos Daniel Motta Drummond

DOI 10.22533/at.ed.79820110915

CAPÍTULO 16..... 164

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS AUTISTAS

Anderson Magalhães Madeira
Bruno Daniel Santana
Lorena Fernandes de Freitas Silva
Weber Gomes Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.79820110916

CAPÍTULO 17..... 178

PADRONIZAÇÃO E REPRODUTIBILIDADE DE UM PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE COORDENATIVA: TEMPO DE REAÇÃO

Luciano Pereira Marotto
Wagner Correia Santos
Mariana Rodrigues Gazzotti
Oliver Augusto Nascimento
José Roberto Jardim

DOI 10.22533/at.ed.79820110917

CAPÍTULO 18..... 190

PROJETO DE EXTENSÃO “ESCOLA DE GINÁSTICA”: UMA COLABORAÇÃO ACADÊMICA PARA O DESENVOLVIMENTO DA GINÁSTICA PARA TODOS NA CIDADE DE SANTARÉM

Patrícia Reyes de Campos Ferreira
Alina Gabrielle da Silva Baia
Ângela Maria de Lima Monteiro
Christian Catunda Mota
Jackeline Pimentel Pedroso
Laena Morgana Cunha da Silva

Mayra Clarice Vasconcelos Lages
Milly de Kássia Cicoski dos Santos
Taynara Cristina Mouzinho do Amaral
Thaís da Costa Rêgo
Victoria Emília Leal de Andrade
Wagner Felipe Brasil Araújo

DOI 10.22533/at.ed.79820110918

CAPÍTULO 19..... 205

APRENDER VIRTUDES A TRAVÉS DEL JUEGO, EL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO

Mafaldo Maza Dueñas
Vanessa García González

DOI 10.22533/at.ed.79820110919

CAPÍTULO 20..... 218

LA ÉTICA Y EL FAIR PLAY EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Mafaldo Maza Dueñas
Vanessa García González

DOI 10.22533/at.ed.79820110920

SOBRE OS ORGANIZADORES 231

ÍNDICE REMISSIVO..... 232

ANSIEDADE, ESTRESSE E HUMOR: UM ESTUDO COM ATLETAS DE BASQUETEBOL

Data de aceite: 01/09/2020

Data de submissão: 02/07/2020

Aryane Luccas Rosa

Universidade Estadual Paulista Júlio de
Mesquita Filho
Bauru – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/8793623514965499>

Marina Pavão Battaglini

Universidade Estadual Paulista Júlio de
Mesquita Filho
Bauru – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/8910250208196478>

Carlos Eduardo Lopes Verardi

Universidade Estadual Paulista Júlio de
Mesquita Filho
Bauru – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/9228319308083224>

Débora Navarro Kato

Instituto Federal do Paraná
Campo Largo – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/6986926073247162>

RESUMO: A ansiedade, o estresse e as alterações no humor são os principais e mais frequentes estados emocionais vivenciados no meio esportivo. Apesar de cada indivíduo reagir de forma diferente à ansiedade, a presença desta sem o ideal controle pode gerar grandes prejuízos ao rendimento dos atletas, o que demanda atenção por parte dos treinadores e psicólogos esportivos. O presente estudo teve como objetivo,

identificar e analisar níveis de estresse, humor e ansiedade, bem como a percepção de estresse e recuperação em atletas de basquetebol do sexo masculino. A amostra deste estudo foi constituída por 30 jogadores de basquetebol, do sexo masculino, com idade média de $15,7 \pm 1,51$ anos, integrantes das equipes de basquetebol Sub-15, Sub-16 e Sub-19 do Bauru Basket. Os atletas foram avaliados individualmente, mediante aos seguintes instrumentos: Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI – II) que tem como objetivo medir a ansiedade-estado pré-competitiva, ou seja, o quão ansioso o atleta sente-se em um dado momento no tempo, neste caso, logo antes da competição. Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ 76 Sport) que consiste em uma série de afirmações que possivelmente descreverão o estado mental, emocional e o bem-estar físico dos atletas. A Escala de Humor de Brunel (BRUMS) desenvolvida para permitir uma rápida mensuração do estado de humor. Diante do que é proposto sobre a classificação, a maioria das participantes apresentaram ansiedade-estado cognitiva, somática e autoconfiança classificadas como baixas. Quanto ao distúrbio total de humor, foi classificado como baixo DTH em relação à população pesquisada. Observou-se que 50% dos atletas apresentaram resultados mais próximo do esperado do “perfil de Iceberg”. Conclui-se que, os atletas apresentaram baixos níveis de ansiedade e autoconfiança. O distúrbio total de humor foi classificado como baixo para maioria dos atletas.

PALAVRAS - CHAVE: Ansiedade, estresse, humor, basquetebol.

