

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO

SILVONEI LOPES DE SOUZA JÚNIOR
THIAGO DA SILVA SANTOS

**AVALIAÇÃO DOS FATORES PSICOLÓGICOS E COMPONENTES DE
TREINAMENTO FÍSICO DE JOGADORES DE HANDEBOL**

Maceió

2022

SILVONEI LOPES DE SOUZA JÚNIOR
THIAGO DA SILVA SANTOS

**AVALIAÇÃO DOS FATORES PSICOLÓGICOS E COMPONENTES DE
TREINAMENTO FÍSICO DE JOGADORES DE HANDEBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à banca examinadora da
Universidade Federal de Alagoas como
requisito para a obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dra. Natália de Almeida Rodrigues

Maceió 2022

Catálogo na Fonte Universidade Federal
de Alagoas Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico
Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto - CRB-4 -
1767

S729a Souza Júnior, Silvonei Lopes de.
Avaliação dos fatores psicológicos e componentes de treinamento físico de jogadores de handebol / Silvonei Lopes de Souza Júnior, Thiago da Silva Santos. – 2022.
52 f. : il.

Orientadora: Natália de Almeida Rodrigues.
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2022.

Bibliografia: f. 31-35.
Anexos: f. 37-52.

1. COVID-19. 2. Handebol. 3. Exercício físico. 4. Pandemia. 5. Esporte. I. Santos, Thiago da Silva. II. Título.
CDU: 796.322

Resumo

O monitoramento das variáveis de treinamento permite prescrever e adequar as cargas externas e internas referentes ao exercício físico. Esse controle previne lesões e sobrecarga ao sistema do atleta, porém é sabido que os efeitos psicológicos como o humor, a inteligência emocional e a capacidade de resiliência também podem contribuir ou piorar os ganhos de capacidade e aptidões físicas. No geral, a pandemia de COVID-19 contribuiu para o aumento do estresse psicológico da população e, de maneira específica, há poucas informações sobre como os jogadores de handebol passaram por esse momento e como afetou a situação desses atletas para o retorno das atividades esportivas. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar e acompanhar os fatores psicológicos e componentes de treinamento físico de jogadores de handebol durante a pandemia da COVID-19. Os participantes da pesquisa foram atletas de handebol (homens e mulheres, com faixa etária acima de 18 anos e categoria acima de Juvenil), que praticavam há pelo menos 1 ano a modalidade e que participaram de algum campeonato a nível estadual ou regional no ano de 2019. A amostra foi de 98 participantes, sendo 52,04% do sexo masculino e 47,96% do sexo feminino, com uma média de idade de $29,54 \pm 8,18$ anos, porém 80,61% atenderam ao critério de inclusão (participar de algum campeonato em 2019) e não estarem sem treinar devido a lesão. Os instrumentos avaliativos foram um questionário com perguntas sobre variáveis demográficas, condições relativas ao treinamento e isolamento e variáveis de treinamento (intensidade - “Percepção Subjetiva de Esforço”, duração – tempo (horas)/semana, frequência semanal, recuperação – horas dormidas) e as escalas psicométricas de humor (BRUMS), de inteligência emocional (WLEIS) e Breve de Resiliência. Os resultados mostraram que o período de confinamento alterou a percepção dos atletas de handebol quanto a intensidade, volume e frequência de treino $p < 0,01$, qualidade de sono antes da pandemia x durante a pandemia $p < 0,004$, e antes da pandemia x momento da coleta $p < 0,003$, podendo estar ligado ao aumento de estresse no período pandêmico devido ao isolamento. Os fatores psicológicos de humor, inteligência emocional e resiliência apresentaram uma capacidade dos atletas de se moldarem as situações e desafios vividos, porém há indícios de fadiga e tensão por parte deles. Conclui-se que as restrições devido a pandemia da COVID-19 modificaram de forma significativa as percepções de treinamento em atletas de handebol no Brasil, deixando mais de 30% dos atletas pesquisados sem treinar devido à ausência de materiais e espaços adequados, sendo a categoria adulta mais afetada que as categorias abaixo. A pesquisa traz informações importantes para atletas e treinadores de handebol, para que o retorno às atividades após esse período de isolamento social seja o mais adequado possível, principalmente devido ao destreino e perda percebida de valências físicas, técnicas e psicológicas, sendo criadas e adotadas boas estratégias para combater esse cenário. Uma limitação do estudo foi de não fazer uma avaliação presencial dos atletas, ficando assim uma sugestão para futuros estudos mais aprofundados sobre a situação real dos atletas de handebol no Brasil após o isolamento social pandêmico.

Palavras-chave: COVID-19, Handebol, Treinamento, Pandemia, Esporte

ABSTRACT

Monitoring training variables allows prescribing and adjusting external and internal loads related to physical exercise. This control prevents injuries and overload to the athlete's system, but it is known that psychological effects such as mood, emotional intelligence and resilience can also contribute to or worsen gains in physical capacity and skills. In general, the COVID-19 pandemic contributed to the increase in the psychological stress of the population and, specifically, there is little information on how handball players went through this moment and how it affected the situation of these athletes for the return of sports activities. Thus, the aim of this study was to evaluate and monitor the psychological factors and physical training components of handball players during the COVID-19 pandemic. The research participants were handball athletes (men and women, aged over 18 years and above Juvenile category), who practiced the modality for at least 1 year and who participated in some state or regional championship in the year of 2019. The sample consisted of 98 participants, 52.04% male and 47.96% female, with a mean age of 29.54 ± 8.18 years, but 80.61% met the criterion of inclusion (participating in a championship in 2019) and not being out of training due to injury. The evaluation instruments were a questionnaire with questions about demographic variables, conditions related to training and isolation and training variables (intensity - "Subjective Perceived Effort", duration - time (hours)/week, weekly frequency, recovery - hours slept) and the psychometric scales of mood (BRUMS), emotional intelligence (WLEIS) and Brief Resilience. The results showed that the period of confinement changed the perception of handball athletes regarding the intensity, volume and frequency of training $p < 0.01$, sleep quality before the pandemic x during the pandemic $p < 0.004$, and before the pandemic x moment $p < 0.003$, which may be linked to increased stress in the pandemic period due to isolation. Psychological factors such as mood, emotional intelligence and the similarity of an athlete's ability to shape how situations and challenges are experienced, however, there are signs of fatigue and effort on their part. that the choices as due to COVID-19 change significantly as we concluded-scholarship in the training in hand training Brazil, leaving more than 30 studies without adequacy due to the absence of materials and pandemic, being a category accepted more than the categories below. A brings important information for hand research athletes and coaches, so that the return to activities after this period of social isolation is the most appropriate, mainly due to the fact that it is the most appropriate possible, mainly due to the fact that it has realized the valences , technical and psychological of the period, being created and evaluated. strategies to combat this scenario. A limitation of the study was that it did not carry out a face-to-face assessment of the athletes, thus leaving an evaluation for future more in-depth studies on the real situation of handball athletes after the pandemic social isolation.

Keywords: COVID-19, Handball, Training, Pandemic, Sport

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Estado atual de residência do atleta

Figura 2 - Posição preferida pelo atleta

Figura 3 - Percepção da intensidade de treinamento nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta de dados). A intensidade foi atribuída dentro de uma escala de 1 a 10, sendo 1 pouco intenso e 10 muito intenso.

Figura 4 - Dias de treinamento por semana nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta).

Figura 5 - Horas de treinamento por semana nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta).

Figura 6 - Horas de sono por dia nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta).

Figura 7 - Qualidade de sono declarada nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta).

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Valores de média \pm desvio padrão (dp) das variáveis atribuídas às escalas de humor (BRUMS), de inteligência emocional e de resiliência.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BRUMS: Escala de Humor de Brunel

CBDU: Confederação Brasileira do Desporto Universitário

COB: Comitê Olímpico Brasileiro

CONEP: Comissão Nacional de Ética em Pesquisa

EPIs: Equipamentos de Proteção Individuais

FAHd: Federação Alagoana de Handebol

JEJs: Jogos Escolares da Juventude

JUBs: Jogos Universitários Brasileiros

POMS: Escala de Perfil de Estado de Humor

TCLE: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

WLEIS: Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1. Handebol no Brasil.....	13
2.2. Treinamento do Handebol no cenário da pandemia de COVID-19.....	14
2.3. Fatores psicológicos em atletas.....	15
3. OBJETIVOS.....	16
3.1 Geral.....	16
3.2 Específicos.....	16
4. MÉTODOS.....	16
4.1. Tipo de Pesquisa.....	16
4.2. Participantes da pesquisa.....	17
4.3. Desenho Experimental.....	17
4.4. Instrumentos avaliativos.....	18
4.4.1. Questionário.....	18
4.4.2. Escalas psicométricas.....	18
5.AMOSTRAGEM.....	19
6.ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	20
7. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
7.1. Descritivos dos atletas.....	20
7.2. Caracterização do local e das características e variáveis de treinamento.....	22
7.3 Caracterização do Sono.....	26
7.4 Escalas Psicológicas.....	29
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
9. REFERÊNCIAS.....	32
ANEXOS	

1. INTRODUÇÃO

O estudo sobre handebol foi escolhido devido a vivência dos autores, jogadores amadores da modalidade desde a infância e atualmente árbitros estaduais de handebol, não sendo apenas um trabalho de finalização de curso, mas uma realização pessoal de cada autor desse projeto. Sendo assim, iniciamos.

O monitoramento das variáveis externas de treinamento, como intensidade, duração e frequência, tem sido usado para prescrição de exercício físico, controle de carga externa e para a manutenção das aptidões físicas (IMPELLIZZERI et al., 2019). Somado a isso, a carga interna relativa ao esforço provocado pelo exercício pode ser monitorada com o uso de frequência cardíaca e de escalas, como percepção subjetiva de esforço, que auxiliam no entendimento geral da situação do atleta e nas melhores estratégias de treinamento para evitar sobrecarga no sistema fisiológico (IMPELLIZZERI et al., 2019).

Apesar de atletas de alto rendimento estarem acostumados a altas cargas de estresse, o ano de 2020 foi particularmente preocupante em consequência da pandemia de COVID-19, doença que se alastrou rapidamente pelo mundo e, que no mês de dezembro de 2020, atingiu uma marca de um pouco mais de 6,5 milhões de infectados no Brasil (BRASIL, 2020). Como medida sanitária para impedir a propagação do vírus, eventos esportivos oficiais foram cancelados e postergados e, com o isolamento social e a necessidade de distanciamento social as condições de treinamento também foram alteradas fazendo com que atletas treinassem, quando possível, em ambientes domésticos (JUKIC et al., 2020).

