



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

ANA CAROLINA SOUSA DE FRANÇA MELO

**NÍVEL DE ESTRESSE EM ATLETAS DE BASQUETEBOL DO SEXO FEMININO EM PRÉ-
COMPETIÇÃO**

Brasília
2016

ANA CAROLINA SOUSA DE FRANÇA MELO

**NÍVEL DE ESTRESSE EM ATLETAS DE BASQUETEBOL DO SEXO FEMININO EM PRÉ-
COMPETIÇÃO**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: M.e. Darlan Lopes de Farias

Brasília
2016

ATA DE APROVAÇÃO

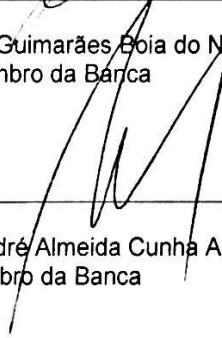
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, a acadêmica Ana Carolina Sousa de França Melo foi aprovada junto à disciplina de bacharelado **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Nível de estresse em atletas de basquetebol do sexo feminino em pré-competição**.



Prof. Me. Daífan Lopes de Farias
Presidente



Prof. Dr. Marcelo Guimarães Boia do Nascimento
Membro da Banca



Prof. Me. André Almeida Cunha Arantes
Membro da Banca

Brasília, DF, 17/11/ 2016

RESUMO

Introdução: O maior enfrentamento de atletas de alto nível, atualmente, tem sido o período pré-competitivo. Durante este período eles sofrem bastante pressão devido a sua responsabilidade em representar sua equipe e, principalmente, pelo excesso de treinamento. Como consequência dessa pressão, os atletas acabam excedendo seus limites físicos e psicológicos. **Objetivo:** Esta pesquisa teve como objetivo analisar o nível de estresse em atletas desportivos, buscando detectar a síndrome do excesso de treinamento ou estresse advindo de outros fatores. **Material e Métodos:** Após assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), foi aplicado o questionário BRUMS para 10 atletas de basquetebol ao início e ao final do mesociclo. O questionário contém 24 itens objetivos que compõem seis subescalas, sendo elas fadiga, vigor, raiva, tensão, depressão e confusão mental, ou seja, cada uma destas seis subescalas tem quatro itens que devem ser assinalados por intensidade de 0 a 4, ao final será somado podendo o valor final variar entre 0 e 16. **Resultados:** No presente estudo a variação da fadiga ($p=0,036$) teve aumento expressivo que é justificado pelo fato de as atletas terem sido submetidas a cargas elevadas de treinamento nas últimas semanas, com o objetivo de ajudar no desempenho e alcançar o propósito almejado pela equipe no campeonato. **Conclusão:** Conclui-se que as atletas pesquisadas não apresentaram estresse psicológico, seja por influência interna ou externa, entretanto apresentaram estresse físico por terem sido submetidas a elevadas cargas de treinamento durante as últimas semanas no mesociclo. As demais variáveis não apresentaram modulação significativa.

Palavras-chave: Estresse, Basquetebol, BRUMS, Humor.

ABSTRACT

Introduction: The biggest confrontation of top athletes currently has been the pre-competition period, during this period they suffer a lot of pressure due to their responsibility to represent your team and especially the over-training and as a result of this pressure, athletes They end up exceeding their physical and psychological limits.

Objective: This study aims to analyze the level of stress in sport athletes, trying to detect the syndrome of overtraining and stress that result from other factors. Search also check the Mood (BRUMS) over pre-competitive mesocycle and know the variation of the factors that constitute the BRUMS (tension, depression, anger, vigor, fatigue and confusion).

Material and Methods: After signing the free and informed consent (IC), was applied BRUMS questionnaire to 10 basketball players at the beginning and end of the macrocycle. The questionnaire contains 24 goals items comprising six subscales, and they fatigue, vigor, anger, stress, depression and mental confusion, that is, each of these six subscales have four items and should be marked by intensity from 0 to 4, the end will be added may vary between 0 and 16 the final value. **Results:** In this study the variation of fatigue ($p = 0.036$) had significant increase that is justified by the athletes have been subjected to high loads of training in recent weeks in order to help performance and achieve the desired goal for the team in the league. **Conclusion:** It is concluded that, according to the mood BRUMS scale, the surveyed athletes showed no psychological stress either by foreign or external influence, but had physical stress have been subjected to high loads of training over the last few weeks in the mesocycle. The other variables did not show significant modulation.

