Artigo original Recebido em: 17/12/2020 Parecer emitido em: 01/02/2021

RODRIGUES, L.E.A.; SILVA, J.P.F. da; LEITE, M.M.; MARQUES, T.; CASTRO, H. de O.; Análise das variações no nível de motivação e nos estados de humor de atletas: uma análise nos tempos de pandemia do COVID-19. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.20, n.01, supl. p.67-74, 2021. ISSN; 1981-4313

ANÁLISE DAS VARIAÇÕES NO NÍVEL DE MOTIVAÇÃO E NOS ESTADOS DE HUMOR DE ATLETAS: UMA ANÁLISE NOS TEMPOS DE PANDEMIA DO COVID-19

Luiz Eduardo Alves Rodrigues[1]
João Paulo Francisco da Silva[1]
Mateus Medeiros Leite[2]
Thamara Marques[3]
Henrique de Oliveira Castro[4]
[1]Centro Universitário IESB, Brasília/Distrito Federal, Brasil.
[2]Universidade de Brasília - UnB, Brasília/Distrito Federal, Brasil.
[3]Centro Universitário Estácio de Brasília, Taguatinga/Distrito Federal, Brasil.
[4]Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT, Cuiabá/Mato Grosso, Brasil.

RESUMO

A motivação e os estados de humor são variáveis psicológicas muito investigadas na busca pela melhoria da performance em esportes. Com a pandemia da Covid-19, que impôs medidas de distanciamento social, limitaram-se treinos e competições, impactando esses atletas. Objetiva-se verificar as variações no nível de motivação e nos estados de humor de atletas de modalidades esportivas individuais e coletivas durante a pandemia do Covid-19. Participaram 16 atletas de ambos os sexos e diferentes modalidades, divididos em dois grupos: (G1) grupo de praticantes de modalidades individuais e (G2) de modalidades coletivas. Para análise das variações dos níveis de motivação, foi utilizado o questionário Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira (EME-BR). Para análise das variações nos estados de humor, foi utilizado o questionário Perfil de Estados de Humor (POMS). Todos os atletas responderam duas vezes, com intervalo de 30 dias, aos dois questionários. Foi utilizado o teste de *Shapiro-Wilk* para verificação da distribuição de normalidade. O Δ de diferença foi determinado pelo escore da coleta 2 subtraído pelo da coleta 1, tendo-se utilizado, para a comparação o teste t para amostras independentes. Nas dimensões relacionadas aos estados de humor, observou-se uma diferença significativa no vigor, sendo maior para o grupo de modalidades individuais em comparação com o grupo de modalidades coletivas. Para as dimensões de motivação, nenhuma diferença foi observada. Os resultados sugerem que o convívio com os companheiros de equipe tem importante impacto sobre o humor de atletas de esportes coletivos, diferentemente daqueles se dedicam a atividades individuais.
Palavras-chave: Atletas. Esportes. Estados de Humor. Motivação. Pandemia.

ANALYSIS OF THE VARIATIONS IN THE MOTIVATION LEVEL AND MOOD STATES OF ATHLETES: NA ANALYSIS IN THE PANDEMIC TIMES OF COVID-19

ABSTRACT

Motivational and mood states are psychological variables that are extensively investigated in the quest to improve performance in sports. With the Covid-19 pandemic, which imposed social distance measures, training and competitions were limited, impacting these athletes. The objective is to verify variations in the level of motivation and mood states of athletes form individual and collective sports during the Covid-19 pandemic. 16 athletes of both sexes and different modalities participated, divided divided in two groups: (G1) group of practioners of individual modalities and (G2) of collective modalities. For the analysis of variations in motivational levels, the Sport Motivation Scale – Brazilian version (EME-BR) was used. To analyze the variations in mood states, the Profile of Mood States (POMS) was used. All athletes aswered twice, with interval of 30 days, to both questionnaires. The Shapiro-Wilk test was used to verify the normality distribution. The Δ difference was determined by the score of collection 2 subtracted from that of collection 1, and the t test for independente samples was used for comparison. In the dimensions related to mood states, a significant difference in vigor was observed, being greater for the group of individual modalities compared to the group of collective modalities. For the dimensions of motivation, no difference was observed. The results suggest that socializing with team mates impact in the mood of team sports athletes, unlike those engaged in individual activities.
Keywords: Athletes. Sports. Moods States. Motivation. Pandemic.