A literatura mostra que uma das principais consequências do isolamento para atletas foi um possível processo de destreinamento que é entendido como a perda total ou parcial das adaptações fisiológicas obtidas em um período prévio (BISCIOTTI et al., 2020), devido à influência da redução no volume das cargas (MON-LOPEZ et al., 2020). No geral, poucas semanas após essa diminuição pode-se observar efeitos negativos na composição corporal, na capacidade aeróbia, na força e na potência desempenhada (KOUNDOURAKIS et al., 2014).

Um estudo recente de Mon-Lopez et al. (2020), averiguou a relação do impacto do isolamento em jogadores de handebol espanhóis sobre fatores psicológicos (humor, inteligência emocional e resiliência) com componentes de treinamento e de recuperação física. Como principal resultado encontrado, no período de isolamento houve a redução do volume de treinamento, principalmente em mulheres, da intensidade de treinamento (em

ambos os sexos) e da qualidade de sono, em homens. Com relação às variáveis psicológicas de humor, inteligência emocional e resiliência, todas foram afetadas durante o período, mostrando que essa condição impacta na qualidade de vida e no treinamento físico.

Uma das palavras que já foi utilizada em diversas oportunidades e que será amplamente utilizada no decorrer do texto é justamente resiliência. Para dar o contexto da mesma, é necessário entender que ela possui sua etimologia na língua inglesa (*resilience*) e possui dois sentidos: para a física, trata-se da elasticidade que faz com que os corpos deformados voltem a sua forma original. Entretanto, para o sentido utilizado no presente documento, utilizaremos o conceito figurado, que condiz na capacidade de rápida adaptação ou recuperação (RESILIÊNCIA, 2015).

É sabido que o exercício físico regular pode influenciar positivamente no humor (MAUGERI et al., 2020) e na qualidade de vida de atletas (MON-LOPEZ et al., 2019), mesmo se esses estejam fora do período regular de competições ou se recuperando de alguma lesão (REARDON et al., 2019). Há também evidências de menores quadros de transtornos depressivos quando ocorre a adesão regular de atletas em programas sistematizados de atividade física (REARDON et al., 2019). Outro fator que influencia no desempenho do atleta e está relacionada a momentos de alto estresse é a inteligência emocional, que pode ser definida como a capacidade dinâmica de resolver problemas derivados das emoções de si mesmo e de outros (CASTRO-SANCHEZ et al., 2018).

Assim, a literatura mostra que a motivação para o treinamento e aderência a atividade física estão associadas a maiores valores de inteligência emocional (UBAGO-JIMENEZ et al., 2019). Entretanto, tanto o humor, a qualidade de vida e a inteligência emocional podem ser afetados com o período de inatividade física e com a menor interação entre os colegas de equipe, treinadores, oponentes e comissão (LABORDE et al., 2015), o que ocorreu no período de pandemia, bem como a fadiga mental afeta o desempenho físico de jogadores de handebol (PENNA et al., 2018).

Apesar desse tema ser importante para a discussão da qualidade de vida e de treinamento do atleta, há um enfoque maior em atletas de futebol e as possíveis preocupações que cercam o retorno dessa modalidade (KOUNDOURAKIS et al., 2014, BISCOTTI et al., 2020, EIRALE et al., 2020). Além do estudo de Mon-Lopez et al. (2020), pouco se sabe como os atletas brasileiros de handebol passaram por momentos críticos da pandemia e como será esse retorno para as principais competições. É importante ressaltar que apesar da maior visibilidade que o futebol tem em termos midiáticos e econômicos, outras modalidades devem se preocupar também com as condições físicas e psicológicas de seus atletas.

Com relação à caracterização da modalidade, o handebol se apresenta como um esporte intermitente, com esforços físicos de curta duração e alta intensidade, utilizando principalmente as capacidades motoras de velocidade e força (FRITZEN et al, 2010). A preparação dos atletas exige uma preparação física específica e adequada, sendo exemplos o treinamento pliométrico como uma boa estratégia para desenvolvimento de força explosiva de membros superiores e inferiores (ALECRIM et al, 2019), e um programa de exercícios resistidos combinados com treinos intervalados de sprints para desenvolvimento da força muscular e velocidade (HERMASSi et al, 2017). Em consideração a temporada e as competições que as equipes participam, são definidos os campeonatos e momentos dos campeonatos mais importantes, a partir disso a preparação física é planejada visando chegar nas competições/momentos alvos com um pico de performance física dos atletas (DECHECHI et al, 2010).

Apesar de uma adesão a modalidade reduzida quando comparada ao futebol, no estado de Alagoas, por exemplo, o Campeonato Alagoano de Handebol, organizado pela Federação Alagoana de Handebol, movimenta cerca de 600 atletas e, no ano de 2020, não teve em seu calendário oficial datas de competição devido a pandemia (FAHd, 2020). No que diz respeito a região Nordeste, no ano de 2020 não houve a Copa Nordeste, conferência Nordeste da Liga Nacional de Handebol e a Liga Nacional de Handebol aconteceu apenas no final do último mês do ano, sendo apenas na categoria masculina (CBHb, 2020). Continuando na região Nordeste, sendo que no nível universitário e escolar, não houve a realização dos Jogos Universitários Brasileiros - JUBs e dos Jogos Escolares da Juventude - JEJs (CBDU, 2020; COB, 2020).

Essas informações nos fazem refletir que tais atletas passaram por esse momento de isolamento e possivelmente sofreram com o destreino e alterações psicológicas. Dentre as hipóteses levantadas nesse trabalho, espera-se que as variáveis de treinamento como a intensidade, duração dos treinos e frequência tenham sido diminuídos durante a pandemia, bem como, alteração na qualidade de sono. Com relação às informações das escalas psicológicas, será apresentado, de maneira descritiva, o perfil das variáveis de humor, inteligência emocional e resiliência a fim de estabelecer um diagnóstico dos atletas no momento da coleta.

Com a pandemia do novo coronavírus no ano de 2020 e a rapidez com que a doença se propagou, medidas sanitárias como isolamento e distanciamento social foram usadas para evitar que mais pessoas se contaminassem. Essa realidade também afetou grandes eventos

esportivos como as Olimpíadas, que quebrou o seu ciclo olímpico de quatro anos, bem como outras competições que não ocorreram.

A necessidade de interromper tais atividades afeta a qualidade de vida e o treinamento de atletas, assim comissões técnicas e treinadores precisam se preocupar com um adequado retorno para conseguir executar o planejamento. Porém, essa preocupação ocorre de maneira mais acentuada em modalidades como o futebol, como mostra, por exemplo, o estudo de Eirale et al. (2020) e Bisciotti et al. (2020) que discutem sobre a manutenção da capacidade física dos atletas e o retorno às competições principais.

Apesar da importância desses estudos, outras modalidades precisam ser consideradas, pois também fazem parte da cultura popular e a sua manutenção e visibilidade entre a população depende do engajamento desses atletas. Nesse caso, o handebol é o 10º esporte mais praticado no Brasil (IBGE, 2013) além de possuir grandes jogadores, que hoje atuam em equipes de alto rendimento fora do país.

Dessa maneira, o presente estudo ao avaliar os fatores psicológicos e os componentes de treinamento de atletas de handebol se justifica por fornecer um diagnóstico para o acompanhamento e prescrição de cargas. Ao incluir fatores psicológicos como humor, inteligência emocional e resiliência, esse trabalho acrescenta à discussão os fatores associados ao estresse, que pode ter sido potencializado pelo período de pandemia fornecendo uma ideia inicial da sobrecarga enfrentada por esses atletas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Handebol no Brasil

No Brasil, o processo de institucionalização do Handebol tem início com a fundação da Associação Alemã de Handball em 1931 (DA COSTAS, 2005). Em 1945, foi criada a Federação Paulista de Handebol, porém só no ano de 1960 o Comitê Olímpico Brasileiro – COB cria um setor específico para a modalidade (NUNES E ROCHA, 2017). Por fim, no ano de 1979 foi criada a Confederação Brasileira de Handebol – CBHb, que até hoje organiza as competições brasileiras da modalidade (DA COSTAS, 2005). Em 1971 o Handebol entra nos Jogos Universitários Brasileiros – JUBs e nos Jogos Escolares Brasileiros – JEBs, que atualmente é conhecido como Jogos Escolares da Juventude -JEJs. Já em 1973 o JEBs foi

realizado em Maceió-AL, com a participação de 16 equipes femininas e 20 equipes masculinas (DA COSTAS, 2005).

O primeiro campeonato adulto masculino de handebol no Brasil foi em 1976, tendo o Nordeste como o maior destaque entre as regiões do país na competição, com o Maranhão em primeiro lugar e a Paraíba na segunda colocação. Dois anos após, em 1978, o primeiro campeonato adulto feminino de handebol é realizado, com o Amazonas em primeiro lugar e Pernambuco em segundo lugar (DA COSTAS, 2005).

Já no cenário olímpico, o Brasil teve sua estreia no esporte em 1992, nas Olimpíadas da Espanha, apenas com a equipe masculina, alcançando o 12º lugar, subindo uma posição 4 anos depois na Olimpíada dos Estados Unidos. Em ambas as oportunidades, a seleção herdou a vaga após a desistência da seleção de Cuba. Na vez da seleção feminina, oportunidade essa que marcou por ser a primeira vez que o Brasil conquistou a vaga por meios próprios através da conquista do ouro nos jogos Pan-Americanos de Winnipeg (1999), dando o passaporte para os jogos olímpicos de Sydney (2000), onde as meninas alcançaram o oitavo lugar, abrindo os horizontes para o cenário mundial. A melhor classificação veio em Londres (2012), com o sexto lugar geral, sendo acompanhada, no ano seguinte, de um título no torneio mundial, maior feito no esporte nacional, sagrando-se campeã invicta diante das donas da casa, a Sérvia, por 22 a 20 (FPHb, 2015). A nível nacional, duas competições se destacam das demais no cenário brasileiro: a Liga Nacional de Handebol, conhecida como a primeira divisão, e o Campeonato Brasileiro de Handebol. Sendo os clubes do estado de São Paulo os grandes detentores dos principais títulos do país (NUNES E ROCHA, 2017).

2.2. Treinamento do Handebol no cenário da pandemia de COVID-19

Uma das principais características do handebol é o jogo coletivo, a interação da equipe nos treinos e jogos. Isso foi abruptamente mudado durante a pandemia de COVID-19, quando os clubes para não ficarem totalmente parados, tiveram que propor treinos diferentes da dinâmica habitual. Um exemplo foi a implementação de programas de treinos online para os atletas, como foi feito em clubes do estado da Baviera-Alemanha, porém há uma dificuldade em assimilar esse tipo de treino com o aspecto coletivo, o contato presencial necessário para esse esporte (KEHL et al, 2021).

