

## ESTADOS DE HUMOR PRÉ E PÓS-SESSÃO DE TREINAMENTO DE ATLETAS DE BASQUETEBOL MASCULINO E FEMININO

<sup>1</sup>MOSCALESKI L.A., <sup>2</sup>SILVA S.M., <sup>2</sup>PALOMARES R.A.F., <sup>3</sup>BRANDÃO M.R.F., <sup>3</sup>FIGUEIRA JUNIOR A.J., <sup>3</sup>ZANETTI M.C., <sup>1</sup>LIMA S.I. & <sup>1,3</sup>POLITO L.F.T.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Santo André – Santo André (SP)

<sup>2</sup>Curso de Educação Física – Universidade Nove de Julho (UNINOVE) – São Paulo - SP

<sup>3</sup>Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física – Universidade São Judas Tadeu (USJT) - São Paulo – SP

**INTRODUÇÃO:** o processo de treinamento esportivo engloba questões que vão além das variáveis fisiológicas ou biomecânicas, envolvendo aspectos psicossociais que são determinantes para o rendimento esportivo, cabendo assim aos pesquisadores identificarem tais fenômenos para melhor compreensão das barreiras do rendimento físico. **OBJETIVO:** o presente trabalho teve como objetivo avaliar os estados de humor de atletas de basquetebol de ambos os sexos em momentos que antecedem a sessão de treinamento, e também em momentos posteriores a esta, verificando assim possíveis mudanças em tal variável. **METODOLOGIA:** foram avaliados dez atletas filiados à Confederação Brasileira de Basketball, que foram investigados em relação aos seus estados de humor por meio do Questionário de BRUMS, que foi aplicado imediatamente antes e imediatamente depois da respectiva sessão de treinamento. A análise estatística foi feita por meio do teste *t* de *Student* para amostras pareadas a fim de comparar os dois momentos em que foram medidos os estados de humor, adotando-se margem de erro de 5%. **RESULTADOS:** Não foram encontradas diferenças significantes nos estados de humor entre o pré e pós-treino e entre os sexos, com exceção do estado de vigor, em que os homens apresentaram valores significativamente inferiores que as mulheres no momento pós treino (*score* 6 x 8, respectivamente). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Apesar dos treinos das duas equipes apresentarem duração semelhante (1h30min) a divergência dos resultados no indicador de vigor pós-treinamento nos diferentes sexos poderia ser explicada pela carga de treinamento de ambas as equipes ou pela capacidade das mulheres de responderem melhor a essa carga, sendo importante para futuros estudos a comparação dos estados de humor com indicadores de intensidade, volume e densidade da sessão de treinamento.

Palavras – chave: Estados de Humor, Basquetebol, Treinamento Físico