INTRODUÇÃO

Com o advento da pandemia causada pelo vírus do Covid-19, que provocou a edição no Brasil de diversas normas em nível federal, estadual e municipal proibindo a realização de eventos esportivos e restringindo o acesso dos cidadãos a parques, academias e demais locais de convívio público (Lei Federal nº 13.979/2020, Decreto Distrital nº 40.509/2020, Decreto do Governador do Estado do Rio de Janeiro nº 47.287/2020), vários atletas se viram impedidos de treinar e competir normalmente. Em um período de reclusão domiciliar, a população tende a adotar uma rotina sedentária, favorecendo o aumento de diversas comorbidades associadas ao maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão (FERREIRA et al., 2020). Por outro lado, muitas pessoas mantiveram o hábito do exercício físico, buscando os benefícios da prática para a saúde mental durante o período de distanciamento social (RAIOL, 2020).

Diante desta situação, a prática de exercícios físicos é, cada vez mais, evidenciada na literatura devido a seus benefícios nos âmbitos físico (FERREIRA et al., 2020) e psicológico (DIAS et al., 2019), proporcionando bem estar e qualidade de vida aos praticantes de diversas modalidades (BRANDT et al., 2011). O exercício físico regular está associado a um menor risco de morte e melhora de fatores de risco como aptidão cardiorrespiratória, controle ponderal, insulina em jejum, doenças cardiovasculares, derrames tromboembólicos, hipertensão arterial sistêmica, diabetes tipo II, osteoporose, obesidade, câncer do cólon, câncer de mama, além da redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, melhoras no humor, aumento do bem estar físico e psicológico, melhor funcionamento orgânico geral, maior rendimento no trabalho, disposição física e mental aumentada, trazendo qualidade de vida para seus praticantes (NOCE et al., 2016).

Atletas fazem sacrifícios consideráveis na busca da melhor condição física, técnica, tática e psicológica, e dessa maneira, diversos estudos buscam compreender a importância do estado emocional no desempenho esportivo, pois consideram haver relação entre os fatores psicológicos e o esporte (BRANDT et al., 2011; TORRES et al., 2020). A adoção e manutenção de um comportamento ativo pode levar a uma maior percepção de prazer e satisfação por parte do praticante, o que pode consequentemente gerar uma resposta positiva no domínio psicológico (DIAS et al., 2019).

Para a compreensão dos aspectos psicológicos relacionados ao indivíduo, a Psicologia do Esporte tem sido um campo de crescentes pesquisas científicas nos últimos anos no Brasil, sendo a motivação e os estados de humor variáveis psicológicas muito investigadas (BEVILACQUA et al., 2019; DIAS et al., 2019; NOCE et al., 2016; SOUZA et al., 2018). Nesse sentido, a busca por melhores desempenhos relacionados ao controle emocional e controles dos estados mentais, da mesma forma que é trabalhada a preparação física, técnica e tática, é o grande desafio de atletas e treinadores na melhora do rendimento do atleta (BRANDT et al., 2011).

O exercício físico e a prática esportiva influenciam consideravelmente os estados de humor e a motivação dos esportistas, mesmo que não sejam atletas profissionais (NOCE et al., 2016). Denota-se, portanto, uma estreita ligação entre fatores emocionais e a prática de exercícios físicos, de modo que estes se influenciam mutuamente.

Devido ao ineditismo do cenário de pandemia, com severas limitações impostas às atividades habituais das pessoas, revela-se de grande importância a realização de pesquisas específicas sobre os impactos desta situação nas variações dos estados de humor e da motivação de atletas. Vale observar que tais aspectos não se referem a objetos de estudo isolados e autônomos, pois são, na verdade, complementares, uma vez que o estado de humor influencia a motivação para a prática do esporte (BEVILACQUA et al., 2019) e a prática do esporte influencia o estado de humor, gerando motivação.