Um grupo de atletas profissionais, do sexo masculino e de nível internacional, que atuavam representando suas respectivas seleções nacionais, foi analisado antes e após um programa de nove semanas de treinamento realizado em suas respectivas casas durante o confinamento causado pela pandemia. Os testes consistiram em teste submáximo de corrida vai e vem, e o teste de salto contra movimento (CMJ), medindo assim a aptidão aeróbia e a força explosiva dos membros inferiores. Os achados mostraram que não houve diferença significativa no CMJ, mostrando que o treino caseiro foi eficaz em manter os níveis de força nos membros inferiores, porém com relação aos níveis de aptidão aeróbia foi visto uma redução, bem como alteração nos marcadores de frequência cardíaca, caracterizando um destreinamento ocasionado pelo treinamento inadequado durante esse período. Uma das possibilidades para tal resultado ter sido encontrado é que durante o treinamento em casa, houve uma redução de cerca de 40% no volume de carga de trabalho quando comparado com os treinamento e competições em períodos normais (FONT et al, 2021).

2.3. Fatores psicológicos em atletas

O futebol, que é a maior modalidade esportiva do mundo, também parou durante o enfrentamento da COVID-19. Dados de uma pesquisa do sindicato global de jogadores Fifpro e publicados pelo The Guardian, compararam níveis de ansiedade e depressão de 1602 atletas profissionais atuantes na Europa, antes da paralisação do futebol e durante o isolamento social. Os resultados mostraram que o número de jogadores com sintomas de ansiedade e depressão dobraram durante o confinamento social, sendo um aumento de sintomas maior entre as mulheres. Outro resultado importante mostrou que os atletas mais preocupados com o futuro eram os mais propensos a apresentarem sintomas de depressão ou ansiedade (GOUTTEBARGE et al, 2022).

Em uma análise de atletas profissionais de futebol, hóquei no gelo e handebol das principais ligas da Suécia, foi visto que a pandemia por COVID-19 aumentou os níveis autorrelatados de sofrimento psicológico, depressão, ansiedade e preocupação com o futuro no esporte principalmente nas mulheres. Outro resultado interessante mostrou um aumento de jogos de azar entre os homens, enquanto o consumo de álcool aumentou em ambos os sexos devido à preocupação com o futuro no esporte (HAKANSSON, JONSSON E KENTTA, 2020).

Devido às restrições causadas pela pandemia, foi proibido a presença de torcedores nos estádios, isso implica diretamente na vantagem de jogar em casa em qualquer esporte, e no handebol não é diferente. Em estudo realizado com torcedores, jogadores, treinadores e oficiais da primeira liga de handebol de Israel, a torcida foi percebida como fator mais importante para a vantagem de se jogar em casa (GERSHGOREN, LEVENTAL E BASEVITCH, 2022). Dessa forma, a ausência da torcida pode causar a perda dessa vantagem para o time mandante, inclusive afetando os jogadores psicologicamente. Assim, a pandemia de COVID-19 alterou tanto a maneira como os atletas treinavam como a realidade esportiva de competição, sendo então um fator importante a ser estudado.

3. OBJETIVOS

3.1 Geral

Avaliar e acompanhar os fatores psicológicos e componentes de treinamento físico de jogadores de handebol relativo ao período de pandemia de COVID-19.

3.2 Específicos

A - Descrever os fatores psicológicos de humor, inteligência emocional e resiliência dos atletas no momento da coleta.

B - Comparar os componentes de treinamento físico (intensidade, duração, frequência e condições de recuperação) entre os períodos pré-pandemia, durante a pandemia e momento da coleta.

4. MÉTODOS

4.1. Tipo de Pesquisa

A pesquisa teve uma abordagem descritiva dos fatores psicométricos e os componentes de treinamento para homens e mulheres, jogadores de handebol, em diferentes categorias com idade igual ou superior a 18 anos.

4.2. Participantes da pesquisa

Os participantes da pesquisa foram atletas de handebol (homens e mulheres), com idade igual ou superior a 18 anos, profissionais e amadores, que participaram de algum campeonato a nível estadual ou regional no ano de 2019 e tenham no mínimo 1 ano de prática com handebol. Junior Feminino (18 a 20 anos); Junior Masculino (18 a 21 anos); Adulto Feminino (21 anos em diante) e Adulto Masculino (22 anos em diante). O critério de exclusão foi de atletas que não estavam treinando por motivo de lesão musculoesquelética.

4.3. Desenho Experimental

A pesquisa destinou-se aos atletas profissionais e/ou amadores de handebol (homens ou mulheres, com idade igual ou superior a 18 anos), que estavam em regime de treinamento e que tinham pelo menos 1 ano de experiência com a prática. Para esclarecimento, entende-se profissionais àqueles atletas que se mantenham financeiramente do esporte e, em nenhum momento, foi solicitado informações do vínculo empregatício ou valores de bolsa e/ou salários.

A pesquisa foi divulgada em redes sociais e web páginas relacionadas com o esporte através de contato via Whatsapp, número de telefone e e-mail dos pesquisadores. Os interessados entraram em contato onde, em uma primeira conversa, foi feita uma triagem para determinar por qual meio (virtual ou presencial) ocorreria a pesquisa, onde logo após foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (ANEXO 1).

Ainda, todas as informações presentes nos termos foram ressaltadas ao participante para garantir que houvesse o entendimento da pesquisa.

Com essa informação, as escalas e o questionário foram disponibilizados após a assinatura do TCLE. Todos esses termos foram realizados utilizando a plataforma web do Google Forms, pensando na agilidade de organização e tabelamento dos resultados. Acrescentamos ao projeto a aderência a pesquisa de maneira presencial do atleta, caso esse fizesse questão, pois com a vacinação em andamento no país e as medidas de flexibilização, seria possível seguir um protocolo de biossegurança com uso de máscaras e outros equipamentos de proteção individual - EPIs (luva, jaleco, óculos), higienização, pesquisa individual em ambiente aberto e com distância mínima de 1,5m. Apesar dessa previsão,

demos preferência ao contato por ambientes virtuais para garantir a segurança dos pesquisadores e dos atletas.

Nesse sentido, outras condições também foram consideradas para a participação na pesquisa, como: disponibilidade de internet, meios eletrônicos de comunicação (computador, celular, telefone fixo), recursos como Whatsapp e correios eletrônicos (e-mails). Caso o atleta solicitasse fazer o questionário por telefone, um dos pesquisadores se responsabilizaria por anotar as respostas. Importante salientar que uma via do TCLE foi disponibilizada para o atleta conforme resolução da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP.

Todo o procedimento levou em torno de 20min para ser respondido. O participante respondeu o questionário e escalas; esses dados foram coletados e tratados para a análise. No TCLE constou dados de contato do pesquisador responsável para qualquer dúvida que o participante tivesse ao responder a pesquisa.

4.4. Instrumentos avaliativos

4.4.1. Questionário

O questionário (ANEXO 2), teve perguntas sobre: variáveis demográficas e condições relativas ao treinamento em casa (Q1-Q16), variáveis de treinamento e recuperação (Q17-Q21) (intensidade - “Percepção Subjetiva de Esforço”, duração – tempo (h)/semana, frequência semanal, recuperação – horas dormidas e qualidade). O questionário teve perguntas sobre: variáveis demográficas e condições relativas ao treinamento em casa (Q1-Q16), variáveis de treinamento e recuperação (Q17-Q21) (intensidade - “Percepção Subjetiva de Esforço”, duração – tempo (h)/semana, frequência semanal, recuperação – horas dormidas e qualidade).

4.4.2. Escalas psicométricas

Os instrumentos de avaliação foram escalas validadas para língua portuguesa e questionários. As escalas foram: 1) Escala de Humor de Brunel (BRUMS), 2) Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (WLEIS) e 3) Escala de Resiliência.

A escala de BRUMS (ROHLFS et al., 2008) é um instrumento que identifica, de maneira precoce, a síndrome do excesso de treinamento (overtraining) e é uma adaptação

validada da escala de perfil de estado de humor (POMS). Ao todo, são 24 indicadores simples de humor, como por exemplo, sensação de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação (ANEXO 3). Os participantes de pesquisa devem responder à pergunta “COMO VOCÊ SE SENTE AGORA?”, assinalando a escala que varia de 0 a 5 para cada indicador. O atleta demorou cerca de 2 minutos para responder. Posteriormente, as respostas das escalas foram organizadas em seis categorias referentes às emoções de tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão.

A Escala de inteligência emocional de WLEIS (RODRIGUES et al., 2011) é um instrumento que o participante de pesquisa deverá responder 16 itens, formulados em sentenças positivas, que avaliam quatro dimensões de inteligência emocional (1- Avaliação das próprias emoções; 2- Avaliação das emoções dos outros; 3- Uso das emoções; 4- Regulação das emoções). Cada dimensão é composta de quatro itens que devem ser respondidos usando uma escala de Likert de cinco pontos, sendo 1- Discordo Totalmente e 5- Concordo Totalmente, (ANEXO 4).

A Escala de Resiliência (RODRIGUEZ-REY et al., 2016) é composta de 6 afirmativas, em sentenças positivas para avaliar a capacidade de recuperação frente à adversidade. Existem três itens positivos e três negativos, que são projetados para reduzir a desejabilidade social e o viés de resposta. Essa escala psicométrica deve ser respondida uma escala de Likert de cinco pontos, sendo 1- Discordo Totalmente e 5- Concordo Totalmente, (ANEXO 5).

5. AMOSTRAGEM

Para o cálculo do tamanho amostral, foi utilizado o software G*Power, versão 3.0. Considerou-se *a priori* como tipo de análise de poder, com α de 5%, nível de confiança de 95% e tamanho de efeito de 0,40. Assim, a estimativa foi de 98 participantes.

Como técnica de amostragem foi utilizado o “*snowball*”, método não probabilístico. Esse tipo de amostragem busca reunir informações de um grupo específico, em que o pesquisador, a partir de um pequeno grupo conhecido, seleciona outros por conveniência. A amostragem acontece até uma data limite e é feita quando a população de interesse não é facilmente acessível (BROWNE, 2005). O recrutamento dos participantes foi interrompido

quando atingiu o número amostral previsto para significância estatística ($n=98$). Se o período de recrutamento previsto no cronograma não fosse suficiente, a amostragem continuaria até alcançar o valor estipulado.