ANXIETY, STRESS AND MOOD: A STUDY WITH BASKETBALL ATHLETES

ABSTRACT: Anxiety, stress and changes in mood are the main and most frequent emotional states experienced in sports. Although each individual reacts differently to anxiety, its presence without the ideal control can generate great losses to the athletes' performance, which demands attention from coaches and sports psychologists. The present study aimed to identify and analyze levels of stress, mood and anxiety, as well as the perception of stress and recovery in male basketball athletes. The sample of this study consisted of 30 male basketball players, with an average age of 15.7 ± 1.51 years, members of the Under-15, Under-16 and Under-19 basketball teams of Bauru Basket. The athletes were assessed individually, using the following instruments: Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI - II) which aims to measure pre-competitive state-anxiety, that is, how anxious the athlete feels at a given moment in time, in this case, just before the competition. Stress and Recovery Questionnaire for Athletes (RESTQ 76 Sport) which consists of a series of statements that will possibly describe the mental, emotional and physical well-being of athletes. The Brunel Mood Scale (BRUMS) developed to allow a quick measurement of the mood state. In view of what is proposed about the classification, most of the participants presented cognitive, somatic anxiety and self-confidence status classified as low. As for the total mood disorder, it was classified as low DTH in relation to the researched population. It was observed that 50% of the athletes presented results closer to that expected from the "Iceberg profile". It is concluded that the athletes presented low levels of anxiety and self-confidence. The total mood disorder was classified as low for most athletes.

KEYWORDS: Anxiety, stress, mood, basketball.

1 | INTRODUÇÃO

Os efeitos adversos sobre a saúde de jovens atletas que se especializam em esportes precocemente em regime de treinamentos intensos e competições de alto nível demandam conhecimento especializado sobre o desenvolvimento biopsicossocial dos mesmos, que possuem características de suportar o treinamento intenso, sob o riscos de *burnout*, estresse físico e emocional, perda de oportunidades sociais, educacionais e em muitos casos, o rompimento com a vida familiar (ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA, 2000).

O estresse associado ao contexto esportivo é um assunto relevante relacionado principalmente ao desempenho de atletas, treinamento rigoroso e demandas competitivas (HANTON; THOMAS; MELLALIEU, 2008). A exposição prolongada a determinados estressores pode ter consequências negativas para o desempenho esportivo (TAYLOR, 2009). Entretanto, o estresse emocional causado pelo desejo de vitória, medo do fracasso e outras expectativas, podem ser acompanhados pela falta de motivação para treinar e competir. Todavia, o estado de humor do atleta pode ser alterado na medida em que seu treinamento se torna mais intenso, aumentando também a depressão, raiva, fadiga e diminuição do vigor físico

(ARAÚJO *et al.*, 2008).

Morgan *et al.*, (1987) observaram que, atletas com vigor (estado de humor positivo) mais elevado quando comparados com os estados de humor negativos (tensão, depressão, confusão, fadiga e raiva), apresentavam um perfil em condições mais próximo do ideal, esse acontecimento foi denominado como “perfil de *Iceberg*”.

A ansiedade é uma emoção também desencadeada por estressores; o estresse, por sua vez é a consequência das condições internas e externas e de suas proporções (SAMULSKI, 2002). O estresse muitas vezes se constitui em uma experiência emocional negativa, acompanhada por mudanças bioquímicas, fisiológicas, cognitivas e comportamentais (TAYLOR, 2009). Níveis moderados de estresse podem melhorar o desempenho, pois, há estímulo para manter o atleta em vigilância, porém um excesso de estímulo poderá distraí-lo de seu objetivo (KAVANAGH, 2005). A experiência é um bom indicador de manifestação do estado de ansiedade, percebe-se que, quanto mais experiente for o atleta, menor é o risco de apresentar um estado de hiperativação (SOUZA; TEIXEIRA; LOBATO, 2012; LEÓN-PRADOS; FUENTES; CALVO, 2011).

Níveis excessivos de ativação fisiológica e ansiedade debilitante, tendem a ocasionar o aumento da tensão muscular, fadiga e dificuldade de coordenação, além de alterações nos padrões de concentração, atenção e visão (WEINBERG; GOULD, 2017). Cabe destacar um estudo realizado com jogadores de basquetebol indicou que, algumas fontes geradoras de estresse para estes atletas provinham dos diversos aspectos envolvidos na prática competitiva, como viagens, questões financeiras, pessoais, participação em esporte coletivo e de relacionamento interpessoal (MARQUES; ROSADO, 2005).

Outro aspecto que deve ser considerado como fonte de estresse é o “treinamento excessivo” (*overtraining*) que se refere a um ciclo curto de treinamento, durante o qual os atletas são submetidos a uma sobrecarga próximas a sua capacidade máxima, resultando em exaustão, uma condição de fadiga e baixo rendimento, com dificuldade para manter o regime de treinamento e os resultados de desempenho padrão, associados com pouca recuperação (WEINBERG; GOULD, 2017). Inúmeros sinais e sintomas provenientes do *overtraining* são bem definidos como: dores musculares, mudanças neuroendócrinas e imunológicas, alterações no estado de humor e fadiga constante. Porém, parece não existir um consenso com relação a critérios confiáveis de diagnóstico rotineiramente (ROLFS *et al.*, 2004).

O processo de repouso e recuperação são condições necessárias para induzir adaptações positivas no estado de condicionamento do atleta. Caso o atleta for afetado pela falta de repouso, ou por outros estressores físicos e psicológicos, seu desempenho poderá ser comprometido e conseqüentemente resultar em estafa (LOWERY; FORSYTHE, 2006).

Diante deste contexto observa-se que a ansiedade, o estresse e as alterações no humor são os principais e mais frequentes estados emocionais vivenciados no meio esportivo. Apesar de cada indivíduo reagir de forma diferente à ansiedade, a presença desta sem o ideal controle pode gerar grandes prejuízos ao rendimento dos atletas, e por isso merece grande atenção por parte dos treinadores e psicólogos esportivos (ROBINSON; FREESTON, 2015; SCOTT-HAMILTON *ET AL.*, 2016).