Visando à compreensão desta relação dupla de causa e efeito, e como a mesma é afetada pelo contexto da pandemia, é fundamental o conhecimento dos fatores motivacionais e estados de humor de atletas que enfrentam condições limitantes para a busca do alto desempenho. Desta forma, o presente estudo objetiva verificar as variações no nível de motivação e nos estados de humor de atletas de modalidades esportivas individuais e coletivas durante a pandemia do Covid-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

A amostra do presente estudo foi composta por 16 atletas de ambos os sexos, de diferentes modalidades esportivas individuais (corrida, remo olímpico, artes marciais, ballet e triathlon) e coletivas (futsal, voleibol e futebol). Os atletas foram divididos em dois grupos, sendo o grupo 1 (G1) composto por

atletas de modalidades individuais e o grupo 2 (G2) composto por atletas de modalidades coletivas. As características da amostra estão descritas na tabela 1.

Os critérios de inclusão na pesquisa foram: (1) realizar treinamento sistematizado de alguma modalidade esportiva por um período mínimo de um ano, (2) disputar competições em nível estadual, nacional e/ou internacional e (3) participar de todas as coletas propostas. Os voluntários que não cumpriram qualquer um dos critérios de inclusão foram automaticamente excluídos do estudo.

Tabela 1. Características da amostra

Grupo	N	Idade (anos)	Tempo de treinamento (anos)	Modalidade
G1	7	36,6 ± 8,0	11,0 ± 7,5	Individual
G2	9	20,7 ± 3,3	8,2 ± 5,2	Coletiva

G1 = grupo 1; G2 = grupo 2
Fonte: elaborado pelos autores.

Instrumentos

Questionário de dados demográficos

Com o objetivo de extrair informações relevantes para a classificação da amostra e possibilitar análises diferenciadas entre os atletas participantes do estudo (nome, idade, modalidade, experiência na modalidade, nível de competição que participa, período em que se encontra, se está treinando), foi aplicado um questionário de dados demográficos.

Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira (EME-BR)

Para análise da motivação dos atletas, foi utilizado o questionário Sport Motivation Scale (SMS) traduzido, adaptado e validado no Brasil como Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira (EME-BR) no trabalho de Costa et al., (2011).

O EME-BR é constituído por 28 itens distribuídos em sete dimensões: motivação intrínseca para conhecer (MI-C), motivação intrínseca para atingirem objetivos (MI-AO), motivação intrínseca para experiências estimulantes (MI-EE), motivação extrínseca para regulação externa (ME-RE), motivação extrínseca de introjeção (ME-I), motivação extrínseca de identificação (ME-ID) e Desmotivação (DES) (COSTA et al., 2011).

A MI-C está relacionada a fatores pessoais ligados a curiosidade e a busca de compreensão que o atleta deseja obter sobre a modalidade praticada, a MI-AO está relacionada a fatores pessoais onde o atleta sente prazer na busca de novas habilidades e movimentos dentro da modalidade esportiva, a MI-EE está relacionada a fatores pessoais que fazem o atleta buscar experiências estimulantes no esporte que podem causar excitação, prazer e divertimento, a ME-RE está relacionada a fatores ambientais externos ligados a recompensas oriundas de um bom desempenho, como por exemplo, a conquista de troféus, recompensas financeiras ou mesmo status perante o treinador e o grupo, a ME-I está relacionada com pressões internas que o atleta pode colocar em si mesmo, constrangimento ou vergonha de estar envolvido em situações onde falham ou não conseguem o seu melhor desempenho, a ME-ID está associada aos atletas que participam ativamente de esportes porque sentem que isto os ajuda a crescer pessoalmente, consideram o esporte e a vida em geral e a DES caracteriza-se pelo sentimento de desesperança onde as motivações extrínsecas ou intrínsecas não afetam o desempenho do atleta que não sente razão para continuar praticando o esporte (COSTA et al., 2011).

No EME-BR as respostas são classificadas em uma escala tipo likert de sete pontos, num continuum, sendo (1) "Não corresponde nada" a (7) "Corresponde exatamente". O escore de cada subescala é calculado com base na média da somatória de seus itens (COSTA et al., 2011).