As características dos participantes para a inclusão na pesquisa foram, conforme descrito no subtítulo “Participantes de Pesquisa”, atletas de handebol (homens e/ ou mulheres, com faixa etária correspondente às categorias), profissionais e/ou amadores, que tenham: i) Participado de campeonatos a nível regional ou estadual no mesmo ano; ii) Tenham no mínimo 1 ano de prática com handebol; iii) Não estejam sem treinar devido a lesão.

Para a pesquisa foram considerados homens ou mulheres, faixa etária acima dos 18 anos e categorias acima do juvenil. Puderam participar as categorias: Júnior Feminino (18 a 20 anos); Júnior Masculino (18 a 21 anos); Adulto Feminino (21 anos em diante) e Adulto Masculino (22 anos em diante). Nesse estudo, utilizamos esse método, pois com o isolamento e distanciamento social, evitamos o contato direto com os atletas e, assim, dependemos dos atletas que possuíam disponibilidade de acesso à pesquisa.

6. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados estão apresentados em termos de média \pm dp e em valores de frequência (%). Para a análise de comparação, foi realizado um teste de normalidade e homogeneidade para conferir a distribuição dos dados. Confirmada a normalidade, foi usado o teste ANOVA de medidas repetidas para a comparação entre os períodos. Para verificar a diferença foi usado o *post-hoc* de Bonferroni. Para todas as análises foi considerado o $p < 0,05$.

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

7.1. Descritivos dos atletas

A amostra contou com 98 participantes, sendo 52,04% do sexo masculino e 47,96% do sexo feminino com uma média de idade de $29,54 \pm 8,18$ anos, onde 66,33% dos entrevistados estavam na faixa etária entre 21 e 30 anos. Praticamente todos os participantes

(90,82% da amostra) praticam a modalidade há, pelo menos, 5 anos, no qual 88,78% dos entrevistados são da categoria adulto (45,92% masculino, 42,86% feminino). Em contrapartida, apenas 11,22% desses jogam profissionalmente, ou seja, tem a modalidade como uma fonte de renda. Levando em consideração que as competições no âmbito nacional tiveram interrupções a partir de 2020 devido a pandemia, 80,61% dos entrevistados participaram de algum campeonato em 2019.

Em relação aos estados dos praticantes da modalidade (FIGURA 1), a maioria pertencia ao estado de Alagoas (36,73%), seguido pelo Rio de Janeiro (13,27%) e Rio Grande do Norte (9,18%). Já quanto a posição preferida (FIGURA 2), as posições de armador-esquerdo (23,47%), ponta-esquerda (21,43%) e goleiro (17,35%) foram as que mais tiveram representantes, conforme os gráficos apresentados abaixo.

Figura 1: Estado atual de residência do atleta



Fonte: Autoria própria (2022)

Figura 2: Posição preferida pelo atleta



Fonte: Autoria própria (2022)

7.2. Caracterização do local e das características e variáveis de treinamento

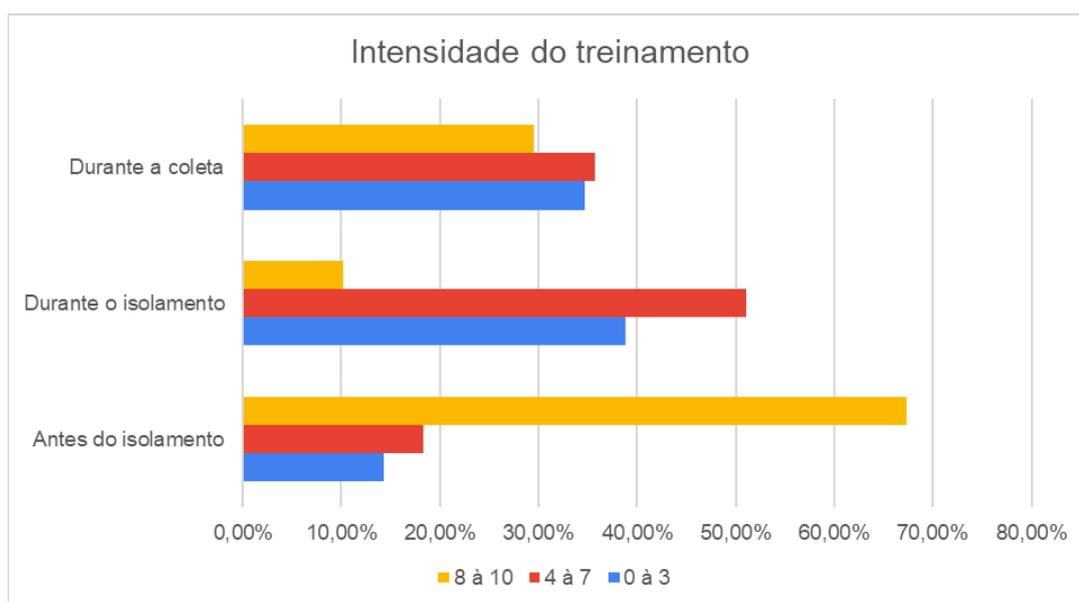
Devido à restrição da utilização de locais decorrente da situação epidemiológica mundial, os praticantes de esportes coletivos precisaram se adaptar para que não perdessem o condicionamento físico adquirido pelo treinamento. Com isso, os treinamentos em casa se tornaram frequentes, sendo estes direcionados por profissionais ou feitos por conta própria.

A pesquisa mostrou que com o handebol não aconteceu diferente desse cenário. De toda a amostra, apenas 2 indivíduos não tiveram seus treinamentos interrompidos com a equipe, enquanto o equivalente a 97,96% dos entrevistados interrompeu as atividades coletivas. Para o treinamento individual em casa, 65,31% dos participantes informaram possuir ao menos um material para treinar, já 34,69% não possuíam nenhum material. Em contrapartida, 92,86% possuíam um ou mais espaços dentro de suas casas para treinamento, e apenas 7,14% não possuíam nenhum espaço disponível, demonstrando que o ponto de atenção era relacionado mais aos materiais de treino do que aos espaços disponíveis.

Entretanto, um treinamento bem estruturado depende de fatores concernentes à prática das funcionalidades necessárias ao esporte. Tendo isto em vista, buscamos investigar sobre as variáveis de intensidade, dias e horas de treino, comparando como ocorria antes da pandemia, como foi durante esse período e como aconteceu no momento que a pesquisa estava sendo

realizada. A Figura 3 mostra a percepção da intensidade do treinamento antes da pandemia, durante e no momento da coleta.

Figura 3: Percepção da intensidade de treinamento nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta de dados). A intensidade foi atribuída dentro de uma escala de 1 a 10, sendo 1 pouco intenso e 10 muito intenso.



Fonte: Autoria própria (2022)

No período antes da pandemia, a predominância dos níveis de intensidade foi reportada sendo entre 8 e 10 para 67,35% dos entrevistados, correspondendo a um quantitativo de 66 atletas. Já durante a pandemia, esse número reduz consideravelmente para 10,2%, enquanto a percepção de 0 a 3 e de 4 a 7 cresceram, alterando de 14,29% e 18,37% para 38,78% e 51,02% respectivamente. As percepções de intensidade apresentaram uma distribuição mais equivalente no período em que se realizou a coleta sendo as intensidades de 0 a 3, 4 a 7 e 8 a 10 tinham 34,69%, 35,71% e 29,59%, respectivamente. Possivelmente em decorrência de um maior controle epidêmico, com a aplicação de vacinas e medidas de flexibilização implementadas. Entretanto, tal equivalência não apresenta um retorno à percepção anterior que representava a intensidade máxima.

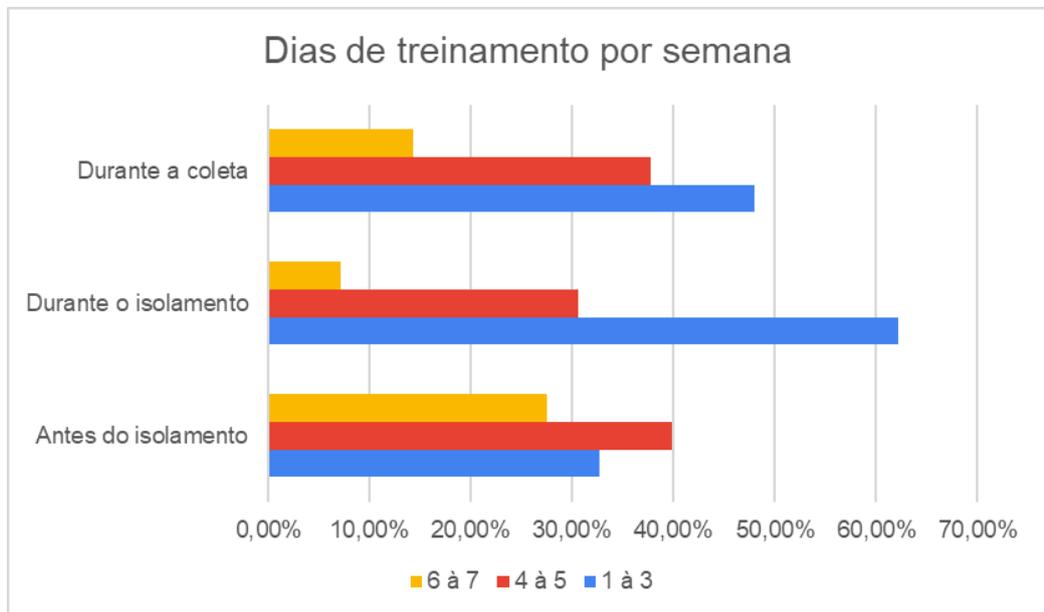
A pandemia alterou a percepção dos atletas quanto a intensidade e frequência dos treinos. Os níveis de intensidade de treinamento eram maiores no momento anterior a

pandemia quando comparado com o período da pandemia ($p < 0,01$) e no momento da coleta ($p < 0,01$), bem como, o período da pandemia apresentou menores valores de intensidade em relação ao momento da coleta ($p = 0,02$).