Este estudo teve o objetivo de identificar e analisar níveis de estresse, humor e ansiedade, bem como a percepção de estresse e recuperação em atletas de basquetebol do sexo masculino.

2 | MÉTODO

A amostra foi constituída por 30 jogadores de basquetebol, do sexo masculino, com idade média de $15,7 \pm 1,51$ anos, integrantes das equipes de basquetebol Sub-15, Sub-16 e Sub-19 do Bauru Basket. O projeto de pesquisa foi aprovado (Número do Parecer: 2.224.815) pela Plataforma Brasil.

Antecedendo a coleta de dados foi solicitada a permissão para desenvolvimento da pesquisa, junto aos profissionais responsáveis da equipe, e apresentado o objetivo e metodologia do estudo. A coleta de dados foi realizada em diferentes momentos de uma temporada de preparação competitiva. Os participantes, foram informados sobre as condições para o ingresso na pesquisa. As instruções e informações foram padronizadas e dadas a todos atletas.

O atleta com idade inferior a dezoito anos que concordou em participar da pesquisa, foi previamente encaminhado para os pais um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para o atleta. As condições para participar da pesquisa foi a devolução do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado pelos pais ou responsáveis e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinado pelo atleta. Os atletas acima de dezoito anos de idade, também assinaram o TCLE. Os atletas foram avaliados individualmente, aqueles que se enquadravam nos critérios para a participação da pesquisa foram entrevistados “in loco”, e orientados a responder os questionários no próprio local de treinamento, antes ou após a sessão de treinamento.

Foram utilizados os instrumentos:

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI – II): proposto por Martens, Vealey e Burton (1990), que visa medir a ansiedade estado pré competitiva, ou seja, o quão ansioso o atleta se sente em dado momento no tempo. Composto por 27 questões, dividido em três subescalas: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança avaliadas em uma escala Likert, nas quais o sujeito opta por quatro

graus correspondentes ao seu estado emocional momentâneos, sendo 1=nada, 2=um pouco, 3=bastante e 4=completamente, de acordo com cada pergunta. A pontuação das subescalas é obtida pela somatória das respostas, de 9 a 36 pontos. Para a interpretação, os dados da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança, categorizada em baixa (de 9 a 18 pontos), média (de 19 a 27 pontos) e alta (de 28 a 36 pontos).

Escala de Humor de Brunel (BRUMS): foi utilizada para permitir uma rápida mensuração dos estados de humor. Validada para o português por Rohlf's *et al.* (2008) o BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, como as sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação percebidas pelos avaliados, que respondem como se situam em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). São avaliados seis estados subjetivos e transitórios de humor: Tensão (T), Depressão (D), Raiva (R), Vigor (V), Fadiga (F) e Confusão Mental (C). Os fatores T, D, R, são considerados fatores negativos e o Vigor classificado como fator positivo. O Distúrbio Total de Humor (DTH) é dado pela fórmula: $DTH = (T+D+R+F+C) - V + 100$ (MORGAN *et al.*, 1987). O perfil de humor com alto valor de vigor e baixos valores para as outras variáveis, é denominado “perfil de iceberg”, sendo representativo de uma saúde mental positiva (MORGAN *et al.*, 1987). No presente estudo a forma colocada na pergunta foi “Como você se sente agora”.

Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ 76 Sport): consiste em uma série de afirmações que indicam o estado mental, emocional e o bem-estar físico dos atletas. As respostas são dadas em uma escala do tipo *Likert*. 0. Nunca; 1. Pouquíssimas vezes; 2. Poucas vezes; 3. Metade das vezes; 4. Muitas vezes; 5. Muitíssimas vezes; 6. Sempre. Este questionário foi desenvolvido para medir a frequência do estado de estresse atual em conjunto com a frequência de atividades de recuperação associadas. Para tanto, ele avalia eventos potencialmente estressantes e fases de recuperação e suas consequências subjetivas nos últimos três dias e noites (KELLMANN *et al.*, 2009). Traduzido e validado para a língua portuguesa por Costa e Samulski (2005). A consistência interna do instrumento foi entre $\alpha = 0,58$ e $\alpha = 0,85$. Pela variação da escala entre 0 a 6, valores acima de 4 são considerados “altos”, abaixo de 2 são considerados “baixos” e, entre 2,01 e 3,99, são “moderados”, seja para estresse específico, estresse geral ou recuperação. Os valores das escalas são calculados pelos valores médios dos respectivos itens. Altos escores nas escalas associadas às atividades de estresse refletem estresse subjetivo intenso, enquanto altos escores nas escalas associadas à recuperação refletem muitas atividades de recuperação (KELLMANN *et al.*, 2009). Em geral, baixos escores em áreas relacionadas com estresse e altos escores relacionados com recuperação são considerados positivos, e vice-versa. Para tal, a interpretação

dos resultados referentes ao presente estudo levou em consideração as variações (de 0 a 6) em cada escala do RESTQ-76 Sport (KELLMANN *et al.*, 2009), adotando-se como critério para altos escores associados ao estresse e à recuperação os valores a partir de 4 (muitas vezes, muitíssimas vezes e sempre). Por outro lado, consideraram-se como baixos escores associados ao estresse e à recuperação os valores de 0 a 2 (nunca, pouquíssimas vezes e poucas vezes). Os valores entre 2,01 e 3,99 (metade das vezes) correspondem à uma incidência moderada de eventos estressantes vivenciados pelos esportistas, assim como de condições relacionadas ao processo de recuperação.