Perfil de Estados de Humor (Profile of Mood States - POMS)

Para análise das variações dos perfis de estados de humor, foi utilizado o questionário Profile of Mood States (POMS) – traduzido livremente no Brasil como Perfil de Estados de Humor, e validado no trabalho de Peluso (2003).

O POMS é composto por seis estados transitórios de humor (Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão), os quais são constituídas por 65 itens fechados, avaliados em uma escala de 0 a 4,

sendo 0 (nada), 1 (um pouco), 2 (mais ou menos), 3 (bastante) e 4 (extremamente). Assim, o voluntário assinalou o número da escala que melhor descreve seu estado naquele dia.

A tensão é definida por uma alta tensão musculoesquelética. A depressão representa sentimentos de autovalorização negativa, dificuldades de ajustamento, isolamento emocional, tristeza e culpa. A raiva representa sentimentos de hostilidade, antipatia e raiva em relação aos outros e a si mesmo. O vigor sugere estados de energia, animação e atividade. A fadiga representa baixo nível de energia, apatia e esgotamento. A confusão pode ser caracterizada por atordoamento.

Procedimentos

O presente estudo encontra-se em concordância com as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (Res. CNS 196/96) e com os padrões éticos da Declaração de Helsinque (2017) para estudos com seres humanos. Para a coleta de dados, os atletas foram contatados e convidados para a participação no estudo. Nesse momento, os pesquisadores responsáveis explicaram todos os procedimentos do estudo, bem como a voluntariedade na participação e, que os atletas que aceitassem participar, poderiam desistir a qualquer momento, sem nenhuma explicação ou constrangimento. Ainda, ressaltou-se que os dados do presente estudo somente seriam utilizados para fins de pesquisa. Após concordarem com a participação, foi enviado o link de um formulário criado no Google Forms, para leitura e preenchimento pelo atleta. As coletas foram realizadas em dois momentos, com 30 dias de intervalo entre elas.

No primeiro momento, denominado "Coleta 1", o formulário enviado foi composto pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (sendo obrigatório o aceite para participação na pesquisa), pelo questionário de dados demográficos, pelo questionário Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira – EME-BR (COSTA et al., 2011) e pelo questionário Perfil de Estados de Humor – POMS (PELUSO, 2003).

Após 30 dias, foi realizada a segunda coleta, denominada "Coleta 2", onde o formulário enviado foi composto pelo questionário Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira – EME-BR (COSTA et al., 2011) e pelo questionário Perfil de Estados de Humor – POMS (PELUSO, 2003).

Os atletas receberam o link para acesso ao formulário pelo aplicativo para telefone celular Whatsapp®, diretamente enviado pelos pesquisadores responsáveis, que faziam o controle dos envios e recebimentos das respostas desses voluntários. Os pesquisadores responsáveis ficaram à disposição para quaisquer eventuais dúvidas, sendo previamente treinados e utilizando-se de respostas padronizadas, caso fosse necessário.

Análise dos dados

Todas as análises foram realizadas utilizando o Pacote Estatístico para Ciências Sociais (IBM SPSS®, IBM Corporation, Armonk, NY, EUA, 25.0). Análise descritiva foi utilizada para calcular a distribuição a média, desvio padrão e intervalos de confiança. Teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para verificação da distribuição de normalidade. O Δ de diferença foi determinado pelo escore obtido na coleta 2 subtraído pelo escore obtido na coleta 1. Para comparação do Δ de diferença das dimensões de motivação no esporte e de perfil de estado de humor entre as modalidades (Individual x Coletiva), utilizou-se teste t para amostras independentes. Adotou-se $p \leq 0,05$ como significância.

RESULTADOS

Participaram do presente estudo 16 jovens saudáveis de ambos os sexos praticantes de esportes individuais ou coletivos. Serão apresentados, nas tabelas 2 e 3 a seguir, os resultados das análises dos Δ para cada variável estudada (motivação e estados de humor).

Após determinado o Δ de diferença entre as coletas dos níveis de motivação dos atletas, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas ($p>0,05$) entre praticantes de modalidades individuais e coletivas para nenhuma das dimensões de motivação no esporte (Tabela 2).

