

O estado de humor monitorado através do POMS para jovens futebolistas durante a Copa São Paulo de Futebol Júnior 2019.

Businari, G.B. <sup>2</sup>; Batista, D.R. <sup>1,2</sup>; Dias, W.G. <sup>1,2</sup>; Barbosa, L.P. <sup>1</sup>; Ornelas, F. <sup>1,2</sup>; Braz, T.V. <sup>1,2</sup>

1 - Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, Brasil

2 - Faculdade de Americana, Americana, Brasil

A relação entre carga de treinamento e mudança de humor parece ser fundamental para quantificar o esforço imposto aos atletas, e promover a prevenção da fadiga física e, ou, psicológica. A escala *perfil of mood states* (POMS), tem sido um instrumento psicológico de grande utilidade usado para estudos de ciências esportivas. Desta forma, o objetivo do estudo foi investigar a utilização do POMS para avaliar e analisar o estado de humor de jovens futebolistas durante duas semanas. Participaram do estudo 20 jovens futebolistas ( $17,79 \pm 1,23$  anos;  $72 \pm 9,50$  kg; altura  $1,80 \pm 0,08$  m,  $IMC = 22,12 \pm 2,00$  kg/m<sup>2</sup>; e  $11,04 \pm 1$  % Gordura) de uma equipe que disputou a Copa São Paulo de Futebol Júnior 2019. O desenho experimental foi composto por duas semanas e o processo de monitoramento realizado após a familiarização dos jogadores uma semana antes com a escala aplicada e o processo geral de controle. A primeira semana foi classificada como pré-competição (PCO), sem nenhum jogo válido ou amistoso. A segunda semana foi definida como competição (COM) e caracterizada pela presença de 3 jogos, sendo eles no primeiro, terceiro e sétimo dia dessa semana. O questionário POMS foi aplicado ao final de cada semana, às 8:30 horas da manhã, logo quando acordavam. As respostas dos sujeitos foram estabelecidas como confidenciais para reduzir a possibilidade de respostas falsas ou influências externas. Os atletas foram instruídos a registrar uma auto-avaliação sobre 65 itens através de uma escala de *Likert* de 5 pontos (0 a 4), sendo 0 – Nada, 1 – Um pouco, 2 – Moderadamente, 3 – Bastante e 4 - MUITÍSSIMO. Os resultados originaram 6 itens associados ao estado de humor: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. A partir da coleta de dados foi testada a normalidade pelo teste de Shapiro Wilk, e a comparação do PTHescore entre as semanas PCO vs COM utilizou-se o teste t, delta percentual e tamanho do efeito (d de Cohen), com  $p < 0,05$  como nível de significância. Foi verificado maior PTHescore na COM quando comparada com a PCO ( $97 \pm 12$  vs  $131 \pm 24$ ,  $p < 0,001$ ,  $d = 1,82$ ,  $\Delta\% = 36\%$ ). Os resultados desse estudo corroboram com pesquisas anteriores, que consideram o humor como estados afetivos transitórios e flutuantes, onde os escores gerais das subescalas, quando combinados, podem afetar uma medida geral, citada como distúrbio total do humor. Conclui-se que a diferença do PTHescore entre as semanas PCO e COM apresentaram diferenças entre elas, representando alterações no estado de humor dos atletas frente as características da semana.

E-mail: [guilherme.businari@hotmail.com](mailto:guilherme.businari@hotmail.com)