Para a análise quantitativa, foram utilizados cálculos de estatísticas descritivas, testes de significância paramétricos utilizados para comparação (teste de comparação de duas proporções, teste t para comparação de médias de amostras independentes e teste da média), e o teste não paramétrico de Mann-Whitney. Medidas de correlação de *Spearman* (r_s). O grau do coeficiente de correlação foi avaliado qualitativamente de acordo com a proposta de Callegari-Jacques (2009) da seguinte forma: fraca (entre 0,00 e 0,30); regular (entre 0,30 e 0,60); forte (entre 0,60 e 0,90) e muito forte (entre 0,90 e 1,00). Em todos os testes estatísticos foi adotado um nível de significância de 0,05.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 mostra algumas características dos atletas avaliados, entre elas nota-se relataram apresentar alguma experiência em competições nacionais e principalmente em competições estaduais (3,6±3,0). Apresentam também um regime de treinamento com frequência de 6±1,6 por semana e em média treinam 2,4±1,1 em cada sessão.

	Idade	Treinos por semana	Horas por treino*	Competições Internacionais	Competições Nacionais	Competições Estaduais
Média	15,8	6,0	2,4	0,3	1,4	3,6
Mediana	15,0	6,0	2,0	0,0	0,0	3,0
Desvio padrão	1,5	1,6	1,1	0,6	2,6	3,7
Mínimo	14,0	4,0	1,5	0,0	0,0	0,0
Máximo	19,0	12,0	6,0	2,0	11,0	20,0

Tabela 1 Características básicas da amostra (n=30)

O presente estudo teve como propósito de identificar e analisar o perfil de estresse, humor e ansiedade, bem como a percepção de estresse e recuperação em atletas de basquetebol do sexo masculino. Algo que pode justificar, por exemplo,

mudança na estratégia de competição ou mesmo a substituição de um atleta que precise de descanso. Diante do que é proposto sobre a classificação (tabela 2) a maioria das participantes apresentaram ansiedade-estado cognitiva ($7,5 \pm 5,72$) e somática ($7,6 \pm 2,88$) classificadas como baixas. Entretanto, os valores para autoconfiança ($16,9 \pm 5,88$) também se apresentaram como baixos, sendo este, um resultado preocupante. O baixo nível de autoconfiança pode influenciar no desempenho desportivo, pois o atleta passa a manter expectativas negativas sobre seu desempenho (FELTZ; ÖNCÜ, 2014; FERNANDES *et al.*, 2012).

É recomendável monitorar o volume e a intensidade diária do treinamento esportivo, bem como, traçar perfis individuais das alterações no estado de humor dos atletas, pois, estes aspectos poderão afetar diretamente fatores importantes como tensão, fadiga e vigor (Torres-Luque, *et. al.*, 2010). A tabela 2 apresenta valores médios, desvio padrão e mediana dos estados subjetivos de humor dos atletas analisados. De maneira geral, ao considerar a variação da obtenção do escore de 0 a 16 mediante a soma das respostas de cada fator, os atletas que participaram do presente estudo apresentaram ($10,4 \pm 2,58$) para o fator positivo vigor físico, para os fatores negativos, tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão valores respectivamente mais baixos. Quanto ao distúrbio total de humor (DTH), foi classificado como baixo em relação a população pesquisada.

Cabe destacar também, os baixos escores associados ao estresse e aos escores elevados sobre as áreas de recuperação. Esse resultado é positivo, sobretudo na a prevenção do *overtraining*. Isso demonstra a existência de equilíbrio entre a sobrecarga do treinamento e seu respectivo descanso, otimizando o processo de recuperação (KELLMAN, 2009).

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Mediana
Tensão	4,9	3,57	3,5
Depressão	1,0	1,75	0,0
Raiva	2,6	3,33	1,5
Vigor	10,4	2,58	11,0
Fadiga	4,1	3,40	3,5
Confusão	3,1	3,33	1,0
DTH	105,3	12,31	102,0
Ansiedade Cognitiva	7,5	5,72	6,0
Ansiedade Somática	7,6	2,88	7,0
Autoconfiança	16,9	5,88	17,0
Estresse Geral	1,7	0,84	1,6
Estresse Específico	1,7	0,94	1,6
Estresse Global	1,7	0,81	1,5
Áreas de Recuperação	4,1	0,96	4,1
Recuperação Global	3,8	0,82	3,9

Tabela 2. Estatística descritiva Estados de Humor, Estresse e Ansiedade estado (n=30).

A figura 1 mostra os resultados relativos ao perfil dos estados de humor dos atletas pesquisados. Observou-se que 50% dos atletas apresentaram resultados próximo do “perfil de Iceberg” proposto por Morgan *et al.* (1987). Esse resultado é positivo, pois, atletas bem-sucedidos e com boa saúde mental, apresentam vigor acima da média da população, mas fadiga, raiva, confusão e depressão abaixo da média da população, isso reflete de forma direta na saúde mental dos praticantes (MORGAN, et.al., 1987; WEINBERG; GOULG, 2017).

