

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VANESSA MANUELA NEVES DA SILVA

**PERFIL EMOCIONAL E QUALIDADE DE SONO EM ATLETAS DE
FUTEBOL FEMININO NO PERÍODO PANDÊMICO DA COVID-19**

JOÃO PESSOA

2022

VANESSA MANUELA NEVES DA SILVA

**PERFIL EMOCIONAL E QUALIDADE DE SONO EM ATLETAS DE
FUTEBOL FEMININO NO PERÍODO PANDÊMICO DA COVID-19**

Artigo científico apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito obrigatório para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Júlio César Gomes da Silva.

JOÃO PESSOA

2022

S584p

Silva, Vanessa Manuela Neves da

Perfil emocional e qualidade de sono em atletas de futebol feminino no período pandêmico da covid-19 / Vanessa Manuela Neves da Silva. – João Pessoa, 2022.
38f.; il.

Orientador: Prof^o. Dr. Júlio César Gomes da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Desempenho Atlético. 2. Humor. 3. Psicologia do Esporte. 4. Sono. I. Título.

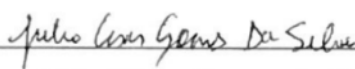
CDU: 159.9:796

VANESSA MANUELA NEVES DA SILVA

**PERFIL EMOCIONAL E QUALIDADE DE SONO EM ATLETAS DE FUTEBOL
FEMININO NO PERÍODO PANDÊMICO DA COVID-19**

João Pessoa, 2022

Artigo científico apresentado pela aluna **Vanessa Manuela Neves da Silva**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de **APROVADA**, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



Júlio César Gomes da Silva
Faculdade Nova Esperança



Leonardo dos Santos Oliveira
Faculdade Nova Esperança



Gabriel Rodrigues Neto
Faculdade Nova Esperança

DEDICATÓRIA

A minha família, amigos e ao nosso Deus.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pela oportunidade de poder cursar e concluir o curso de Bacharelado em Educação Física com muita sabedoria, saúde e determinação. Sem Deus, eu não teria chegado até aqui, pois foram muitas tribulações durante essa jornada.

Agradeço também aos meus pais, Patrícia Maria e Valmir Manoel, pela resiliência e compreensão comigo. Sem vocês eu não teria apostado na educação como ferramenta transformadora e não seria quem sou hoje. Obrigada pelos esforços, pelos investimentos nos cursos e, principalmente, por acreditar em meu potencial.

A minha companheira, Gabryella Kicia, pela ajuda diária, companheirismo, dedicação e amizade. Você foi essencial nos momentos felizes, mas, principalmente, naqueles nos quais eu queria desistir. Você sempre esteve ao meu lado, em todas as situações. Obrigada por tanto.

As minhas famílias, Neves e Silva, que contribuíram para que isso acontecesse desde o momento em que acreditaram e confiaram em meu trabalho. À Gabriella Jenniffer, minha amiga/irmã do coração, que muito me ajudou nesses longos quatro anos de curso. Ao meu amigo Mikael, obrigada por me auxiliar de todas as formas. Ao meu orientador, Prof. Júlio, que sempre confiou em meu trabalho e esteve presente durante essa jornada. Obrigada pelos conselhos e orientações.

Também quero agradecer a todos os profissionais com quem tive a oportunidade de trabalhar, desde o futebol, a faculdade, até os ambientes das academias. Tais etapas da minha vida foram essenciais para construir o conhecimento que possuo hoje.

EPÍGRAFE

“É justo que muito custe o que muito vale”.

(Santa Tereza D’ávila)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
MATERIAIS E MÉTODOS	10
Caracterização do estudo	10
Participantes.....	10
Aspectos Éticos.....	10
Instrumentos de coleta de dados	10
Procedimentos para coleta de dados	11
Análise estatística.....	12
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	22
APÊNDICE B – Questionário Sociodemográfico	26
ANEXO A – Carta de Aprovação do Comitê de Ética.....	27
ANEXO B – Questionário de Estado de Humor de Brunel (BRUMS).....	34
ANEXO C – Escala de Pittsburgh para Avaliação da Qualidade do Sono – BR	35