Tabela 2. Comparação do delta de diferença das sete dimensões de motivação no esporte entre praticantes de esportes individuais e esportes coletivos.

	Modalidade				
	Individual (n=7)		**Coletiva (n=9)**		
	Média ± DP	IC95%	Média ± DP	IC95%	*p-valor*
Δ MI-C	1,29 ± 4,75	(-3,11 – 5,68)	0,56 ± 2,01	(-0,99 – 2,10)	0,682
Δ MI-AO	1,71 ± 7,43	(-5,16 – 8,59)	0,00 ± 1,58	(-1,22 – 1,22)	0,508
Δ MI-EE	0,43 ± 4,28	(-3,53 – 4,38)	-0,67 ± 1,66	(-1,94 – 0,61)	0,490
Δ ME-RE	3,57 ± 3,41	(0,42 – 6,72)	1,00 ± 4,97	(-2,82 – 4,82)	0,263
Δ ME-I	3,00 ± 3,37	(-0,11 – 6,11)	0,33 ± 3,16	(-2,10 – 2,76)	0,126
Δ ME-ID	2,00 ± 3,92	(-1,62 – 5,62)	0,56 ± 2,79	(-1,59 – 2,70)	0,402
Δ DES	0,14 ± 1,77	(-1,50 – 1,78)	0,33 ± 8,43	(-6,14 – 6,81)	0,954

Nota: Δ = coleta 2 – coleta 1. Os valores são apresentados em média, desvio padrão e intervalo de confiança de 95%. MI-C = motivação intrínseca para conhecer. MI-AO = motivação intrínseca para atingirem objetivos. MI-EE = motivação intrínseca para experiências estimulantes. ME-RE = motivação extrínseca para regulação externa. ME-I = motivação extrínseca de introjeção. ME-ID = motivação extrínseca de identificação. DES = desmotivação. *p-valor* obtido por teste *t* independente.
Fonte: elaborado pelos autores.

Quando determinado o Δ de diferença entre as coletas das variações dos estados de humor dos atletas, apenas para a dimensão vigor foi observada uma diferença significativa entre os grupos, com maior média observada (*p=0,019*) no grupo praticante de esportes individuais (Δ = 3,14 ± 4,67) em relação ao grupo praticante de modalidades coletivas (Δ = - 2,89 ± 4,37). Para as demais dimensões não foram observadas diferenças estatisticamente significativas (*p>0,05*) conforme demonstrado na Tabela 3.

Tabela 3. Comparação do delta de diferença das seis dimensões de perfil de estado de humor entre praticantes de esportes individuais e esportes coletivos.

	Modalidade				
	Individual (n=7)		**Coletiva (n=9)**		
	Média ± DP	IC95%	Média ± DP	IC95%	*p-valor*
Δ Tensão	-1,14 ± 9,30	(-9,74 – 7,46)	-1,56 ± 4,25	(-4,82 – 1,17)	0,907
Δ Depressão	-5,00 ± 15,41	(-19,25 – 9,25)	0,56 ± 4,90	(-3,21 – 4,32)	0,322
Δ Raiva	-2,71 ± 10,23	(-12,17 – 6,74)	0,89 ± 5,13	(-3,06 – 4,84)	0,371
Δ Vigor	3,14 ± 4,67	(-1,18 – 7,46)	-2,89 ± 4,37*	(-6,25 – 0,47)	**0,019**
Δ Fadiga	-1,57 ± 3,69	(-4,98 – 1,84)	0,33 ± 5,22	(-3,68 – 4,35)	0,428
Δ Confusão	-0,29 ± 5,38	(-5,26 – 4,69)	-0,22 ± 3,35	(-2,79 – 2,35)	0,977

Nota: Δ = coleta 2 – coleta 1. Os valores são apresentados em média, desvio padrão e intervalo de confiança de 95%. *p-valor* obtido por teste *t* independente. *$p \leq 0,05$.
Fonte: elaborado pelos autores.