A Figura 4 mostra a quantidade de dias de treinamento durante a semana com variação na amplitude entre 1 e 7 dias. Podemos observar que, apesar de ter mais equidade dentre as alternativas, o período antes da pandemia apresentou que 39,8% dos entrevistados tinham treinos entre 4 e 5 dias na semana, 32,65% de 1 a 3 dias e 27,55% de 6 a 7 dias. Porém, como era esperado, durante o período da pandemia esses números sofreram mudanças drásticas. Apenas 7,14% dos atletas ainda permaneciam treinando de 6 a 7 vezes por semana, enquanto de 1 a 3 dias teve seu percentual praticamente duplicado para 62,24% dos entrevistados enquanto 30,61% treinavam entre 4 e 5 dias na semana. No período da coleta, a frequência de dias treinados parece estar retornando aos valores de antes do isolamento, sendo que os atletas que reportaram que treinavam entre 1 e 3 dias representam a maioria (47,96%), os intermediários - 4 a 5 dias - tiveram um aumento em relação ao período anterior (37,76%), enquanto os que treinavam de 6 a 7 dias na semana dobraram de quantidade percentual (14,29%) em relação ao mesmo período. De maneira semelhante ao que ocorreu com a intensidade, a frequência de treinamento antes da pandemia era maior do que durante ($p < 0,01$) e no momento da coleta ($p < 0,01$).

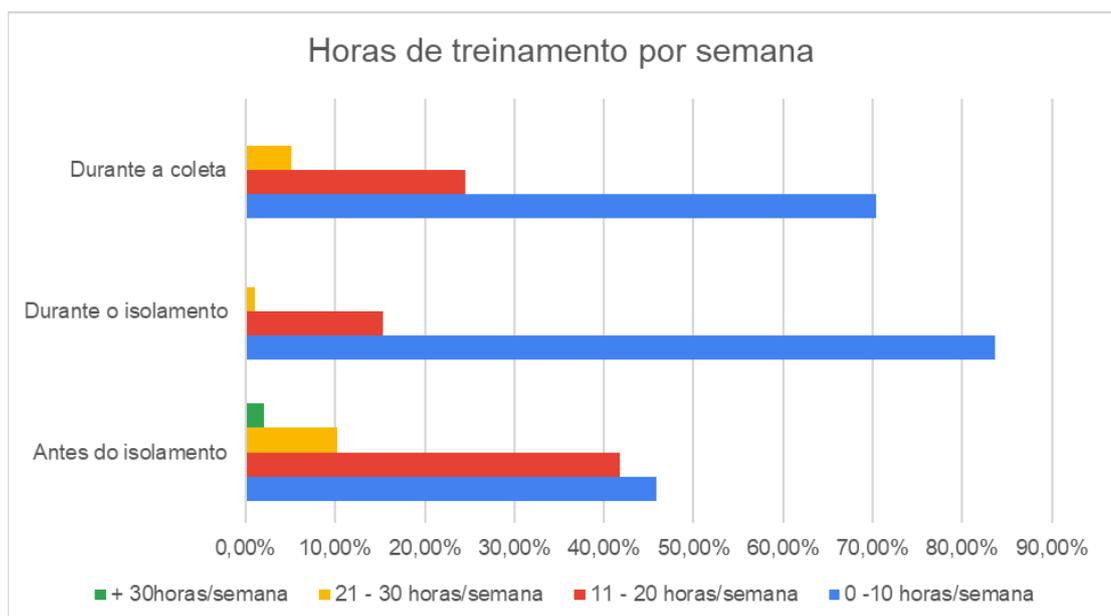
Esses dados corroboram com os achados de Mon-Lopes et al (2021), em que atletas de handebol da Espanha também apresentaram redução nos níveis de intensidade e volume. Isso é um dado preocupante porque pode causar um destreino nos atletas, reduzindo por exemplo níveis de força, velocidade e resistência aeróbica, já que essa redução dos treinamentos causa perda das capacidades físicas, técnicas e psicológicas (ANDREATO, COIMBRA E ANDRADE, 2020). Os resultados corroboram também com o que foi apontado pelos atletas nas questões 13 (Durante a pandemia, você interrompeu os treinamentos com a equipe?) e 14 (Se sim na resposta anterior, você já retornou aos treinos com a equipe?) em que, conforme apresentado anteriormente, apenas 2,04% dos entrevistados declararam não terem interrompido o treinamento e, dos que interromperam, 65,63% dos atletas não haviam retornado aos treinos com a equipe. Esses números também são condizentes e explicativos quando para mostrar os resultados em que a análise apontou uma melhora na intensidade do treinamento no período da coleta frente ao período de maior isolamento ($p = 0,02$), apoiado pelo retorno dos 34,37% dos entrevistados aos treinamentos em equipe.

Figura 4: Dias de treinamento por semana nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta).



Fonte: Autoria própria (2022)

Figura 5. Horas de treinamento por semana nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta).



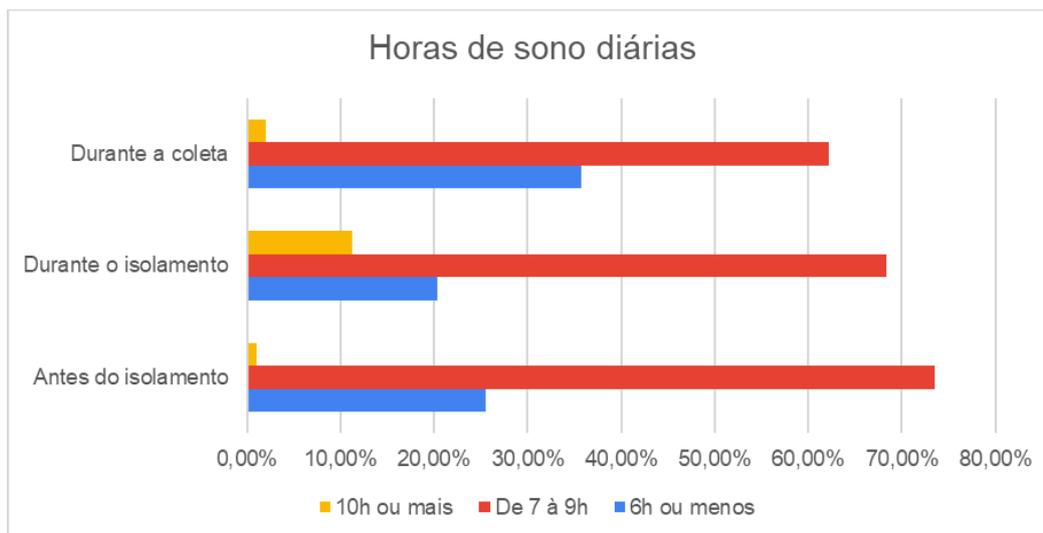
Fonte: Autoria própria (2022)

Já na Figura 5 apresentamos a quantidade de horas semanais de treinamento. Nota-se, logo inicialmente, que, para o período antes da pandemia, um total de 2,04% dos entrevistados afirmavam que treinavam + 30 horas / semana, dado esse que, em nenhum dos outros dois períodos foram citados tal volume de treinamento. Antes do início do isolamento, havia uma pequena diferença entre os atletas que treinavam com um volume de até 10h por semana (45,92%) e quem treinava entre 11 e 20 horas por semana (41,84%). Os demais relataram que treinavam entre 21 e 30 horas / semana (10,20%). Como vimos nos gráficos anteriores, esses números se tornaram bem diferentes durante a pandemia, fazendo com que o grupo que treinava menos chegasse a 83,67% da quantidade total, deixando 15,31% para o grupo seguinte e 1,02% para o último grupo. Diferente dos demais, os números ainda parecem estar no mesmo patamar estatisticamente, pois de 21 a 30 horas / semana chegou apenas a metade do seu percentual inicial (5,1%), enquanto que aqueles que treinavam entre 11 e 20 horas / semana passaram a ter 24,09% do total, restando 70,41% para quem treinava até 10h semanais.

7.3 Caracterização do Sono

Buscamos avaliar sobre como o período de isolamento poderia ter influenciado no sono dos participantes da pesquisa, pois, como os estudos apontam, a fadiga mental afeta diretamente o desempenho físico dos atletas, principalmente os de esportes que requerem corridas intermitentes, como é o caso do handebol (PENNA et al., 2018). Para isso, fizemos os comparativos de forma semelhante.

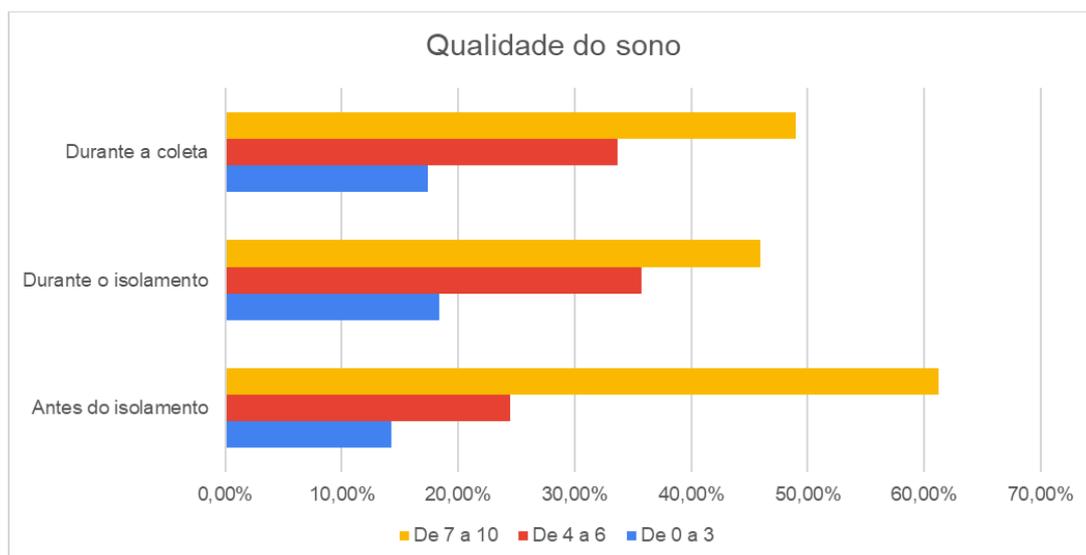
Figura 6. Horas de sono por dia nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta).



Fonte: Autoria própria (2022)

Em termos percentuais, as horas de sono (FIGURA 6) não tiveram tanta alternância para aqueles que dormiam entre 7 e 9h por dia na média, sendo essa de 73,47% antes, 68,37% durante e 62,24% no momento da coleta. Entretanto, houve um aumento considerável para quem dormia 10h ou mais, aquilo que antes representava apenas 1% passou a 11,22% no período da pandemia, fato esse atribuído ao maior tempo que se passou confinado em casa devido às restrições de locomoção, contratos de trabalho suspensos, entre outros fatores. Os números parecem ter voltado ao normal no período da coleta, apresentando um resultado de 2,04%. O retorno as atividades também parecem indicar uma maior sobrecarga de trabalho no período da coleta, pois o percentual de pessoas que dormiam 6h ou menos por dia, que estava em 25,51% antes da pandemia e diminuiu para 20,41% durante a pandemia, quase dobrou no período da coleta, chegando a 35,71%.