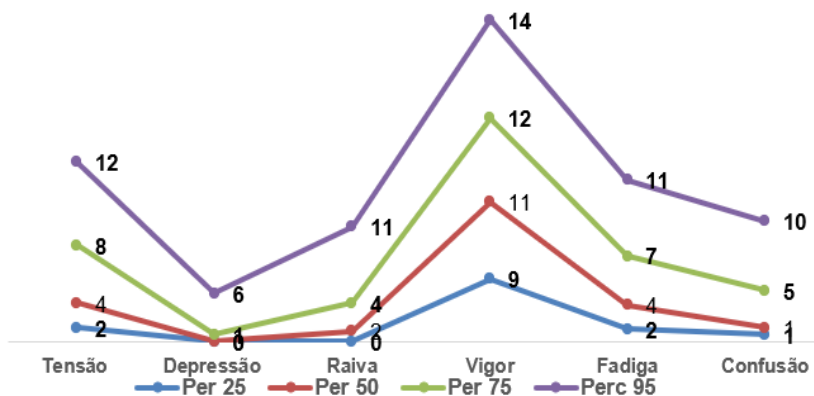


Figura 1. Percentil referente ao perfil de *Iceberg*.

Contudo, uma parcela dos atletas entrevistados não obteve um desempenho desejável de acordo com perfil de *iceberg*. Um perfil oposto ao de *iceberg*, ou seja, baixo nível de vigor e escores elevados dos fatores negativos como fadiga, raiva, depressão, tensão e confusão, é considerado um estado de humor deprimido (Brandt, et.al., 2010).

Foi aplicado um teste de correlação linear de *Spearman* para verificação das correlações entre vigor e fadiga, vigor e autoconfiança e, estresse geral e recuperação geral. A relação entre as variáveis pode ser analisada através dos gráficos de dispersão (1, 2 e 3).

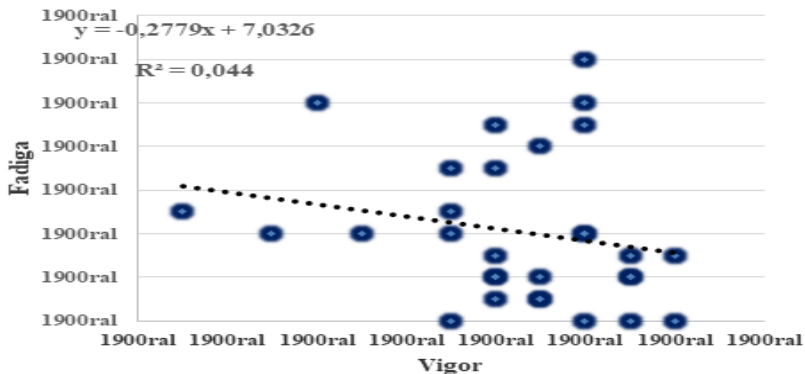


Gráfico 1. Dispersão e correlação de Spearman entre os níveis de Vigor e Fadiga em atletas de basquetebol.

Ao analisar o gráfico 1 pode-se observar que houve correlação negativa fraca entre vigor e fadiga ($r_s = -0,21$), porém apresentou diferença significativa ($p < 0,001$). De acordo com os dados do gráfico 2 nota-se também correlação fraca positiva ($r_s = 0,28$) e com diferença significativa ($p < 0,001$) entre vigor e autoconfiança.

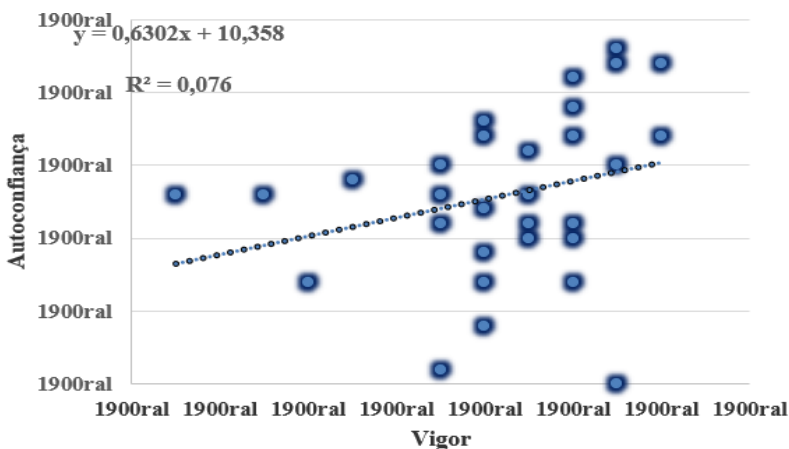


Gráfico 2. Dispersão e correlação de Spearman entre os níveis de Vigor e Autoconfiança em atletas de basquetebol.

O gráfico 3 apresenta um resultado positivo, pois, revela que houve regular correlação linear negativa e diferença estatisticamente significativa ($r_s = 0,66$; $p < 0,001$) entre estresse geral e recuperação geral. Um melhor aprofundamento no diagnóstico, no monitoramento e na avaliação da ansiedade, dos estados de humor e estresse, especialmente em diferentes momentos de preparação esportiva,

possibilitará a identificação de estratégias psicológicas positivas que permitirão delinear programas preventivos e de intervenção nas várias etapas de formação dos atletas de basquetebol (VERARDI, et.al., 2018).