**PERFIL EMOCIONAL E QUALIDADE DE SONO EM ATLETAS DE FUTEBOL
FEMININO NO PERÍODO PANDÊMICO DA COVID-19**

**EMOTIONAL PROFILE AND QUALITY OF SLEEP OF FEMALE SOCCER
ATHLETES IN THE PANDEMIC PERIOD OF THE COVID-19**

RESUMO

A pandemia da COVID-19 acarretou diversos malefícios aos atletas de esportes coletivos, como distúrbios físicos e psicológicos. No entanto, não existem evidências se a qualidade de sono e o perfil emocional de atletas de futebol feminino sofreram alterações negativas durante esse período. Sendo assim, o objetivo deste artigo foi analisar a qualidade de sono e o perfil emocional de atletas de futebol feminino no período pandêmico da COVID-19. Para atingir ao objetivo proposto, foi realizado um estudo de caráter descritivo transversal de abordagem quantitativa, no qual 22 atletas de futebol responderam questionários autoaplicáveis. O perfil emocional das atletas foi avaliado pela escala de estado de humor de Brunel, enquanto a qualidade de sono foi mensurada por meio da escala de Pittsburg. Observou-se que a maioria das atletas (63,3%) apresentou uma qualidade de sono ruim. Na análise comparativa dos domínios do estado de humor entre as diferentes posições das atletas de futebol, verificou-se que a percepção de tensão das meio campistas é significativamente maior do que a das defensoras e atacantes ($P < 0,05$). Não houve correlação entre a qualidade de sono e os domínios do estado de humor. Portanto, conclui-se que a maioria das atletas de futebol feminino participantes do estudo relataram uma qualidade de sono ruim e que o nível de tensão das atletas meio campistas é maior do que a das atacantes e defensoras e que atletas defensoras e atacantes apresentaram um perfil *iceberg* que representa boa saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Desempenho Atlético. Humor. Psicologia do Esporte. Sono.

ABSTRACT

The pandemic of COVID-19 has brought several harm to team sports athletes, such as physical and psychological disorders. However, there is no evidence whether the sleep quality and emotional profile of female soccer athletes suffered negative changes during this period. Thus, the objective of this paper was to analyze the quality of sleep and the emotional profile of female soccer athletes during the pandemic period of COVID-19. To reach the proposed objective, a cross-sectional descriptive study with a qualitative-quantitative approach was carried out, in which 22 soccer athletes answered self-administered questionnaires. The emotional profile of the athletes was evaluated by Brunel's mood state scale, while sleep quality was measured by means of the Pittsburg scale. It was observed that most of the athletes (63.3%) had a bad quality of sleep. In the comparative analysis of the mood state domains among the different positions of soccer athletes, it was found that the perception of tension of midfielders is significantly higher than that of defenders and forwards ($p < 0.05$). There was no correlation between sleep quality and the mood state domains. Therefore, we conclude that most of the female soccer athletes participating in the study reported poor sleep quality and that the stress level of midfield athletes is higher than that of strikers and defenders and that defender and striker athletes presented an iceberg profile that represents good mental health.

KEYWORDS: Athletic Performance. Mood. Sport Psychology. Sleep.

INTRODUÇÃO

Uma série de casos de pneumonia com causas desconhecidas foram constatados em dezembro de 2019 em Wuhan, na China. Rapidamente, milhares de pacientes surgiram com o mesmo perfil e, após um período de tempo, foi identificado o agente causador: *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2), um vírus de RNA que pode causar infecções respiratórias em animais e humanos.¹⁻³ Então, em março de 2020, diante da letalidade e transmissibilidade do vírus, a Organização Mundial da Saúde (OMS) considerou-o como um problema de saúde a nível mundial, que ficou conhecido como “a pandemia do novo coronavírus”.⁴

A infecção pelo coronavírus é causadora de diversos prejuízos e dentre os malefícios advindos da doença (COVID-19) estão: insuficiência respiratória hipoxêmica⁵, fadiga, dispnéia, medo e ansiedade⁶, sintomas de ordem neuropsicológica, trombose, diarreia, fraqueza e insônia.^{7,8} Em meio às preocupações com a COVID-19, a população mundial foi incentivada a adotar medidas como o isolamento social, fator este que pode corroborar negativamente na inatividade física e na prática de esportes, causando impacto na vida de atletas, principalmente, de esportes coletivos.^{9,10}

No futebol de campo, por exemplo, o isolamento social foi necessário para diminuição do contágio pelo coronavírus, pois os centros esportivos foram considerados “super disseminadores” devido à coletividade do esporte¹¹, o que impactou no rendimento esportivo.^{12,13} Assim, clubes e centros de treinamentos ficaram temporariamente fechados e o trabalho coletivo foi interrompido.¹⁴ Ademais, dificuldades com questões físicas, psíquicas e sociais, como também a insônia e a fadiga, foram fatores determinantes no desempenho dos atletas.^{7,8,11}