Keywords: Stress, Basketball, BRUMS, Humor.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	8
2.1 Amostra.....	8
2.1 Métodos.....	8
3 RESULTADOS.....	10
4 DISCUSSÃO.....	12
3 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15
ANEXO A: TCLE.....	17
ANEXO B: QUESTIONÁRIO BRUMS –	21
ANEXO C.....	22
ANEXO D.....	23
ANEXO E.....	24
ANEXO F.....	26
ANEXO G.....	27
ANEXO H.....	28
ANEXO I.....	29

1 INTRODUÇÃO

O maior enfrentamento de atletas de alto nível atualmente tem sido o período pré-competitivo. Durante este período eles sofrem bastante pressão devido a sua responsabilidade em representar sua equipe e, principalmente, pelo excesso de treinamento. Como consequência dessa pressão, os atletas acabam excedendo seus limites físicos e psicológicos. De acordo com Gould et al., o estresse pode ser definido em uma perspectiva psicológica, a exemplo disso temos o indivíduo que, em uma situação importante como a ação desportiva, encontra-se em desequilíbrio entre os aspectos físicos ou psicológicos e seus recursos para enfrentamento deste.

Segundo Selye (1974), o estresse representa uma situação prejudicial para o organismo, ele pode ser agudo quando intenso e permanece por um breve período, ou crônico quando se instala gradativamente e permanece por um longo período.

O Production and Operations Management Society (POMS) é um instrumento utilizado para avaliar as variações de humor, ele contém 65 itens e possui seis subescalas: “tensão”, contendo 9 itens; “depressão”, 15 itens; “raiva” 12 itens; “vigor”, 8 itens; “fadiga”, 7 itens e, por fim, “confusão mental”, 7 itens. Esse questionário foi desenvolvido em meados da década de 50 por McNair, Lorr, e Droppleman. Posteriormente é somado os seis fatores e a partir daí é possível obter uma medida total da variação de humor. Este instrumento tem sido bastante utilizado em âmbito desportivo objetivando a monitorização dos estados de humor em atletas sujeitos a intensas cargas de treinamento, tanto aeróbico quanto misto, revelando-se o instrumento fidedigno e advertidor dos estados de adaptação/desadaptação ao stress do treino e ao desenvolvimento do overtraining (excesso de treinamento). (MURPHY et. al, 1990).

A Escala de Humor de Brunel (BRUMS) foi criada para mensurar de forma rápida o estado de humor de indivíduos adultos e adolescentes. O BRUMS é uma versão reduzida do “POMS”. O BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, sendo as sensações de raiva, vigor, irritação e insatisfação as que são reconhecíveis pelo indivíduo avaliado.

O BRUMS, em seu estudo de validação, foi considerado um instrumento apropriado para avaliação de perfis do humor, além disso a brevidade da escala

facilita a coleta de dados em ambientes de pesquisa (Rohlf's et al, 2004). Todas as normas foram concebidas a partir de uma coleta de dados proveniente da indagação “Como você se sente agora?” e sua aplicação pode não obter êxito a dados coletados proveniente de formas distintas.

Esta pesquisa tem como objetivo analisar o nível de estresse em atletas desportivos, buscando detectar a síndrome do excesso de treinamento.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

Este estudo se caracterizou como um estudo longitudinal, visto que a coleta foi realizada de forma contínua, monitorizando diariamente a Percepção Subjetiva de Esforço e, por fim, os dados obtidos na PSE foram correlacionados com o questionário de Brunel, aplicado ao início e ao final do mesociclo. Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/ UniCEUB, 082938/2016.

Participaram do estudo, de forma voluntária, 10 atletas do basquete feminino com idade entre 19 e 25 anos em período de pré-competição em nível nacional de uma Universidade localizada em Brasília-DF.