DISCUSSÃO

O presente estudo objetivou verificar as variações no nível de motivação e nos estados de humor de atletas de ambos os sexos, de modalidades esportivas individuais e coletivas, durante a pandemia do Covid-19. O resultado do delta demonstrou uma diferença significativa na variação dos estados de humor na dimensão vigor, sendo maior no grupo de modalidades individuais quando comparado com o grupo de modalidades coletivas. Nos níveis de motivação, não houveram diferenças entre os grupos.

Mizoguchi et al. (2014) realizaram um estudo com corredores de rua e demonstraram que a motivação intrínseca para experiências estimulantes, foi maior do que as demais, o que significa que o atleta corre para experimentar sensações estimulantes, de natureza sensorial ou estética. Barbosa et al. (2018) em seu estudo com praticantes iniciantes e veteranos de *taekwondo*, demonstrou que a motivação intrínseca e a motivação extrínseca identificada apresentaram maiores índices em relação às demais fontes

motivacionais, o que demonstra que o interesse pela prática é espontâneo ou apresenta alguma interiorização. Assim, a regulação identificada representa uma forma autodeterminada dentro de um continuum de autonomia, o que demonstra que mesmo motivado por elementos externos o indivíduo valoriza conscientemente o objetivo inerente à determinada ação.

Observa-se que ao comparar esportes individuais e coletivos, os estímulos motivacionais dos atletas de esportes individuais é a relação intrapessoal, apesar das influências oriundas do mundo ao seu redor. Já para os atletas de modalidades coletivas, esses estímulos partem primeiramente de estímulos exteriorizados acrescidos de suas motivações interpessoais. No presente estudo, os atletas de modalidades individuais obtiveram maiores escores nas dimensões de motivação intrínseca foram: motivação intrínseca para conhecer (MI-C) e motivação intrínseca para experiências estimulantes (MI-EE), respectivamente. Os atletas das modalidades coletivas obtiveram maiores escores nas dimensões de motivação intrínseca foram: motivação intrínseca para experiências estimulantes (MI-EE), motivação intrínseca para conhecer (MI-C), respectivamente. Desta forma, apesar dos resultados do presente estudo colaborar com os estudos citados anteriormente, no que diz respeito a demonstrar maiores valores na motivação intrínseca em relação à motivação extrínseca e desmotivação em todos os grupos (modalidades individuais e coletivas), não foi apresentada diferenças significantes, o que demonstra que o tipo de modalidade (individual ou coletiva) não influenciou nos níveis de motivação dos atletas.

Em relação aos estados de humor, demonstrou-se, no presente estudo, que atletas de modalidade individuais apresentaram maior vigor quando comparados a atletas de modalidades coletivas. O vigor é o estado de humor mais associado ao bom desempenho esportivo (TORRES et al., 2020) e indica o ânimo e disposição em enfrentar uma situação frustrante com mais coragem (BEVILACQUA et al., 2019).

Em um estudo realizado com atletas de voleibol masculino e feminino e basquetebol masculino, Tertuliano et al. (2020) observaram que o vigor foi o fator superior a todos os demais, evidenciando que se trata de um estado emocional preponderante em esportes coletivos. Corroborando com esses resultados, Rotta; Rohlfs e Oliveira (2014) observaram scores mais altos no vigor em atletas jovens e adultos de voleibol, quando comparados a jogadores jovens e adultos de tênis. Esses resultados não estão de acordo com os encontrados no presente estudo, que demonstrou que atletas de modalidades individuais apresentam maiores escores na dimensão vigor quando comparados com atletas de modalidades coletivas.

Essa diferença pode ser justificada pelo contexto social completamente diverso em que foram realizadas as pesquisas. Enquanto as outras se deram em condições normais de treinamento e competição, a presente análise foi feita na situação de distanciamento social provocada pela pandemia da Covid-19, na qual se tem um afastamento forçado das pessoas pelo receito de contágio pelo vírus, cenário que contribui para o desenvolvimento de sentimentos negativos, como a ansiedade, depressão e indignação (RAIOL, 2020). Assim, o ânimo em continuar praticando exercícios físicos se motivaria justamente na busca pelo atleta de uma melhora no seu estado.