Nesta perspectiva, diferentes estudos avaliaram variáveis relacionadas ao desempenho esportivo em atletas de futebol feminino, mas antes da pandemia do coronavírus. Tais estudos abordaram diferentes questões, como os estados de humor¹⁵⁻¹⁸, que são importantes para acompanhar o perfil emocional e a aplicação das cargas de treinamento nas sessões de treino e ao longo da temporada competitiva.^{19,20} Além disso, variáveis como a qualidade do sono vêm sendo utilizadas para avaliar a performance, bem como o estado de saúde física e mental do atleta.²¹⁻²⁴

No entanto, não está elucidado na literatura se houve uma alteração negativa na qualidade de sono e no perfil emocional de atletas de futebol feminino durante o período pandêmico. Nesse sentido, as informações obtidas no estudo podem auxiliar a comissão técnica

do clube a identificar a síndrome do excesso de treinamento²⁵ ou mesmo alterações no perfil emocional das atletas.²² Portanto, o objetivo do estudo foi analisar a qualidade de sono e o perfil emocional de atletas de futebol feminino durante o período pandêmico da COVID-19. A hipótese do estudo é de que existe diferença no perfil emocional e qualidade de sono entre as diferentes posições de atletas de futebol feminino.

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterização do estudo

Tratou-se de um estudo de caráter descritivo transversal de abordagem quantitativa.²⁶

Participantes

Participaram do estudo 22 atletas de futebol feminino, da cidade de João Pessoa-PB, durante o período pré-competitivo do Campeonato Brasileiro Série A3 (março de 2022). O recrutamento das participantes foi realizado por meio de uma apresentação prévia do estudo.

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão das atletas do futebol feminino: a) maiores de idade; b) sem lesões osteomusculares; c) não fumantes; d) com frequência semanal de treino superior a quatro dias; e) experiência profissional com o futebol superior a três anos; f) que estejam registradas na Confederação Brasileira de Futebol. Utilizou-se como critérios de exclusão: a) atletas que não responderam corretamente nos espaços delimitados e/ou que responderam de forma insuficiente ou erroneamente às perguntas dos questionários aplicados, ainda com a orientação prévia.

Aspectos Éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa com Seres Humanos (Protocolo: 5.101.487 e CAEE: 53041321.1.0000.5179). Todas as atletas consentiram, de forma presencial, a participação voluntária no estudo a partir de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumentos de coleta de dados

Três questionários foram utilizados para coletar os dados, cujo tempo estimado para completar todos os questionários foi de 12-14 minutos. Os questionários aplicados foram: questionário sociodemográfico elaborado pelos autores, Escala de Humor de Brunel (BRUMS)²⁵ e Questionário de Pittsburgh (PSQI).²¹

O questionário sociodemográfico coletou informações sobre faixa etária, sexo, posição de jogo, clube, frequência semanal de treino (total de dias), tempo de prática do futebol (em anos), horas de treino por dia, questões laborais extra campo, nível de escolaridade, período menstrual da atleta e quantidade de filhos.

Foi utilizada a Escala de Humor de Brunel (BRUMS)²⁵ para verificar o perfil emocional das atletas de futebol. A escala contém 24 indicadores de humor, tais como: raiva, disposição, nervosismo, entre outros. Os participantes responderam de acordo com uma escala Likert de cinco pontos, sendo que zero significa (nada), um (um pouco), dois (moderadamente), três (bastante) e quatro (extremamente). Os 24 itens da escala são subdivididos em seis domínios: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor, no qual essas variáveis tornam-se um conjunto para a avaliação. Na soma de cada subescala, o escore pode variar entre zero a 16 pontos.

Para avaliar a qualidade de sono referente ao último mês, foi utilizado o questionário de Pittsburgh (PSQI), validado no Brasil por Bertolazi et al²¹. Seu conteúdo possui 19 questões auto-administrativas que são agrupadas em sete componentes (a qualidade subjetiva do sono, a latência do sono, a duração do sono, a eficiência habitual do sono, os transtornos do sono, o uso de medicamentos para dormir e a disfunção diurna) distribuídos em uma escala de zero a três para avaliação do escore, sendo os escores 0 e 1 considerados bons indicadores e os escores 2 e 3 indicadores ruins da qualidade de sono. As pontuações dos componentes variam entre zero a 21 pontos, no qual quanto maior for a pontuação, pior é a qualidade do sono.