2.2.Métodos

Após assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), foi aplicado o questionário BRUMS, que contém 24 itens objetivos que compõem seis subescalas, sendo elas fadiga, vigor, raiva, tensão, depressão e confusão mental, ou seja, cada uma destas seis subescalas tem quatro itens e devem ser assinalados por intensidade de 0 a 4, ao final será somado podendo variar entre 0 e 16 o valor final. Este questionário foi aplicado ao início do mesociclo de um mês e posteriormente foi aplicado faltando uma semana para a competição, para então poder monitorizar a variação de humor das atletas, possibilitando a detecção do nível de estresse. O estudo foi correlacionado com a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), para que então fosse analisada a origem da variação de humor, e se

esta ocorria como causa dos treinos ou de fatores externos. Normalmente, a PSE é compreendida como a integração de sinais periféricos e centrais (ventilação) que, interpretados pelo córtex sensorial, geram a percepção geral ou local do esforço para a realização de alguma tarefa estipulada. (BORG, 1982).

As coletas da PSE foram realizadas diariamente após os treinos pela Escala de Borg adaptada. Ao fim de cada treino foi indagado às atletas o quanto estavam cansadas de 0 a 10 e, desta forma, o treinador via se o objetivo havia sido alcançado ou até mesmo ultrapassado, caso o treino fosse montado para determinada intensidade e as atletas julgassem que o treino foi superior à intensidade que o treinador propôs.

0	Nenhuma
0,5	Muito, muito leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco intensa
5	Intensa
6	
7	Muito intensa
8	
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

Figura 1: Escala de Borg Adaptada

Se os treinos tivessem baixa intensidade de acordo com a PSE e o nível de fadiga ainda assim fosse alto, seria um forte indício de que os fatores de estresse foram externos, entretanto, se o treino tivesse alta intensidade e o nível de estresse fosse baixo ou se tanto o treino quanto o nível de fadiga fossem altos, os treinos seriam o principal causador de estresse.

INTENSIDADE DO TREINO	NÍVEL DE ESTRESSE	ORIGEM
↑ PSE alta	↑ Nível de estresse	Fatores internos
↑ PSE alta	↓ Nível de estresse	Fatores internos
↓ PSE baixa	↑ Nível de estresse	Fatores externos

Figura 2: Tabela de origem do nível de estresse

Para a análise da normalidade dos dados foi aplicado o teste de Shapiro-wilk para amostras menores que 50 sujeitos, em seguida aplicado o teste de Wilcoxon

pareado para amostras não-paramétricas com o objetivo da comparação entre as médias pré e pós de cada variável analisada no questionário de BRUMS.

3 RESULTADOS

A tabela 1 apresenta as seis variáveis de humor, sendo elas: fadiga, vigor, tensão, depressão, confusão mental e raiva e os resultados obtidos no pré e no pós teste das atletas durante o mesociclo. Porém apenas a fadiga indicou diferença significativa ($p < 0,05$).

Tabela 1 - Estados de humor das atletas no pré e pós teste durante o mesociclo.

Estado de Humor	Pré-teste		Pós-Teste		p
	Média	DP	Média	DP	
Vigor	10,60	3,97	8,50	3,17	0,312
Raiva	1,10	2,28	3,20	3,64	0,204
Fadiga	4,60	4,62	8,50	4,42	0,036*
Confusão	2,10	1,96	3,30	3,12	0,134
Tensão	3,20	2,29	5,00	2,70	0,109
Depressão	1,20	2,09	0,70	1,25	0,236

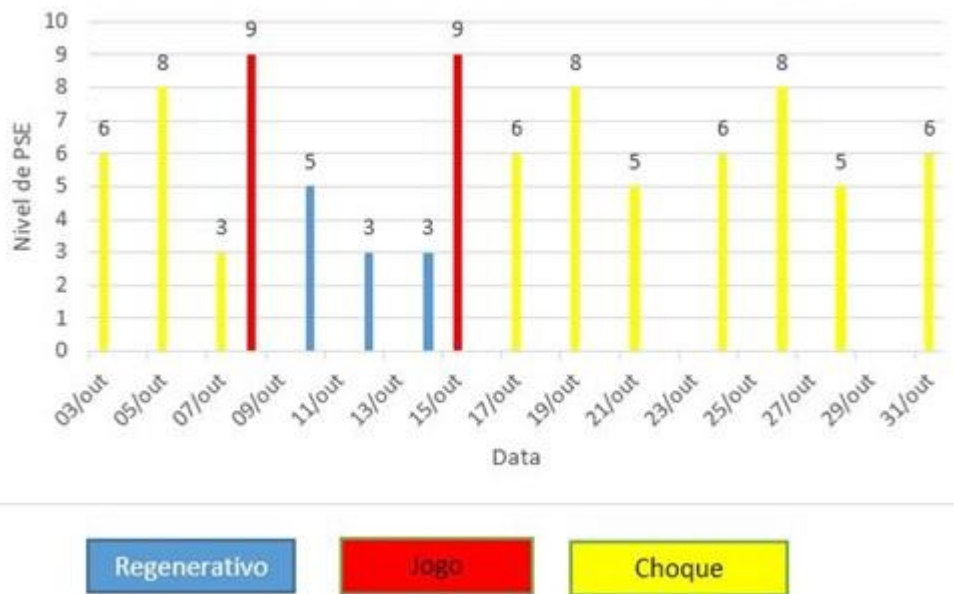
*Diferença Estatística Significante ao nível de $P < 0,05$