Outro fator relevante é que, entre os praticantes de modalidades coletivas a falta de convívio com os companheiros de equipe, ou a limitação desta, pode ter sido um fator de desestímulo que impactou negativamente no vigor, normalmente elevado nestes atletas. Por outro lado, os praticantes de modalidades individuais (corrida, dança, natação, etc.) não dependem do convívio com outros atletas para a prática de suas atividades. Assim, os conhecidos efeitos psicológicos danosos provocados pelo distanciamento social (RAIOL, 2020) não teriam repercussão direta sobre a prática esportiva destas pessoas, contrariamente ao que ocorre com os adeptos de esportes coletivos.

Em um estudo realizado por Oliveira (2017), o autor verificou que apenas a prática de modalidades esportivas coletiva, comparadas com esportes individuais, foi tida como fator de proteção para problemas relacionados à saúde mental e à ideação suicida em adolescentes. Infere-se, portanto, dos resultados obtidos no presente estudo, que a socialização de praticantes de esportes coletivos tem importante influência nos seus estados de humor. Enquanto os adeptos de modalidades individuais estão, muitas vezes, habituados a realizar treinos sem a companhia de outros atletas, para os praticantes de modalidades coletivas o convívio social faz parte da sua rotina de treinos e competições, influenciando diretamente na sua motivação e nos seus estados de humor. Enquanto os adeptos de modalidades individuais estão, muitas vezes, habituados a realizar treinos sem a companhia de outros atletas, para os praticantes de modalidades coletivas o convívio social faz parte da sua rotina de treinos e competições, influenciando diretamente na sua motivação e nos seus estados de humor.

Este estudo teve algumas limitações, que foram a dificuldade de um contato mais estreito com os atletas participantes, seja pelas próprias restrições impostas pela pandemia, seja pela distância física, já que alguns residem em outras cidades. Assim, toda a comunicação entre pesquisadores e atletas se deu pelo aplicativo *Whatsapp®*. Outra limitação foi o fato de alguns atletas não terem respondido a todos os questionários, tendo provocado a exclusão de alguns deles da pesquisa e limitado a coleta de dados a

apenas dois momentos, com intervalo de trinta dias. Além disso, não foram avaliadas as capacidades físicas, técnico e táticas dos atletas, não sendo possível a expansão dos resultados da influência da pandemia e das variáveis psicológicas de motivação e estados de humor nessas outras variáveis.

CONCLUSÃO

Conclui-se, com os resultados do presente estudo que a variação nos estados de humor, especificamente na dimensão vigor, pode ser influenciado pelo tipo de modalidade praticada, sendo que, em tempos de pandemia e distanciamento social, demonstra-se maior nos atletas praticantes de modalidade individuais. Já os níveis motivacionais mantiveram-se sem diferença entre os grupos.

Embora o esporte seja um conhecido meio de melhoria da saúde mental, tendo os órgãos públicos incentivado a manutenção da prática de exercícios físicos durante o período da pandemia, a falta de convívio social parece ter afetado negativamente o humor atletas de esportes coletivos, ainda que não tenham abandonado a rotina de treinos, enquanto os adeptos de esportes individuais retrataram um estado de humor mais positivo.

A análise realizada nesta pesquisa evidencia o importante impacto que o convívio com os companheiros de equipe tem sobre o humor de atletas de esportes coletivos, diferentemente daqueles se dedicam a atividades individuais. Os benefícios terapêuticos do esporte mostraram-se mais evidentes neste segundo grupo, que revelou ter obtido melhores efeitos psicológicos com a realização de exercícios físicos durante a pandemia.

Do ponto de vista prático, o estudo mostra a necessidade de se avaliar variáveis psicológicas, como a motivação e estados de humor, dos atletas. Ressalta-se, ainda, que essas avaliações podem ser realizadas com baixo custo e nenhum tipo de tecnologia, utilizando-se de questionários, como os do presente estudo. Através desta avaliação, o treinador, comissão técnica e os envolvidos no esporte, têm melhores condições de controle da necessidade do momento dos atletas e do grupo, e realização de ajustes no treinamento. Além disso, na avaliação dos estados de humor de atletas de esportes coletivos deve-se considerar a influência de fatores sociais, principalmente neste período de pandemia, que repercute diretamente do rendimento do esportista.