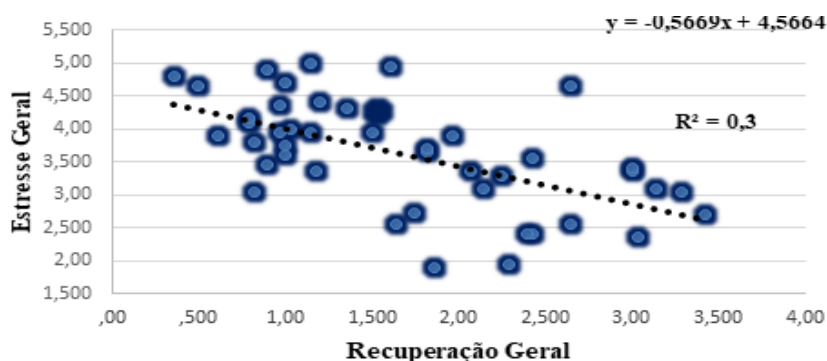


Gráfico 3. Dispersão e correlação de Spearman entre os níveis de Estresse Geral e Recuperação Geral em atletas de basquetebol.

Portanto, torna-se necessário manter boa preparação mental e os estados de humor em níveis adequados. A autoconfiança, atenção, visualização positiva e concentração, contribuem para a manutenção das condições emocionais adequadas para o treinamento e as competições esportivas (BRANDT *et al.* 2014; REBUSTINI; MACHADO, 2012).

4 | CONCLUSÃO

Conclui-se que, os atletas avaliados no presente estudo apresentaram baixos níveis de ansiedade e autoconfiança. O distúrbio total de humor foi classificado como baixo para maioria dos atletas. Os resultados obtidos sobre estresse e recuperação apontaram que durante o momento do presente estudo que os níveis de exigência física e emocional dos atletas não estavam elevados, sendo assim, o descanso estava sendo suficiente para manter o rendimento esportivo e os níveis em valores satisfatórios.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. **Intensive training and sports specialization in young athletes.** Pediatrics. v.106, p.154-157, 2000.

ARAUJO, G.G.; GOBATTO, C.A.; HIRATA, R.D.C.; HIRATA, M.H.; CAVAGLIERI, C.R.; VERLENGIA, R. **Respostas fisiológicas para detectar o overtraining.** Revista Educação Física/UEM – Vol. 19, No. 2. 2008. 275-289.

BRANDT, Ricardo *et al.* **Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano.** Motriz, v. 16, n. 4, p. 834-40, 2010.

BRANDT, R.; WERLANG, R.G.; BEVILACQUA, G.G.; PEREIRA, F.S.; LIZ, C.M.; ARAB, C., SILVA, R.B.; ANDRADE, A. **Estados de humor e fatores associados no desempenho de nadadores no período competitivo.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano 12, n. 40, abr/jun, 2014.

CALLEGARI-JACQUES, Sidia M. **Bioestatística: princípios e aplicações.** Artmed Editora, 2009.

COSTA, L. O. P.; SAMULSKI, D. M. **Processo de validação do questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-Sport) na língua portuguesa.** Revista brasileira de Ciência e Movimento, v. 13, n. 1, p. 79-86, 2008.

FELTZ, L.D.; ÖNCÜ, E. Self-confidence and self-efficacy. In: PAPAIOANNOU, A.G.; HACKFORTH, D. **Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and fundamental concepts.** Routledge Taylor & Francis Group, 2014.

FERNANDES, M. G., VASCONCELOS-RAPOSO, J. & FERNANDES, H. M. **Propriedades Psicométricas do CSAI-2 em Atletas Brasileiros. Psicologia: Reflexão e Crítica,** v. 25, n. 4, pp. 679-687, 2012.

HANTON, S.; THOMAS, O.; MELLALIEU, S.D. Management of competitive stress in elite sport. In: B. Brewer (Ed), **International Olympic Committee Sport Psychology Handbook** (p.30-42). New York: Blackwell, 2008.

KAVANAGH, J. Stress and performance. **A review of the literature and its applicability to the military.** RAND Corporation; 2005.

KELLMANN, M.; KALLUS, W. K; SAMULSKI, D. M; COSTA, L. O. P; SIMOLLA, R. A.P. **Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-76 Sport): manual do usuário.** Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, 2009.

LEÓN-PRADOS, J.A.; FUENTES, I.; CALVO., A. **Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas.** Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 22(7), 76-9, 2011.

LOWERY, L.; FORSYTHE, C.E. **Protein and overtraining: potential applications for free-living athletes.** Journal of the International Society of Sports Nutrition, v. 3, n. 1, p. 42, 2006.

MARQUES, A.C.P.; ROSADO, A.F.B. **Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 2005; 19, 71-87.

MARTENS, R.; VEALLEY, R.S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport.** Champaign, Human Kinetics, 1990.

MORGAN, W. P. *et al.* **Psychological monitoring of overtraining and staleness.** British journal of sports medicine, v. 21, n. 3, p. 107-114, 1987.

REBUSTINI, F.; MACHADO, A.A. **Dinâmicas sociais e estados de humor**. Motriz: rev. educ. fis., v.18, n.2, Rio Claro, Apr./June 2012.

ROBINSON, G.; FREESTON, Mark. **Intolerance of uncertainty as a predictor of performance anxiety and robustness of sport confidence in university student-athletes**. Journal of Clinical Sport Psychology, v. 9, n. 4, p. 335-344, 2015.

ROHLFS, I.C.P.M.; ROTTA, T.M.; ANDRADE, A.; TERRY, P.C.; KREBS, R.J.; CARVALO, T. **A Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce da síndrome de excesso de treinamento**. Rev Bras Med Esporte - Vol. 14, No. 3 – Mai/Jun, 2008.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SCOTT-HAMILTON, J. *et al.* **The relationships between mindfulness, sport anxiety, pessimistic attributions and flow in competitive cyclists**. International Journal of Sport Psychology, v. 47, n. 2, p. 103-121, 2016.