DP= Desvio Padrão

Os demais estados não tiveram diferenças significantes para a pesquisa, ou seja, apesar do estresse físico, a depressão, confusão mental, tensão, vigor e raiva não provocaram alterações psicológicas significativas nas atletas participantes do estudo.

O aumento na variação da fadiga dá-se à carga externa de treinamento ter sido aumentada significativamente nas últimas semanas antecedentes ao campeonato, como indica a tabela a seguir:

Tabela 2 – Carga externa utilizada durante o mesociclo.



O quadro acima apresenta as cargas externas de treinamento utilizadas durante o mesociclo. Este tipo de carga está relacionada com o volume e intensidade da periodização. A carga interna foi determinada pelas características individuais de cada jogadora (ex: condicionamento físico, potencial genético). Como já foi dito, um dos fatores que levou às alterações de todas as variáveis e, significativamente da fadiga, foi a consequência de ter sido um mesociclo de competição com estímulos de alta intensidade, além do desgaste nos jogos.

4 DISCUSSÃO:

Este estudo teve como objetivo analisar o nível de estresse em atletas desportivos, buscando detectar a síndrome do excesso de treinamento. Observou-se nessa pesquisa que houve indicativo de nível de estresse significativo apenas físico.

De acordo com Jackman (1998), a fadiga pode ser definida como o conjunto de manifestações produzidas por trabalho ou exercício prolongado, tendo como consequência a diminuição da capacidade funcional de manter ou continuar o rendimento esperado. No presente estudo a variação da fadiga ($p=0,036$) teve aumento expressivo que é justificado pelo fato de as atletas terem sido submetidas a cargas elevadas de treinamento nas últimas semanas com o objetivo de ajudar no desempenho para alcançar o propósito almejado pela equipe no campeonato.

Os atletas estão sujeitos a diferentes fontes de estresse associadas não somente ao próprio treinamento esportivo, mas também a outros fatores, tais como: a pressão pelos resultados, comissão técnica, torcedores, família, etc. (ARRUDA, 2013). Porém, o estudo mostrou que as variáveis: vigor, raiva, confusão mental, depressão e tensão mantiveram-se dentro do padrão não apresentando variação significativa, ou seja, nenhuma das possíveis situações causou atordoamento às atletas.

De acordo com Rodrigues (1997), o estresse pode ser definido como "uma relação particular entre um indivíduo, o ambiente inserido e as circunstâncias às quais está submetido", que é avaliado por ele como uma ameaça ou algo que exige dele mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar. Apesar de não ter ocorrido variações significativas, a tensão – composta pelos itens ansiedade, preocupação, tensão e pavor – aumentou, havendo também diminuição do vigor confirmando a predisposição ao estresse psicológico em pré-competição.

Com relação da PSE em resposta ao BRUMS, não foi verificado o nível de cortisol. O Cortisol é liberado pelo córtex adrenal diante de uma situação estressante. Ele tem sido considerado o hormônio do estresse, pois a sua produção e secreção aumentam durante e após a exposição a alguns fatores estressores (SOARES, 2006). Outras limitações do estudo foi o número amostral reduzido, o

curto espaço de tempo delimitado às coletas e não houve coleta de variáveis fisiológicas, como índice de fadiga.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, de acordo com a escala de humor BRUMS, as atletas pesquisadas não apresentaram estresse psicológico, seja por influência interna ou externa, entretanto, apresentaram estresse físico por terem sido submetidas a elevadas cargas de treinamento durante as últimas semanas do mesociclo. As demais variáveis não apresentaram modulação significativa.