Destaca-se a necessidade de realização de mais pesquisas relacionadas à influência da socialização nos níveis de motivação e variação dos estados de humor de atletas profissionais e amadores de esportes coletivos e individuais, principalmente nesse período de isolamento provocado pela pandemia do Covid-19. Há que se verificar também outras variáveis diretamente relacionadas à pandemia que possam ter impactado nos sentimentos, como o medo do risco de contágio, e rendimento dos atletas, falta ou diminuição do número de competições, realizações de jogos e provas sem a participação de público, etc.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, V.B.C.; CONTESSOTO, L.C.; ANVERSA, A.L.B.; REFUNDINI, L.B. Diferença motivacional entre praticantes iniciantes e veteranos do taekwondo. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v.16, n.1, p.41-46, 2018.

BEVILACQUA, G.G; VIANA, M.S.; GUTIERRES FILHO, P.J.B.; BORGES, V.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**, v.35, e-3537, 2019.

BRANDT, R.; VIANA, M.S.; SEGATO, L.; KRETZER, F.L.; CARVALHO, T.; ANDRADE, A. Relação entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.13, n.1, p.1-10, 2011.

COSTA, V.T.; ALBUQUERQUE, M.R.; LOPES, M.C.; NOCE, F.; COSTA, I.T.; FERREIRA, R.M.; SAMULSKI, D. M. Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.25, n.3, p.537-546, 2011.

DIAS, H.M.; MARTINS, L.T.; OLIVEIRA, V.O.; MACHADO, A.A.; TERTULIANO, I.W. Perfil dos estados de humor em atletas de alto rendimento: revisão dos estudos publicados no Brasil. **Arquivos de Ciências do Esporte**. v.7 n.4, p.180-186, 2019.

FERREIRA, M.J.; IRIGOYEN, M.C.; CONSOLIM-COLOMBO, F.; SARAIVA, J.F.K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.114, n.4, p. 601-602, 2020.

MIZOGUCHI, M.V.; GARCIA, W.F.; NAZARIO, P.F.; LARA, B.M. Análise dos níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.7 n.1, p.2-12, 2014.

NOCE, F.; CASTRO, H.O.; FERREIRA, T.S.; GUO, J.; ANDRADE, A.G.P.; COSTA, V.T. A 6-month comparison of quality of life and mood states between physically active and sedentary college students. **Medicina (USP.FMRP)**. v.49 n.1, p.9-16, 2016.

OLIVEIRA, L.M.F.T. **O esporte coletivo como fator de proteção para problemas de saúde mental e ideação suicida em adolescentes**. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento. Universidade Federal de Pernambuco, 2017. 65p.

PELUSO, M.A.M. **Alterações de humor associadas a atividade física intensa**. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Medicina. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2003. 231p.

RAIOL, R.A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**. v.3, n.2, p.2804-2813, 2020.

ROTTA, T.M.; ROHLFS, I.C.P.M.; OLIVEIRA, W.F. Aplicabilidade do BRUMS: estados de humor em atletas de voleibol e tênis no alto rendimento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.20, n.6, p.424-428, 2014.

SOUZA, N.P.; CASTRO, H.O.; GUIMARÃES, J.S.; CARMO, A.M.; COSTA, G.C.T. Motivation factors for sport: the case of soccer athletes aged between 12 and 17 years. **Human Movement**. v.19 n.5, p.8-13,2018.

TERTULIANO, I.W.; PRADO, V.L.O.; DORNELES, S.P.; MONTIEL, J M.; BARTHOLOMEU, D. Estado de humor em esportes coletivos: estudo de caso das equipes de Itatiba. **Motrivivência**. v.32, n.61, p.1-18, 2020.

TORRES, V.B.C.; CARUZZO, N.M.; SINDICE-SILVA, L.; RUFINO E.A.; BATISTA, G.R.; Desempenho técnico-tático e estados de humor: indicadores entre vitória e derrota em atletas jovens de voleibol de praia. **Research, Society and Development**. v.9 n.8, e289984690, 2020.

Departamento de Educação Física.
Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso – FEF/UFMT.
Av. Fernando Correa da Costa, 2.367
Boa Esperança
Cuiabá/MT
78068-600