Procedimentos para coleta de dados

A coleta de dados ocorreu em duas reuniões presenciais em Março de 2022. No primeiro encontro, foi realizada uma reunião com o treinador e as atletas para esclarecimentos sobre os objetivos da pesquisa e possíveis riscos e benefícios. No segundo encontro, foram aplicados, de forma individual, os questionários propostos, a fim de obter os dados relativos à qualidade do sono, às questões sociodemográficas e ao perfil emocional das atletas.

Análise estatística

Os dados foram analisados no pacote estatístico computadorizado *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 23.0. Inicialmente, utilizaram-se os testes de distribuição de frequência absoluta e relativa para caracterizar a amostra. Em seguida, realizou-se uma análise exploratória para verificar a normalidade (Teste de *Shapiro-Wilk*) e homogeneidade dos dados (Teste de Levene) dos dados. Como os dados atenderam aos pressupostos de normalidade, foi utilizado o teste *Anova One Way* para comparação do perfil emocional nas diferentes posições ocupadas pelas atletas de futebol. Os dados do perfil emocional foram apresentados em média e desvio padrão. Por fim, foi utilizado o teste de correlação de *Spearman* para verificar a relação entre as variáveis da qualidade de sono, os domínios do estado de humor e a perturbação total de humor. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à caracterização das atletas de futebol feminino avaliadas, participaram voluntariamente do estudo oito atletas com funções táticas defensivas, nove meio campistas, com funções táticas de construção de jogadas, e cinco atacantes, com funções táticas ofensivas. Verificou-se que a maioria das atletas (81,8%) não possui outra ocupação profissional além do futebol. No entanto, observa-se que algumas trabalham na área da educação física, como *personal trainers* ou estagiárias, em academias ou na área de telemarketing; duas atletas trabalham no turno da noite, uma tem ocupação nos três turnos e uma apenas no turno da manhã (Tabela 1).

Em relação ao nível de escolaridade, observou-se que a maioria das atletas (59,1%) de futebol está cursando o ensino superior. Na análise de fatores que afetam o humor ou a qualidade de sono, observou-se que a maioria das atletas não estava no período menstrual, de forma que apenas uma relatou que estava com cólicas e sentindo dores fortes que estavam influenciando no seu desempenho durante o treino. Verificou-se que 20 atletas (90,9%) do grupo amostral não têm filhos.

TABELA 1. Caracterização das atletas de futebol feminino da cidade de João Pessoa-PB.

POSIÇÃO DAS ATLETAS	n	%
Defensor	8	36,4
Meio campista	9	40,9
Atacantes	5	22,7
OCUPAÇÃO PROFISSIONAL	n	%

Sim	4	18,2
Não	18	81,8
OUTRA OCUPAÇÃO	n	%
Personal	1	4,5
Estagiária	2	9,1
Telemarketing	1	4,5
Não possui	18	81,8
TURNO DE TRABALHO	n	%
Manhã	1	4,5
Noite	2	9,1
Três turnos	1	4,5
Nenhum	18	81,8
VOCÊ ESTUDA	n	%
Sim	13	59,1
Não	9	40,9
NÍVEL DE ESCOLARIDADE	n	%
Médio incompleto	2	9,1
Médio completo	6	27,3
Superior incompleto	13	59,1
Superior completo	1	4,5
PERÍODO MENSTRUAL	n	%
Sim	3	16,6
Não	19	86,4
CÓLICAS NO MOMENTO	n	%
Sim	1	4,5
Não	21	95,5
INTENSIDADE DA DOR	n	%
Forte	1	4,5
Nenhuma dor	21	95,5
A DOR AFETA O DESEMPENHO	n	%
Sim	1	4,5
Não	21	95,5
TEM FILHOS	n	%
Sim	2	9,1
Não	20	90,9

Legenda: n = distribuição de frequência absoluta; % = distribuição de frequência relativa.

Observou-se que a maioria das atletas de futebol feminino relatou ter uma boa qualidade subjetiva de sono, visto que 22,7% das atletas se enquadraram no escore zero e 50% enquadraram-se no escore um da escala de Pittsburg. Quando observada a latência de sono, que está relacionada ao tempo que as atletas levam para adormecer, observou-se que 31,8% das atletas apresentaram escore zero e 36,4% escore um, demonstrando que não possuíam dificuldades para iniciar o sono (Figura 1).