Figura 7. Qualidade de sono declarada nos três períodos analisados (antes do isolamento pela pandemia, durante a pandemia e no momento da coleta).



Fonte: Autoria própria (2022)

Também podemos analisar a declaração da percepção da qualidade de sono dos participantes. Nesse quesito, podemos ver que os números conversam com as horas de sono quanto ao impacto da pandemia. Para quem declarou inicialmente que sua percepção de qualidade de sono se encontrava entre 0 e 3 não houve grandes mudanças nos percentuais (14,49%, 18,37% e 17,35%, respectivamente). As mudanças começam nas comparações entre quem declarou que sua percepção estava acima disso. Apesar da quantidade de horas ter apresentado um notável aumento, a qualidade de sono de quem tinha entre 7 e 10, que era de 61,22% pré-pandemia, caiu para 45,92% durante a pandemia e deu uma pequena subida para 48,98% no período da coleta, enquanto aqueles que declararam ter uma qualidade de sono entre 4 e 6, que representavam 24,49% da população total na pré-pandemia, passou a representar 35,71% durante a pandemia e basicamente se manteve no período da coleta, ficando com 33,67%.

Esses números se confirmam por meio das análises estatísticas. Os atletas declararam que apresentavam maior qualidade de sono no período anterior a pandemia quando comparado ao período durante a pandemia ($p=0,004$) e no momento da coleta ($p=0,003$). Essa redução na qualidade de sono também foi encontrada em atletas espanhóis de handebol (MON-LOPES et al., 2021) e na população em geral, sendo associada com a autoavaliação da saúde mental (PÉREZ-CARBONELL et al, 2020). Este resultado pode estar relacionado ao aumento de estresse no período pandêmico devido ao isolamento social, já que houve uma piora na percepção de bem-estar psicológico (SMITH et al, 2020; HAKANSSON, JONSSON

E KENTTA, 2020), e a própria diminuição da intensidade e frequência dos treinamentos podem causar um aumento de estresse em atletas, o que conseqüentemente interfere na qualidade de sono (MON-LOPEZ et al, 2020).

7.4 Escalas Psicológicas

Conforme citamos acima, trabalhamos nesta pesquisa com três escalas psicométricas, sendo a escala de humor de BRUMS, de inteligência emocional e de resiliência. A Tabela 1 apresenta os valores de média \pm desvio padrão (dp) declarados pelos participantes de pesquisa das variáveis presentes nas escalas no momento da coleta.

A literatura aponta que os impactos do isolamento social em atletas ocasionaram um aumento tanto nas sensações negativas de humor quanto na piora dos fatores psicológicos, como estresse e outros (HAKANSSON, JONSSON E KENTTA, 2020). Com relação à escala de humor de BRUMS, os atletas de handebol, no momento da coleta, declararam apresentarem maiores scores para o fator vigor que representa um estado de energia, animação e atividade, indicando um estado humoral positivo. No entanto, destaca-se os scores relativos à tensão e fadiga. A tensão representa um estado de preocupação ou tensão musculoesquelética, enquanto a fadiga um estado de cansaço e baixa energia em decorrência de fatores psíquicos, físicos ou psicossomáticos. Alterações na rotina de treinamento e na qualidade de sono podem ter influência sobre essas percepções.

A escala de inteligência emocional foi organizada nos quatro itens relativos às emoções, sendo avaliação das próprias emoções, avaliação das emoções dos outros, uso das próprias emoções e regulação das emoções (TABELA 1). Observa-se que todos os scores médios são superiores à 2,5, que representa a média de nota entre 1 e 5, sendo 1 discordo totalmente e 5 concordo totalmente. Os valores de scores superiores à média podem indicar a boa capacidade dos atletas de handebol de processarem as próprias emoções e dos outros. Por fim, a escala de resiliência apresenta três questões positivas (1-3) e três negativas (4-6), sendo também atribuído notas de 1 a 5. Observa-se uma capacidade moderada dos atletas de lidarem com os problemas e se adaptarem à diferentes situações, sendo essa informação importante considerando o contexto da pandemia e ao novo cenário esportivo.

Tabela 1. Valores de média \pm desvio padrão (dp) das variáveis atribuídas às escalas de humor (BRUMS), de inteligência emocional e de resiliência.

BRUMS	Média	dp
Tensão	5,97	3,73
Depressão	3,77	3,44
Raiva	3,34	3,17
Vigor	7,96	3,66
Fadiga	6,22	4,31
Confusão	4,38	3,65
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL		
1-Avaliação das Próprias emoções	3,84	0,20
2-Avaliação das Emoções dos Outros	3,74	0,04
3-Uso das Emoções	3,87	0,20
4-Regulação das Emoções	3,31	0,06
ESCALA DE RESILIÊNCIA		
1-Eu costumo dar a volta por cima rapidamente depois de situações difíceis	3,82	0,97
2-Eu me recupero rápido de uma situação estressante	3,41	1,23
3-Geralmente, eu passo pelas dificuldades sem grandes problemas	2,95	1,10
4-É difícil para eu reagir quando alguma coisa ruim acontece	2,35	1,07
5-Eu tenho dificuldade de passar por situações estressantes	2,56	1,13
6-Eu costumo demorar bastante tempo para me recuperar dos contratemplos da vida	2,22	1,12

Fonte: Autoria própria (2022)

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que houve modificações significativas devido ao período de restrições provocado pela COVID-19. Estas se apresentaram com a interrupção massiva dos treinamentos com as equipes, deixando mais de um terço dos atletas sem treinar devido à ausência de materiais adequados. Intensidade, frequência e volume de treinos tiveram reduções estatisticamente significativas quando comparados com períodos antes da pandemia. Apesar de haver uma tendência para uma maior quantidade de horas dormidas, a qualidade do sono teve o efeito inverso, piorando e não havendo uma notável melhoria no período avaliado. Os fatores psicológicos de humor, inteligência emocional e resiliência apresentaram uma capacidade dos atletas de se moldarem as situações e desafios vividos, porém há indícios de fadiga e tensão por parte deles.

Com esta pesquisa realizamos um importante diagnóstico para os atletas de handebol apontando para a necessidade de se atentar as variáveis de treinamento e fatores psicológicos a fim de discutir a possível redução de desempenho físico causado isolamento social. Para a comunidade, o entendimento de como os diferentes impactos advindos da pandemia podem influenciar a atletas e não atletas através de indicadores de humor, inteligência emocional e fatores psicológicos, alterando as percepções de intensidade e de retomada de ritmo pós período de isolamento, afetando também a qualidade do sono e a percepção de comprometimento com o desporto. Como sugestão, os próximos trabalhos poderiam abranger uma abordagem presencial, propiciando uma avaliação de desempenho no ambiente voltado para o desempenho esportivo, desde o início até o término da intervenção, propiciando uma coleta mais rica em seus resultados.

9. REFERÊNCIAS

ALECRIM, J. V., ALECRIM NETO, J. V., SOUZA, M., & PIRES, G. **Efeito do treinamento pliométrico e isométrico na força explosiva de atletas de handebol.** *Ciencias De La Actividad Física UCM*, 20(2), 1-15, 2019.

ANDREATO, L. V., COIMBRA, D. R., & ANDRADE, A. **Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic.** *Strength and Conditioning Journal*, 10.1519/SSC.0000000000000563, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>>

BISCIOTTI, G. N., EIRALE, C., CORSINI, A., BAUDOT, C., SAILLANT, G. & CHALABI, H. **Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: medical recommendations.** *Biol Sport*, 37, 313-319, 2019.

BROWNE, K. **Snowball sampling: Using social networks to research non-heterosexual women.** *Int. J. Soc. Res. Methodol.*, 8, 47-60, 2005.

BRASIL. **Coronavírus Brasil [Online].** Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 11 de dezembro de 2020.

BRASIL, CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Eventos temporada 2020.** Disponível em <<https://cbhb.org.br/eventos?temporada=2020>>. Acesso em 17/05/2022

CASTRO-SANCHEZ, M., ZURITA-ORTEGA, F., CHACON-CUBEROS, R., LOPEZ-GUTIERREZ, C. J. & ZAFRA-SANTOS, E. **Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations.** *Int J Environ Res Public Health*, 15, 2018.

CBDU, CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DO DESPORTO UNIVERSITÁRIO. **Nota oficial sobre o cancelamento do jubs fase final 2020.** Disponível em: <<https://www.cbdu.org.br/nota-oficial-cancelamento-jubs-fase-final-2020/>>. Acesso em: 17/05/2022

COB, COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. **Nota oficial jogos escolares da juventude.** Disponível em: <<https://www.cob.org.br/pt/galerias/noticias/nota-oficial--jogos-escolares-da-juventude-2020>>. Acesso em: 17/05/2022

DACOSTA, L. P. (ORG.). **Atlas do esporte no Brasil.** Rio de Janeiro: SHAPE, 2005.

DECHECHI, C., MACHADO, E., IDE, B., LOPES, C., BREZIKOFER, R., MACEDO, D. **Study of the effect of a physical training season on performance of a women's under 21 handball team.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 16. 295-300, 2010

EIRALE, C., BISCOTTI, G., CORSINI, A., BAUDOT, C., SAILLANT, G. & CHALABI, H. **Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application.** *Biol Sport*, 37, 203-207, 2020.

FAHd, FEDERAÇÃO ALAGOANA DE HANDEBOL. **Eventos temporada 2020 escopo estadual.** Disponível em: <<https://alagoashandebol.com.br/eventos?temporada=2020&escopo=Estadual>>. Acesso em 17/05/2022

FONT, R., IURTIA, A., GUTIERREZ, J. A., SALAS, S., VILA, E., & CARMONA, G. **The effects of COVID-19 lockdown on jumping performance and aerobic capacity in elite handball players.** *Biology of sport*, 38(4), 753–759, 2021.

FPHb, Federação Paulista de Handebol. **História do handebol no Brasil.** Disponível em: <https://fphand.com.br/home/historia-do-handebol-no-brasil>>. Acesso em: 17/05/2022

FRITZEN, A. R., CASTRO, I. D., VIGNOCHI, N., & NAVARRO, F. **Treinamento intermitente e as características morfológicas, metabólicas e fisiológicas no handebol.** RBPFEEX. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 4(23), 2010.

GERSHGOREN, L., LEVENTAL, O., & BASEVITCH, I. **Home Advantage Perceptions in Elite Handball: A Comparison Among Fans, Athletes, Coaches, and Officials.** *Frontiers in psychology*, 12, 782129, 2022.