SOUZA, M.A.P.; TEIXEIRA, R.B.; LOBATO, P.L. **Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores**. Rev. Educ. Fis/UEM, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2. trim. 2012.

TAYLOR, S.E. **Health Psychology**. 7th Ed. Boston:McGraw-Hill, 2009.

TORRES-LUQUE, G., HERNÁNDEZ-GARCÍA, R., ORTEGA, E. & OLMEDILLA, A. (2010). **Estudio de casos sobre el perfil de los estados de ánimo en judokas a lo largo de un período competitivo**. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 5, nº 1.

VERARDI, C. E. L. *et al.* **Athlete's Mood State before Artistic Gymnastics Competitions**. Psychology, v. 9, p. 2859-2868, 2018.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2017.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acadêmicos 13, 15, 16, 17, 18, 72, 74, 75, 79, 164, 166, 192, 193, 195, 197, 203
Adaptação 17, 59, 98, 164, 165, 171, 172
Adolescentes 19, 41, 45, 47, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 72, 73, 75, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 92, 94, 95, 96, 97, 108, 134, 135, 190, 191, 192, 200, 202, 203
Alimentação 10, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 105, 107, 138, 169
Alongamento 1, 2, 3, 5, 6, 9, 12, 106, 107, 143, 201
Alterações no humor 20, 23
Alunos 15, 16, 17, 18, 56, 76, 79, 80, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 95, 183, 194, 200
Ambiente 17, 40, 42, 83, 85, 86, 89, 93, 125, 132, 152, 164, 165, 167, 169, 171, 172, 173, 175, 184, 188, 198, 205
Ansiedade 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 40, 164, 165, 167
Artérias 3
Atividade física 13, 14, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 55, 56, 59, 78, 79, 80, 81, 83, 85, 97, 101, 108, 125, 127, 128, 132, 133, 134, 135, 143, 147, 148, 150, 152, 153, 165, 172, 191, 231
Atletas 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 133, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 157, 158, 159, 161, 162, 176, 178, 179, 180, 182, 218, 226, 228
Autistas 164, 165, 167, 168, 169, 171, 172, 173, 176
Autoconfiança 20, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 172

B

Benefícios 13, 14, 34, 39, 40, 41, 60, 81, 85, 90, 92, 99, 101, 107, 110, 142, 150, 152, 161, 164, 165, 174, 175, 176, 194, 203

C

Cafeína 5
Câncer 33, 39, 40, 146, 147, 148, 150, 151, 152, 153, 154
Câncer de mama 39, 40, 146, 147, 148, 150, 152, 153, 154
Comportamento 3, 9, 32, 40, 41, 43, 58, 60, 64, 67, 68, 78, 105, 111, 115, 121, 130, 131, 134, 146, 165, 169, 170, 171, 178
Coordenação 22, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 80, 81, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 107, 125, 126, 140, 170, 171, 173, 174, 176, 194, 197
Criança 93, 94, 124, 125, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174,

175, 176, 191, 198, 201

Critérios 4, 15, 22, 23, 34, 35, 47, 60, 61, 102, 115, 139, 141, 166, 178, 182, 185

D

Deficiência 13, 14, 15, 16, 17, 18, 32, 35, 36, 37, 100, 165, 196

Depressão 21, 22, 24, 26, 27, 40, 150

Desempenho 2, 3, 9, 21, 22, 26, 27, 30, 45, 46, 47, 52, 55, 67, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 92, 95, 97, 108, 114, 116, 123, 132, 136, 137, 138, 139, 141, 142, 157, 158, 159, 161, 162, 170, 171, 173, 178, 179, 180, 185, 188

Disciplina 15, 80, 83, 89, 90, 194, 195, 209, 222, 226

DM 71, 72, 99, 100, 101, 102, 103, 106, 107, 108, 110

E

Educação física 13, 14, 15, 16, 18, 19, 29, 30, 40, 48, 52, 55, 56, 57, 73, 74, 80, 82, 83, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 97, 114, 134, 138, 141, 142, 188, 192, 197, 202, 203, 204, 231

Ensino fundamental 71, 73, 74, 76

Escola pública 71, 74, 76, 77, 79

Estilo de vida 32, 41, 42, 81, 84, 85, 90, 101, 107, 132, 146, 147, 152, 165

Estratégias 5, 29, 46, 80, 89, 101, 108, 110, 122, 125, 131, 132, 158, 161, 162, 172, 174

Estresse 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 40, 173

Estudo 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 32, 34, 39, 45, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 55, 58, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 71, 73, 74, 76, 78, 79, 80, 81, 84, 89, 94, 95, 96, 98, 99, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 115, 116, 117, 118, 120, 121, 124, 126, 130, 131, 132, 133, 139, 141, 146, 147, 153, 157, 159, 161, 162, 164, 165, 168, 175, 176, 182, 183, 184, 185, 186, 189, 190, 191, 192, 194, 197, 202, 231

Exercício físico 2, 32, 45, 58, 60, 61, 62, 63, 66, 68, 80, 84, 99, 100, 101, 102, 106, 107, 110, 112, 133, 146, 147, 148, 150, 151, 152, 153, 154

Exercícios 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 38, 43, 54, 58, 60, 62, 63, 64, 67, 68, 96, 101, 102, 106, 107, 108, 109, 111, 113, 114, 121, 122, 139, 141, 143, 147, 152, 154, 174, 197, 203