Com relação à duração do sono, verificou-se que a maioria das atletas (63,6%) apresentou escore zero, o que representa que atingiam o tempo indicado de sono, entre 6-8 horas por dia. Por outro lado, ao considerar a eficiência do sono, a maioria das atletas (68,2%) apresentou escore três, demonstrando que as atletas não possuíam um sono eficiente. Para os distúrbios do sono, 81,8% das atletas apresentaram escore um, que representa ausência de distúrbio de sono. Vale ressaltar ainda que a maioria das atletas (72,7%) não ingere medicações

para dormir. Com relação à sonolência e disfunções diurnas, nota-se que 40,9% das participantes apresentaram escore zero, 31,8% apresentaram escore um e 22,7% escore dois. Já no quesito qualidade de sono, 63,6% das atletas apresentaram uma pobre qualidade de sono.

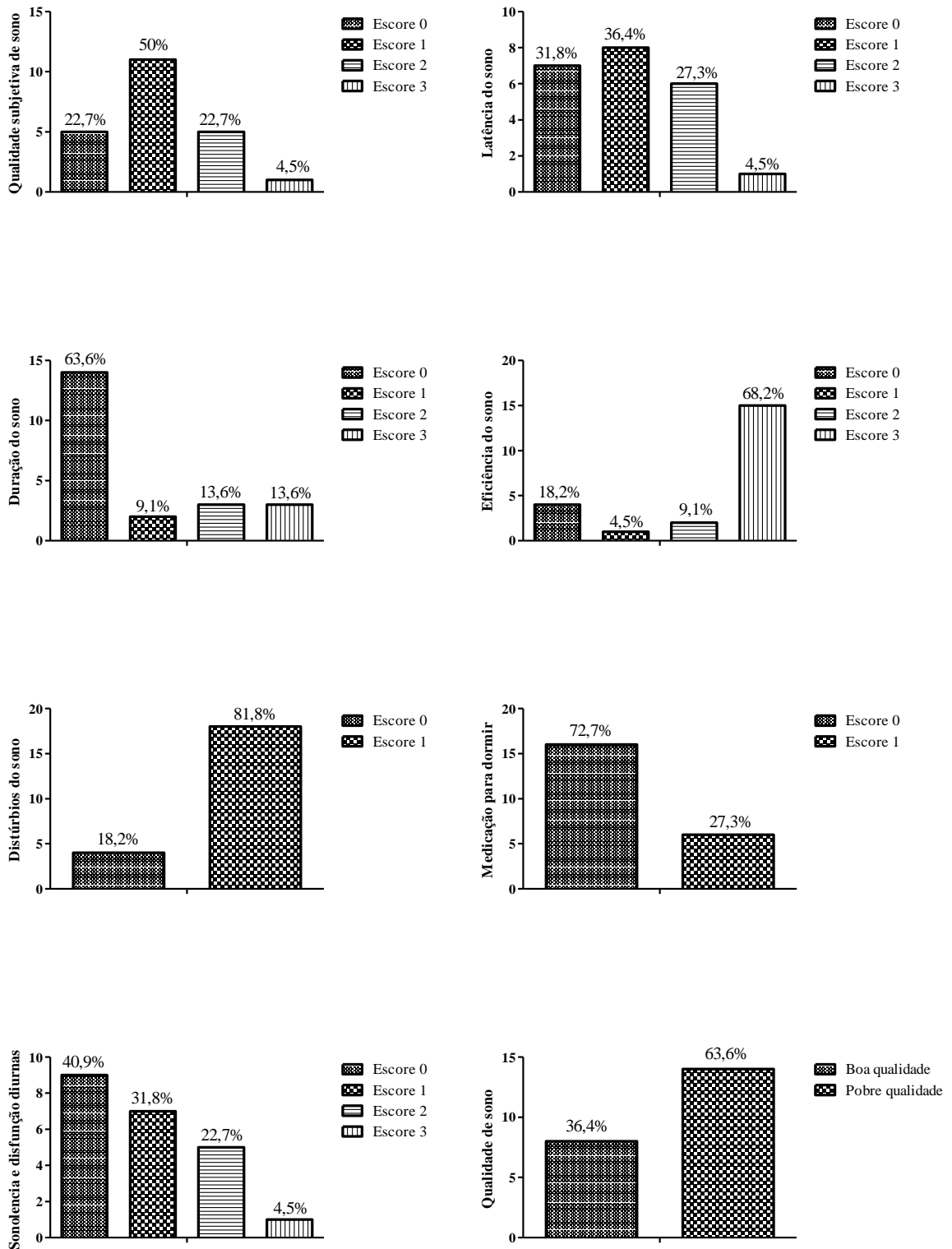
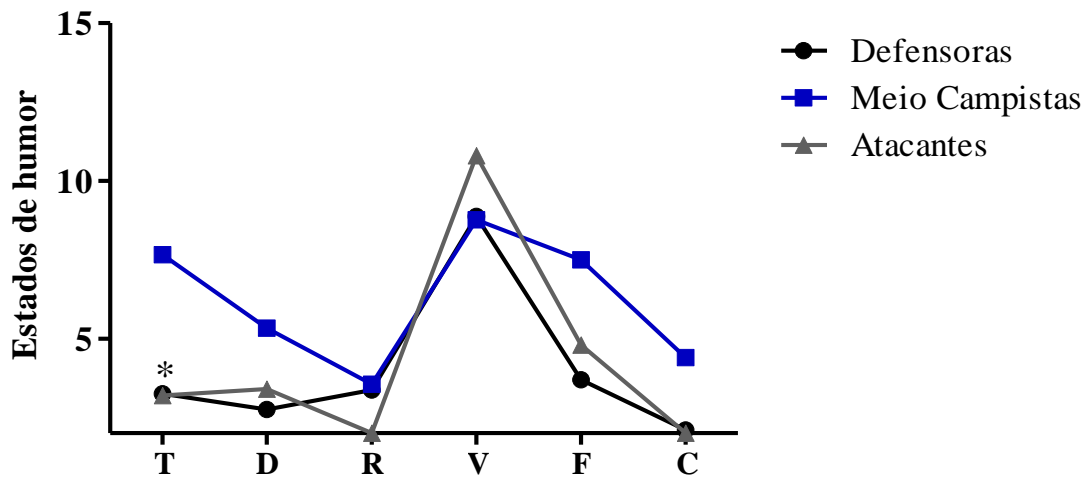