GOUTTEBARGE, V., AHMAD, I., MOUNTJOY, M., RICE, S., & KERKHOFFS, G. **Anxiety and Depressive Symptoms During the COVID-19 Emergency Period: A Comparative Cross-Sectional Study in Professional Football.** *Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 32(1), 21–27, 2022.

HAKANSSON, A., JONSSON, C., & KENTTA, G. **Psychological Distress and Problem Gambling in Elite Athletes during COVID-19 Restrictions-A Web Survey in Top Leagues of Three Sports during the Pandemic.** *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6693, 2020.

HERMASSI, S., CHELLY, M. S., FIESELER, G., BARTELS, T., SCHULZE, S., DELANK, K. S., SHEPARD, R. J., & SCHWESIG, R. **Short-Term Effects of Combined High-**

Intensity Strength and Sprint Interval Training on Anthropometric Characteristics and Physical Performance of Elite Team Handball Players. Kurzfristige Wirkungen einer Kombination aus hochintensivem Kraft- und Sprint-Intervall-Training auf anthropometrische Eigenschaften und die körperliche Leistung von Handballspielern im Spitzensport. *Sportverletzung Sportschaden : Organ der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin*, 31(4), 231–239, 2017.

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Online]**. Disponível em: <www.ibge.gov>. Acessado em: 07 de dezembro de 2020.

IMPELLIZZERI, F. M., MARCORÀ, S. M. & COUTTS, A. J. **Internal and External Training Load: 15 Years On.** *Int J Sports Physiol Perform*, 14, 270-273, 2019.

JUKIC, I., CALLEJA-GONZALEZ, J., COS, F., CUZZOLIN, F., OLMO, J., TERRADOS, N., NJARADI, N., SASSI, R., REQUENA, B., MILANOVIC, L., KRAKAN, I., CHATZICHRISTOS, K. & ALCARAZ, P. E. **Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19.** *Sports (Basel)*, 8, 2020.

KEHL, M., STROBL, H., TITTLBACH, S., & LOSS, J. **Der Mensch, der Handball spielt, braucht den Ball, den Kontakt und die Gemeinschaft“ – Veränderungen im Sportangebot durch die COVID-19 Pandemie und deren Bedeutung für Sportvereine [The Person Who Plays Handball Needs the Ball, the Contact and the Community - Changes in Sport Club Activities Due to the COVID-19 Pandemic and its Significance for Sports Clubs].** *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 83(3), 159–165, 2021.

KOUNDOURAKIS, N. E., ANDROULAKIS, N. E., MALLIARAKI, N., TSATSANIS, C., VENIHAKI, M. & MARGIORIS, A. N. **Discrepancy between exercise performance, body composition, and sex steroid response after a six-week detraining period in professional soccer players.** *PLoS One*, 9, e87803, 2014.

LABORDE, S., GUILLEN, F., DOSSEVILLE, F. & ALLEN, M. S. **Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences.** *Chronobiol Int*, 32, 942-51, 2015.

MAUGERI, G., CASTROGIOVANNI, P., BATTAGLIA, G., PIPPI, R., D'AGATA, V., PALMA, A., DI ROSA, M. & MUSUMECI, G. **The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy.** *Heliyon*, 6, e04315, 2020.

MON-LOPEZ, D., DE LA RUBIA RIAZA, A., HONTORIA GALAN, M. & REFOYO ROMAN, I. **The Impact of Covid-19 and the Effect of Psychological Factors on Training Conditions of Handball Players.** *Int J Environ Res Public Health*, 17, 2020.

MON-LÓPEZ, D., GARCÍA-ALIAGA, A., GINÉS BARTOLOMÉ, A., & MURIARTE SOLANA, D. **How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players?.** *Physiology & behavior*, 227, 113148, 2020.

MON-LOPEZ, D., MOREIRA DA SILVA, F., CALERO MORALES, S., LOPEZ-TORRES, O. & LORENZO CALVO, J. **What Do Olympic Shooters Think about Physical Training Factors and Their Performance?** *Int J Environ Res Public Health*, 16, 2019.

NUNES, C. C., ROCHA, M. J. F. **Um breve histórico do Handebol no Brasil: o caso da liga nacional de handebol.** *Rev Observatorio Del Deporte odep*, v.3, n. 5, 15-27, 2017.

PENNA, E. M., FILHO, E., CAMPOS, B. T., PIRES D. A., NAKAMURA, F. Y., MENDES, T. T., LOPES, T. R., SMITH, M., PRADO, L. S. **Mental fatigue does not affect heart rate recovery but impairs performance in handball players.** *Rev. Bras. Med. Esporte* 24, 347–351, 2018.

PÉREZ-CARBONELL, L., MEURLING, I. J., WASSERMANN, D., GNONI, V., LESCHZINER, G., WEIGHALL, A., ELLIS, J., DURRANT, S., HARE, A., & STEIER, J. **Impact of the novel coronavirus (COVID-19) pandemic on sleep.** *Journal of thoracic disease*, 12(Suppl 2), S163–S175, 2020.

REARDON, C. L., HAINLINE, B., ARON, C. M., BARON, D., BAUM, A. L., BINDRA, A., BUDGETT, R., CAMPRIANI, N., CASTALDELLI-MAIA, J. M., CURRIE, A., DEREVENSKY, J. L., GLICK, I. D., GORCZYNSKI, P., GOUTTEBARGE, V., GRANDNER, M. A., HAN, D. H., MCDUFF, D., MOUNTJOY, M., POLAT, A., PURCELL, R., PUTUKIAN, M., RICE, S., SILLS, A., STULL, T., SWARTZ, L., ZHU, L. J. & ENGBRETSSEN, L. **Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019).** *Br J Sports Med*, 53, 667-699, 2019.

RESILIÊNCIA. In: MICHAELIS, **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa.** São Paulo: Editora Melhoramentos Ltda, 2015. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/risco/>>. Acesso em: 27/06/2022.

RODRIGUES, N., REBELO, T. & COELHO, J. V. **Adaptação da Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (WLEIS) e análise da sua estrutura factorial e fiabilidade numa amostra portuguesa.** *Psychologica*, 55, 189-207, 2011.

RODRIGUEZ-REY, R., ALONSO-TAPIA, J. & HERNANSAIZ-GARRIDO, H. **Reliability and Validity of the Brief Resilience Scale (BRS) Spanish Version.** *Psychological Assessment*, 28, 5, e101-e110, 2016.

ROHLFS, I. C. P. M., ROTTA, T. M., LUFT, C. D. B., ANDRADE, A., KREBS, R. J. & CARVALHO, T. **A Escala de Humor de Brunel (Brums): Instrumento para Detecção Precoce da Síndrome do Excesso de Treinamento.** *Rev Bras Med Esporte*, 14, 176-181, 2008.

SMITH, L., JACOB, L., YAKKUNDI, A., MCDERMOTT, D., ARMSTRONG, N. C., BARNETT, Y., LÓPEZ-SÁNCHEZ, G. F., MARTIN, S., BUTLER, L., & TULLY, M. A. **Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents.** *Psychiatry research*, 291, 113138, 2020.

UBAGO-JIMENEZ, J. L., GONZALEZ-VALERO, G., PUERTAS-MOLERO, P. & GARCIA-MARTINEZ, I. 2019. **Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. A Systematic Review.** *Behav Sci (Basel)*, 9, 2019.

ANEXOS

ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa "Avaliação dos fatores psicológicos e componentes de treinamento de jogadores de handebol", dos pesquisadores Natália de Almeida Rodrigues, Silvonei Lopes de Souza Júnior e Thiago da Silva Santos. O período que ocorrerá essa pesquisa será de Abril de 2021 à Julho de 2021. O documento TCLE tem a finalidade de detalhar as informações do projeto de pesquisa, como será a sua participação, os riscos e benefícios, e os seus direitos. Assim, pedimos que você leia com atenção:

1. O objetivo dessa pesquisa é coletar informações sobre sua rotina no treinamento de handebol, como a intensidade, a duração, a frequência e a recuperação das sessões de treino. Queremos também saber informações sobre o seu humor, a sua inteligência emocional (como você lida com as situações) e sua capacidade de resiliência (como você se adapta a uma certa situação). Nós acreditamos que essas informações sejam importantes para você, que é atleta, e para os treinadores, pois ajudarão a melhorar o seu perfil de treinamento e contribuirá para o desenvolvimento da modalidade handebol.
2. Sua participação no estudo se dará respondendo aos questionários eletrônicos e permitindo que os pesquisadores utilizem as informações obtidas para o desenvolvimento do estudo. O tempo que você levará para preencher o questionário completo será de até 20 min. Você poderá entrar em contato com os pesquisadores a qualquer momento para esclarecer dúvidas ao responder o questionário. Todas as informações que você nos fornecer nessa pesquisa será mantida sob sigilo e seu nome será substituído por um código numérico para evitar a identificação.
3. As informações que você nos fornecer será mantida em arquivo, físico ou digital, sob nossa guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa, sendo posteriormente descartada. Apenas os pesquisadores responsáveis terão acesso aos seus dados e serão utilizados para fins científicos (trabalhos acadêmicos) e técnicos (relatórios).
4. Essa pesquisa prevê riscos mínimos a sua saúde física e/ou mental como estresse psicológico e físico em decorrência dos questionários e escalas. Para evitar essa situação, os pesquisadores estarão disponíveis para qualquer dúvida e ressaltamos que o sigilo do seu nome será garantido. Gostaríamos de lhe informar que você tem direito a assistência imediata e integral durante a participação da pesquisa.
5. A sua participação na pesquisa não trará benefícios diretos para a sua pessoa. Os benefícios indiretos dessa etapa são: a) monitoramento dos seus componentes de treinamento, sendo essas informações úteis você, que é atleta, e para os seus treinadores; b) monitoramento das variáveis de humor, inteligência emocional e capacidade de resiliência que podem contribuir para melhorar a sua qualidade de vida.

6. As respostas dos questionários serão manipuladas apenas pelos membros da equipe de pesquisa para garantir o seu sigilo e a sua privacidade. Caso, algum imprevisto aconteça, você poderá entrar em contato com o pesquisador responsável (Natália de Almeida Rodrigues), cujo contato se encontra no final desse texto, para buscar assistência.
7. Você será informado(a) do resultado final do projeto e, sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.
8. A qualquer momento, você poderá recusar participar do estudo e, também, poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.
9. As informações que você nos fornecerá não permitirão a identificação do seu nome, exceto para a equipe de pesquisa, e a divulgação das informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.
10. Você deverá ser ressarcido(a) por todas as despesas que venha a ter da sua participação nesse estudo, sendo garantida a existência de recurso. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.
11. Você será indenizado(a) por qualquer dano que venha a sofrer em decorrência da sua participação na pesquisa.
12. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos os responsáveis.