É de suma importância monitorar o estado de humor das atletas, pois desta forma é possível maximizar o desempenho atlético. A PSE mostrou-se uma ferramenta fundamental para controle da carga externa, da determinação do tempo de recuperação apropriado e, principalmente, da resposta fisiológica de cada atleta diante dos estímulos recebidos (carga interna).

REFERÊNCIAS

1. BOAS, Marcelo et al. O nível de estresse de atletas de basquetebol em diferentes momentos do jogo em uma competição oficial. *Revista Educação Física UEM*, v. 25, n. 2, Maringá, jun, 2014.
2. GRAEF, Fabiane; KRUEL, Luis Fernando. Freqüência cardíaca e percepção subjetiva do esforço no meio aquático: diferenças em relação ao meio terrestre e aplicações na prescrição do exercício. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, v.12, n.4, 2006.
3. JORGE, Sabrina et al. O CORTISOL SALIVAR COMO RESPOSTA FISIOLÓGICA AO ESTRESSE COMPETITIVO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista Educação Física*. Maringá. v. 21, n. 4, 2010.
4. NAKAMURA, Fabio et al. Utilização do esforço percebido na determinação da velocidade crítica em corrida aquática. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, V. 11, n. 1 – Jan/Fev, 2005.
5. NAKAMURA, Fabio; MOREIRA, Alexandre; AOKI, Marcelo. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? *Revista da Educação Física UEM*, v. 21, n.1, Maringá. 2010.
6. ROHFLS, Izabel et al. A Escala de Humor de Brunel (Brums): Instrumento para Detecção Precoce da Síndrome do Excesso de Treinamento. *Revista Brasileira Medicina Esporte – V. 14, N. 3 – Jun, 2008.*
7. ROHFLS, Izabel. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, v. 10, N. 2 – Mar/Abr, 2004.
8. ROTTA, Tatiana Marcela; MACHADO, Eliete Sergino de Souza. PERFIS DE HUMOR EM ATLETAS: um estudo de revisão. Tese (mestrado) – Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2006.
9. SIMOLA, Rauno. Análise da Percepção de Estresse e Recuperação e de Variáveis Fisiológicas em Diferentes períodos de treinamento de nadadores de alto nível. Tese (Mestrado) - Universidade Federal de Minas Gerais. 2008.

10. VIANA, Miguel; ALMEIDA, Pedro; SANTOS, Rita. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. *Análise Psicológica*. V. 19, n.1, Lisboa, 2001.
11. WERNECK, Francisco; NAVARRO, Cristiane. Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. V. 27, n.2, 2011.

TCLE

Nível de estresse em atletas de basquete do sexo feminino em pré-competição

Instituição dos pesquisadores: Centro Universitário UniCeub

Pesquisador responsável [professor orientador, graduado]: Mst. Darlan

Farias

Pesquisadora assistente [aluna de graduação]: Ana Carolina Sousa de França

Melo

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é: Analisar o Estado de Humor (BRUMS) ao longo do microciclo pré-competitivo. Conhecer a variação dos fatores que constituem o BRUMS (tensão, depressão, irritação, vigor, fadiga e confusão) ao longo do microciclo. Averiguar se há síndrome do excesso de treinamento.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por Ana Carolina Sousa de França Melo.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder a um questionário com vinte e quatro itens sobre o nível de estresse em atletas de basquete feminino em

pré competição.

- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos.
- A pesquisa será realizada no Centro Universitário de Brasília.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui baixo risco por se tratar de perguntas simples e objetivas para atletas qualificados a responder o questionário.
- Medidas preventivas durante a aplicação do questionário serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre o nível de estresse em atletas do basquete feminino em pré competição.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc) ficará guardado sob a responsabilidade da Ana Carolina Sousa de França Melo com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o(a) pesquisador(a) responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.

- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de ____

Participante

Ana Carolina Sousa de França Melo, celular (61)92080708 /telefone institucional
(61)39661511

Darlan Farias /email: fariasdl@gmail.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Centro Universitário UniCeub

Endereço : Asa Norte- Brasília-DF

Bloco: /Nº: /Complemento: SEPN 707/709

Bairro: /CEP/Cidade: 70790-075

Telefones p/contato: (61)39661200/ (61)92080708

Questionário

Idade:

Peso:

Estatura:

0 = nada 1 = um pouco 2 = moderadamente
3 = bastante 4 = extremamente

	0	1	2	3	4
1. Apavorado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Animado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Confuso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Esgotado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Desanimado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Exausto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Inseguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sonolento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ansioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Com disposição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Infeliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Desorientado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Com raiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Com energia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Cansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Mal-humorado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Alerta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Indeciso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigada pela colaboração!!!