FIGURA 1. Análise da qualidade de sono das atletas de futebol feminino (n=22).

Observou-se que as defensoras e atacantes apresentam o perfil *iceberg*, no qual o domínio positivo (vigor) está elevado e os domínios negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental) estão baixos e isso representa uma boa saúde mental, conforme a Figura 2. Além disso, verificou-se, na análise comparativa do perfil emocional entre as diferentes posições, que houve diferença significativa para o nível de percepção da tensão entre as Meio campistas vs. Defensoras ($P = 0,015$) e Meio campista vs. Atacantes ($P = 0,035$), com os maiores valores da percepção de tensão para as atletas meio campistas.



Legenda: T= tensão; D= depressão; R= raiva; V= vigor; F= fadiga; C= confusão mental *Significativamente diferente das atletas meio campistas.

FIGURA 2. Análise comparativa do perfil emocional (estado de humor) nas diferentes posições das atletas de futebol feminino (n=22).

Observou-se que não houve correlação entre a qualidade do sono e os domínios do estado de humor das atletas de futebol feminino, conforme a Tabela 2.

TABELA 2. Coeficiente de correlação de *Spearman* e valores de p para o teste de correlação entre os domínios do estado de humor e a qualidade de sono de atletas de futebol feminino (n=22).

Estado de humor	n	Qualidade de sono	
		Coeficiente de correlação de <i>Spearman</i>	Valor de p
Tensão	22	0,293	0,186
Depressão	22	0,383	0,079
Raiva	22	0,163	0,470
Vigor	22	0,067	0,766
Fadiga	22	0,404	0,062
Confusão	22	0,189	0,470
PTH	22	0,328	0,136

Legenda: PTH = perturbação total de humor.

Assim, os principais achados do estudo foram: a) a maioria das atletas apresenta uma qualidade de sono ruim; b) a percepção de tensão das meio campistas é maior do que a das defensoras e atacantes, c) não houve correlação entre a qualidade de sono e os domínios do estado de humor. O futebol é uma modalidade intermitente que exige dos atletas diversas ações como saltos, acelerações/desacelerações e mudanças de direções, podendo impactar nas habilidades motoras.²⁷ Com relação aos desgastes físicos e psicológicos da modalidade, é durante o sono ideal (ciclo sono/vigília), cerca de 7 a 9 horas, que ocorrem: a promoção da função e velocidade, especificidade da tarefa, tempo de reação, desempenho de performances esportivas, além de ser responsável por reduzir a chance de desenvolver dores na musculatura esquelética.^{22,23}