Endereço da equipe da pesquisa:

Instituto de Educação Física e Esporte – IEFEE – UFAL

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n, Tabuleiro do Martins

Complemento: Procurar o LACAE, localizado no estádio universitário. Cidade/CEP: Maceió – AL CEP:57072-900

Telefone: (82) 3214-1873

Ponto de referência: Próximo à entrada da Fernandes Lima

Contato de urgência: Sra. Natália de Almeida

Rodrigues Endereço: Condomínio Park Sauaçuhy, s/n,

Ipioca Complemento: quadra k, lote 07

Cidade/CEP: Maceió – AL CEP 57039-

740 Telefone: (11) 9 5914 2001

Ponto de referência: Na AL-101 rumo ao litoral norte do

estado. Horário de atendimento: das 09h às 12h

ATENÇÃO: Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante de pesquisa, você pode contatar Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da UFAL, pelo

telefone: (82) 3214- 1041.

O CEP trata-se de um grupo de indivíduos com conhecimentos científicos que realizam a revisão ética inicial e continuada do estudo de pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. Este papel está baseado nas diretrizes éticas brasileiras (Res. CNS 466/12 e complementares).

O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas

Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo , Campus A. C. Simões, Cidade Universitária

Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 as

12:00hs. E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

***Obrigatório**

1. E-mail *

2. Seu nome *

3. Tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha * participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso DOU O MEU CONSETIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Marcar apenas uma oval.

- CONCEDO permissão para usar as informações citadas no termo de esclarecimento.
- NÃO CONCEDO permissão para usar as informações citadas no termo de esclarecimento.

4. Desejo receber os relatórios de dados oriundos dessa pesquisa (marcar não caso tenha marcado não na pergunta acima). *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

Anexo B - Questionário sobre variáveis demográficas, condições relativas ao treinamento em casa e variáveis de treinamento

O questionário a seguir terá perguntas referentes as variáveis demográficas, condições relativas ao treinamento em casa e variáveis de treinamento. Leia com atenção as questões.

1. Gênero *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Outros

2, Idade (completos até a data dessa pesquisa) *

3. Quantos anos você joga handebol? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 ou mais

4. Qual estado brasileiro você reside atualmente? *

Marcar apenas uma oval.

- Acre
- Alagoas
- Amapá
- Amazonas

- Bahia
- Ceará
- Distrito Federal
- Espírito Santo
- Goiás
- Maranhão
- Mato Grosso
- Mato Grosso do Sul
- Minas Gerais
- Pará
- Paraíba
- Paraná
- Pernambuco
- Piauí
- Rio de Janeiro
- Rio Grande do Norte
- Rio Grande do Sul
- Rondônia
- Roraima
- Santa Catarina
- São Paulo
- Sergipe
- Tocantins

5. Você participou de algum campeonato no ano de 2019? *

- Sim
- Não

6. Se sim na questão anterior, qual foi o campeonato (ano 2019)? *

7. Qual categoria você joga? *

Marcar apenas uma oval.

- Juvenil feminino
- Juvenil masculino
- Junior feminino
- Junior masculino
- Adulto feminino
- Adulto masculino

8. Qual posição você joga? *

Marcar apenas uma oval.

- Goleiro
- Ponta-esquerda
- Ponta-direita
- Armador-esquerdo
- Armador-direito
- Central
- Pivô

9. Você é profissional? (Entende-se profissional como vive exclusivamente dessa renda) *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

10. Com quantas pessoas você dividiu a sua casa durante o isolamento social? *

Marcar apenas uma oval.

- Moro sozinho (a)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- mais de 6

11. Quais espaços você dispõe em casa para treinamento ou fazer atividade física? (marque todos se precisar) *

Marcar apenas uma oval.

- Sala e/ou quarto de tamanho de médio que consigo treinar
- Terraço e/ou área externa com espaço para me movimentar
- Jardim e/ou quintal que consigo correr 15m
- Garagem com espaço livre
- Outros

12. Quais materiais você dispõe para treinar? (marque todos se precisar) *

Marcar apenas uma oval.

- Máquinas cardiovasculares (esteiras, bicicletas ergométricas, elípticos..)
- Colchonete ou similar
- Materiais para sobrecarga (anilhas, barras, halteres, kettlebell, medicine ball, ...)
- Material de suspensão (TRX ou similar)
- Materiais para instabilidade (discos, bosu ou similares)
- Materiais elásticos (bandas elásticas)
- Materiais técnicos (bola, traves ou similares)
- Materiais para coordenação e agilidade (cones, escadas, arcos ou similares)
- Aparelhos de ginástica (jump, step)
- Não tenho materiais

13. Durante a pandemia, você interrompeu os treinamentos com a equipe? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

14. Se sim na resposta anterior, você já retornou aos treinos com a equipe? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

15. Você está lesionado? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

16. Qual relação você teve ou tem com o coronavírus? *

Marcar apenas uma oval.

Nenhuma, não fui contaminado.

Estou doente atualmente

Tive, mas me curei e estou SEM sequelas

Tive, mas me curei e estou SEM sequelas

Componentes de treinamento e recuperação

Leia com atenção as questões. Escolha uma semana típica dentro da sua programação de treinamento. A escala será 0- muito fraco e 10- muito forte.

17. Qual a intensidade do seu treinamento? (0- muito fraco, 10- muito forte) *

Marcar apenas uma oval por linha.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antes do isolamento

social causado pela

pandemia

Durante o isolamento

Social causado pela

Pandemia

Atualmente

18. Dias de treinamento por semana *

Marcar apenas uma oval por linha.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antes do isolamento

social causado pela () () () () () () () () () () () ()

pandemia

Durante o isolamento

Social causado pela () () () () () () () () () () () ()

Pandemia

Atualmente () () () () () () () () () () () ()

19. Horas de treinamento por semana *

Marcar apenas uma oval por linha.

0-10 11-20 21-30 +
Horas/semana Horas/semana Horas/semana 30
horas/semana

Antes do isolamento

social causado pela () () () ()

pandemia

Durante o isolamento

Social causado pela () () () ()

Pandemia

Atualmente () () () ()

20. Em relação ao sono, quantas horas, em média, você dorme? *

Marcar apenas uma oval por linha.

6 ou menos 7 8 9 10 11 12 ou
mais

Antes do isolamento

social causado pela () () () () () () () ()

pandemia

Anexo C - Escala de humor de BRUMS

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentamente. Em seguida assinale, em cada linha, o quadrado que melhor descreve COMO VOCÊ SE SENTE AGORA. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

Escala:

0 = nada

1 = um pouco

2 = moderadamente

3 = bastante

4 = extremamente

COMO VOCÊ SE SENTE AGORA? *

Marcar apenas uma oval por linha.

	0	1	2	3	4	5
Apavorado	()	()	()	()	()	()
Animado	()	()	()	()	()	()
Confuso	()	()	()	()	()	()
Esgotado	()	()	()	()	()	()
Deprimido	()	()	()	()	()	()
Desanimado	()	()	()	()	()	()
Irritado	()	()	()	()	()	()
Exausto	()	()	()	()	()	()
Inseguro	()	()	()	()	()	()
Sonolento	()	()	()	()	()	()
Zangado	()	()	()	()	()	()
Triste	()	()	()	()	()	()
Ansioso	()	()	()	()	()	()
Preocupação	()	()	()	()	()	()
Com disposição	()	()	()	()	()	()
Infeliz	()	()	()	()	()	()
Desorientado	()	()	()	()	()	()

Tenso	()	()	()	()	()	()
Com raiva	()	()	()	()	()	()
Com energia	()	()	()	()	()	()
Cansado	()	()	()	()	()	()
Mal-humorado	()	()	()	()	()	()
Alerta	()	()	()	()	()	()
Indeciso	()	()	()	()	()	()

Anexo D - Escala de Inteligência Emocional – WLEIS

A seguir, você encontrará algumas afirmações sobre suas emoções e sentimentos. Leia atentamente cada frase e indique por favor uma nota entre:

- 1 – Discordo totalmente
- 2 – Discordo
- 3 – Não estou decidido
- 4 – Concordo
- 5 – Concordo totalmente

Escala de Inteligência Emocional (WLEIS) *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
Na maioria das vezes					
tenho uma boa noção	()	()	()	()	()
das razões pelas quais					
tenho certos sentimentos					
Compreendo bem as		()	()	()	()
()					
minhas emoções					
Compreendo verdadeiramente	()	()	()	()	()
o que sinto					
Sei sempre se estou	()	()	()	()	()
ou não contente					
Reconheço as emoções dos					
meus amigos através do seu	()	()	()	()	()
comportamento					
Sou um bom observador	()	()	()	()	()
das emoções dos outros					
Sou sensível aos sentimentos	()	()	()	()	()

e emoções dos outros

Compreendo bem as emoções () () () () ()

das pessoas que me rodeiam

Estabeleço sempre metas para

mim próprio, tentando em seguida () () () () ()

dar o meu melhor para as atingir

Tenho por hábito dizer a mim

próprio que sou uma pessoa () () () () ()

competente

Sou uma pessoa que se auto motiva () () () () ()

Encorajo-me sempre a dar () () () () ()

o meu melhor

Sou capaz de controlar o meu

temperamento, conseguindo assim () () () () ()

lidar com as dificuldades de forma

racional

Consigo controlar bem as () () () () ()

minhas emoções

Sou capaz de me acalmar rapidamente () () () () ()

quando estou muito irritado

Possuo um bom controle das () () () () ()

minhas emoções

Anexo E - Escala Breve de Resiliência

Leia com atenção as afirmativas e assinale por favor a nota que melhor indique os seus sentimentos sobre a afirmação. Considere 1- Discordo Totalmente e 5- Concordo Totalmente.

Escala de Resiliência *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
Eu costumo dar a volta por cima rapidamente depois de situações difíceis	()	()	()	()	()
Eu tenho dificuldade de passar por situações estressantes	()	()	()	()	()
Eu me recupero rápido de uma situação estressante	()	()	()	()	()
É difícil para eu reagir quando alguma coisa ruim acontece	()	()	()	()	()
Geralmente, eu passo pelas dificuldades sem grandes problemas	()	()	()	()	()
Eu costumo demorar bastante tempo para me recuperar dos contratempos da vida	()	()	()	()	()