Experiência 4, 16, 17, 18, 22, 25, 53, 113, 115, 121, 198, 202

F

Fadiga 21, 22, 24, 26, 27, 28, 65, 115, 148, 150, 151, 152, 153, 154, 161, 162, 174

G

Glicemia 60, 61, 99, 102, 103, 105, 159

Glicêmico 99, 101, 102, 104, 105, 106, 107, 112, 148

Graduação 13, 14, 17, 18, 32, 37, 46, 89, 153, 192, 203, 231

Grupos 10, 34, 49, 58, 75, 77, 88, 89, 107, 111, 121, 124, 126, 128, 129, 130, 131, 136, 138, 141, 153, 178, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 200, 201, 225

H

Homens 1, 2, 3, 4, 8, 9, 58, 60, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123

I

Imagem corporal 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 144

Infância 50, 71, 72, 78, 86, 132, 134, 167, 168, 170, 175, 176, 177, 198

Instruções 5, 23

intervenção 14, 29, 39, 80, 83, 89, 90, 92, 94, 95, 103, 104, 105, 107, 108, 109, 132, 133, 141, 149, 150, 151, 154, 173

J

Jejum 61, 157, 158, 159, 161, 162

Jovens 3, 4, 8, 9, 21, 55, 56, 81, 94, 132, 133, 231

L

Lesões 2, 3, 65, 126, 133, 143, 144, 158, 173

M

Morte 59, 146, 147, 148

Movimento 5, 14, 15, 30, 44, 56, 62, 96, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 124, 125, 127, 133, 134, 154, 167, 171, 178, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 187, 188, 193, 198, 201, 231

Mudanças 3, 22, 32, 41, 45, 47, 54, 85, 126, 138, 167, 168, 170, 172

Mulheres 8, 9, 41, 43, 58, 60, 108, 109, 110, 111, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 146, 147, 148, 151, 152, 153, 231

O

Obesidade 32, 34, 35, 39, 41, 52, 81, 86, 91, 101, 147, 152

Óbitos 146

P

Peso 32, 35, 39, 40, 46, 47, 48, 51, 53, 54, 55, 56, 61, 85, 101, 102, 103, 104, 108,

116, 127, 128, 130, 131, 136, 137, 138, 142, 148, 158, 161, 162, 180, 183, 199
Posicionamento 5, 48, 124, 126, 133, 181
Pressão arterial 1, 2, 3, 6, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 151
Prevenção 2, 26, 34, 42, 60, 84, 101, 111, 133, 146, 147, 148, 152, 154
Profissionais 23, 80, 83, 86, 90, 113, 114, 115, 122

Q

Queda 46, 59, 99, 122, 131, 148, 209

R

Repouso 1, 6, 7, 8, 22, 58, 63, 127, 128, 151
Resultados 1, 7, 8, 9, 10, 16, 20, 22, 25, 27, 29, 36, 45, 49, 50, 51, 53, 54, 63, 65, 68, 71, 73, 76, 78, 79, 80, 89, 91, 92, 95, 96, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 113, 116, 118, 121, 124, 128, 129, 131, 139, 157, 158, 160, 161, 162, 170, 171, 173, 178, 180, 182, 184, 187, 191, 194, 200, 212, 215, 218, 226

S

Saudáveis 1, 3, 4, 8, 42, 67, 84, 86, 87, 99, 101, 108, 130
Saúde mental 14, 24, 27, 33, 34, 154
Saúde pública 55, 86, 90, 135, 146, 147, 231
Sedentarismo 4, 32, 81, 86
Sensibilidade 9, 58, 60, 64, 66, 67, 149, 175
Ser humano 71, 72, 97, 205, 222
Sexo masculino 20, 23, 25, 45, 47, 51, 52, 77, 94, 102, 103, 109, 166, 167
Sobrepeso 32, 34, 35, 39, 51, 81
Sociedade ativa 32

T

Tabagismo 4, 40
Teste 4, 5, 6, 7, 25, 27, 36, 49, 61, 63, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 92, 95, 96, 103, 115, 116, 124, 127, 128, 129, 130, 138, 157, 159, 160, 161, 181, 182, 184, 185, 186, 187, 188
Trabalhadores 32, 34, 40, 41
Tratamento 47, 48, 53, 56, 59, 60, 68, 75, 101, 103, 107, 110, 111, 127, 144, 146, 147, 149, 150, 151, 152, 153, 154
Treinamento 3, 5, 6, 21, 22, 23, 25, 26, 29, 31, 39, 47, 48, 50, 51, 53, 56, 58, 63, 65, 67, 68, 92, 94, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 107, 108, 110, 113, 115, 117, 121, 122, 123, 132, 141, 148, 157, 158, 159, 163, 180

Treinar 21, 48, 141


U


Universidade pública 16, 34


V


Vida 14, 15, 19, 21, 32, 33, 34, 39, 40, 41, 42, 54, 67, 78, 81, 84, 85, 86, 90, 99, 100, 101, 102, 107, 108, 110, 111, 122, 126, 130, 132, 133, 138, 140, 143, 146, 147, 150, 152, 153, 164, 165, 168, 170, 173, 175, 176, 178, 180, 202, 203, 205, 206, 208, 209, 211, 213, 217, 218, 219, 220, 222, 223, 225, 226, 227, 228, 229

Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados


www.atenaeditora.com.br 


contato@atenaeditora.com.br 


[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 