Diante disso, uma boa qualidade de sono é importante para a saúde física, mental e do bem-estar.²⁴ No entanto, observou-se no presente estudo que a maioria das atletas de futebol avaliadas apresentou uma qualidade de sono ruim. A origem de uma má qualidade de sono pode ser multifatorial, ainda no período pandêmico da COVID-19, como o compartilhamento do mesmo cômodo ao dormir²⁸ e a influência negativa do treinamento físico no ciclo sono/vigília, sendo esse último significativo para o desempenho esportivo e sucesso em competições atléticas.²⁹

Além disso, dificuldades e fatores motivacionais para permanecer no esporte, seja pelo preconceito com o sexo feminino, pela falta de incentivos externos^{30,31}, como também pelo nível de competitividade dos campeonatos³², pelo nível de ansiedade causada pelo covid-19⁶, ou pela falta de eficiência do sono, tal como relatado no presente estudo, podem influenciar negativamente a qualidade do sono.²⁹

Sob outra perspectiva, com relação ao perfil emocional das atletas, ficou evidente que há um maior nível de percepção de tensão das atletas de futebol feminino meio campistas comparado às defensoras e atacantes, e isso pode ocorrer devido à pressão que tal ocupação experimenta para render bons desempenhos em campo³³. Além disso, as incertezas sobre o jogo, o período pré-competitivo, o desconhecimento dos adversários e as cargas altas de treinamento também são considerados fatores estressantes, que podem elevar os níveis de tensão entre as meio campistas.³² Por isso, a posição de atuação da atleta de futebol determina suas atitudes durante a partida.³⁴

Nesse sentido, vale lembrar que é no setor do meio campo, mais conhecido como o setor de armação, que acontecem as ações de recuperação de posse de bola, nas quais iniciam-se a maioria das ações ofensivas. Assim, as atletas desse setor precisam ter qualidades defensivas e

ofensivas. Já o setor ofensivo, que é a zona mais afastada dos setores da defesa e meio campo, objetiva apenas as ações de ataque para desenvolver o jogo.³⁴ Para as defensoras e atacantes, observou-se o perfil *iceberg*, no qual o domínio positivo (vigor) está elevado e os domínios negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental) estão baixos, o que representa uma boa saúde mental.

Portanto, percebe-se que avaliar o perfil emocional das atletas de futebol feminino é essencial, uma vez que o humor retrata os estados corporais e emocionais da pessoa, bem como outros sentimentos e pensamentos durante a execução de certa tarefa³⁵ e também influencia no desempenho do atleta, positiva ou negativamente.^{20,36} Além disso, a avaliação pode refletir no índice de fadiga, grau de treinamento das equipes e mudanças psicológicas, facilitando, assim, as avaliações físicas e psicológicas para as comissões técnicas dos clubes de futebol feminino.¹⁹

Destaca-se também que o presente estudo apresenta algumas limitações: informações acerca dos períodos competitivo e pós-competitivo no período pandêmico da COVID-19 não foram coletadas, e além disso, nosso estudo se restringiu a medidas subjetivas, as quais poderiam ter sido potencializadas por meio de medidas não invasivas da variabilidade da frequência cardíaca e por meio de medidas como dosagem de concentração do hormônio cortisol.

As informações aqui apresentadas fornecem uma primeira referência de que no período pandêmico da COVID-19 ocorreram alterações negativas na qualidade de sono e perfil emocional das atletas de futebol feminino. Além disso, fornecem um direcionamento para as comissões técnicas sobre a importância da análise da qualidade de sono e perfil emocional das atletas de futebol feminino. Sugere-se que futuros estudos investiguem a relação da qualidade de sono e o perfil emocional em diferentes fases da temporada competitiva com atletas de futebol feminino.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria das atletas de futebol feminino participantes do estudo relataram uma qualidade de sono ruim e que o nível de tensão das atletas meio campistas é maior do que a das atacantes e defensoras e que atletas defensoras e atacantes apresentaram um perfil *iceberg* que representa boa saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wu F, Zhao S, Yu B, Chen YM, Wang W, Song ZG, et al. A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature*. 2020 Fev; 579(7798):265-9.
2. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 2020 Fev;395(10223):497-506.
3. Weiss SR, Leibowitz JL. Coronavirus Pathogenesis. *Adv Virus Res*. 2011 Nov; 81:85-164.
4. Organização Mundial de Saúde. Doença do Coronavírus (Covid-19): atualização epidemiológica semanal e atualização operacional semanal. Geneva: WHO; 2020.
5. Costa RL, Sória TC, Salles EF, Gerech AV, Corvisier MF, Menezes MAM et al. Acute kidney injury in patients with Covid-19 in a Brazilian ICU: incidence, predictors and in-hospital mortality. *J Bras Nephrol*. 2021 Set;43(3):349-58.
6. Prado RS, Reis KMC, Coutinho SMG, Oliveira ERNC. Cuidados paliativos para idosos frágeis durante a pandemia do Coronavírus. *Health Residencies Journal – HRJ*. 2021 Abr;2(11):26-41.
7. Carfi A, Bernabei R, Landi F. Persistent symptoms in patients after acute COVID-19. *Jama*. 2020 Ago;324(6):603-5.
8. Buonsenso D, Piano A, Raffaelli F, Bonadia N, Donati KG, Franceschi F. Point-of-Care Lung Ultrasound findings in novel coronavirus disease-19 pneumoniae: a case report and potential applications during COVID-19 outbreak. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2020 Mar;24(5):2776-80.
9. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*. 2020 Mar;9(2):103-4.
10. Rottmann HG. Novo coronavírus e os impactos causados pelo isolamento social sobre