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Darlan Lopes de Farias, declaro aceitar orientar a aluna Ana Carolina Sousa de França Melo no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 8 de Agosto de 2016.



ASSINATURA



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

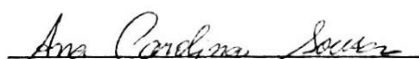
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Ana Carolina Sousa de França Melo, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligada desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

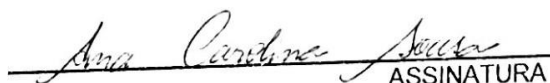
Brasília, 8 de agosto de 2016.


Orientando



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Ana Carolina Sousa de França Melo RA: 21355025 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Nível de estresse em atletas de basquetebol do sexo feminino em pré-competição no dia 17/ 11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

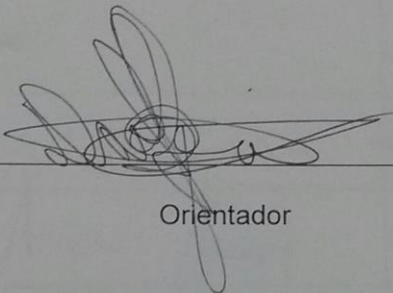

ASSINATURA



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Darlan Lopes de Farias, venho por meio desta, como orientador do trabalho : Nível de estresse em atletas de basquetebol do sexo feminino em pré-competição autorizar sua apresentação no dia 17/11/ 2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, Nível de estresse em atletas de basquetebol do sexo feminino em pré-competição da aluna Ana Carolina Sousa de França Melo autorizar sua apresentação no dia 17/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



AUTORIZAÇÃO

Eu, Ana Carolina Sousa de França Melo RA 21355025, aluna do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autora do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Nível de estresse em atletas de basquetebol do sexo feminino em pré-competição autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 22 de Setembro de 2016.



Assinatura do Aluno



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NÍVEL DE ESTRESSE EM ATLETAS DE BASQUETE DO SEXO FEMININO EM PRÉ-COMPETIÇÃO

Pesquisador: DARLAN LOPES DE FARIAS

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 58891516.8.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.750.889

Apresentação do Projeto:

Segundo os autores do projeto, trata-se de um 'estudo transversal de coleta de dados por meio de questionário em determinado momento pré competitivo de atletas do basquete feminino do UniCEUB. Será uma pesquisa transversal e, para sua realização será aplicado questionário BRUMS, que contém vinte e quatro itens, todos objetivos. Após ser assinado o termo de consentimento livre e esclarecido, participarão deste estudo, de forma voluntária, 20 jogadoras de basquete do Centro Universitário de Brasília".

Objetivo da Pesquisa:

Esta pesquisa tem como objetivo analisar o nível de estresse em atletas desportivos, buscando detectar a síndrome do excesso de treinamento.

Objetivo Secundário:

- Analisar o Estado de Humor (BRUMS) ao longo do microciclo pré-competitivo.
- Conhecer a variação dos fatores que constituem o BRUMS (tensão, depressão, irritação, vigor, fadiga e confusão) ao longo do microciclo.
- Averiguar se há síndrome do excesso de treinamento.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Para os pesquisadores "o risco da pesquisa é mínimo por se tratar de um questionário simples e

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 1.750.889

objetivo para voluntárias aptas a respondê-lo".

Consideram como benéficos, a possibilidade de "detectar a síndrome do excesso de treinamento antes que esta piore ou tenha outras consequências posteriores".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A presente pesquisa é relevante e o tema a ser tratado é bastante pertinente, visto que permitirá a sistematização dos processos de estresse aos quais estão submetidos os atletas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A Folha de Rosto está devidamente assinada, bem como apresentou o Cronograma de Execução e de Identificação Orçamentária. Em relação ao Termo de Consentimento Livre Esclarecido - TCLE, com vistas a atender as prerrogativas da Resolução de Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde - CNS, necessita de informações que visam a proteção dos participantes.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 23 de Setembro de 2016

Assinado por:

Marilia de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador)

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