praticantes de voleibol. *Ciência em Movimento – Reabilitação e Saúde*. 2020 Dez;22(44):105-17.

11. Moreno M, Coelho MLRA, Câmara FP. COVID-19 em atletas no campeonato brasileiro de futebol (Brasileirão) de 2020. *Braz J Develop*. 2021 Abr;7(4):35867-74.
12. Rampinini E, Donghi F, Martin M, Bosio A, Riggio M, Maffiuletti NA. Impact of COVID-19 lockdown on serie a soccer players' physical qualities. *Int J Sports Med*. 2021 Set;42(10):917-23.
13. Grazioli R, Loturco I, Baroni BM, Oliveira GS, Saciura V, Vanoni E et al. Coronavirus disease-19 quarantine is more detrimental than traditional off-season on physical conditioning of professional soccer players. *J Strength Cond Res*. 2020 Dez;34(12):3316-20.
14. Silva AL, Silveira R, Klanovicz JM, Jaeger AA. Treinamento de mulheres atletas: uma análise do Instagram de jogadoras da seleção brasileira de futebol em tempos de pandemia. *Movimento*. 2021 Jan;27:1-18.
15. Benjamin CL, Curtis RM, Huggins RA, Sekiguchi Y, Jain RK, McFadden BA et al. Sleep dysfunction and mood in collegiate soccer athletes. *Sports Health*. 2020 Maio/Jun;12(3):234-40.
16. Pastório JJ, Pastório EJ, Moraes SFM. Perfil de estado de humor de atletas amadoras frente à seleção brasileira de futebol de campo. *EFD Eportes*. 2012 Jan;16(164):1-3.
17. Laux RC, Silva MCA, Sá CA. Efeito de uma partida de futebol sobre o estado de humor de jovens atletas. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. 2020 Maio;12(51):641-5.
18. Gushikem RH, Soares VN, Chiminazzo JGC, Fernandes PT. Futebol feminino: aspectos emocionais e cognitivos. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. 2020 Ago;11(46):655-61.
19. Leandro LS, Aniceto RR, Oliota-Ribeiro LS, Batista GR, Silva RMN, Cirilo-Sousa MS et al. Perfil de estados de humor em atletas de basquetebol entre competições e posições de

- jogo. *Rev Bras Cienc e Mov.* 2018 Jan;26(3):141-7.
20. Tertuliano IW, Machado AA. Psicologia do Esporte no Brasil: conceituação e o estado da arte. *Pensar a Prática.* 2019 Set;22:1-9.
 21. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo ICS, Barba MEF et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med.* 2011 Jan;12(1):70-5.
 22. Yeun YR.; Han SJ. Factors associated with neck/shoulder pain in young adults. *Biomed Res J.* 2017 Jul;28(16):7117-21.
 23. Watson AM. Sleep and Athletic Performance. *Curr Sports Med Rep.* 2017 Maio;16(6):413-8.
 24. Melikoglu M. Sleep quality and its association with disease severity in psoriasis. *Eurasian J Med.* 2017 Jun;49(2):124-7.
 25. Rohlf's ICPM, Rotta TM, Luft CB, Andrade A, Krebs RJ, Carvalho TD. A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte.* 2008 Jun;14(3):176-81.
 26. Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2012.
 27. Bezerra JA, Farias NO, Melo SVA, Silva RPM, Castro ACM, Martins FSB et al. Respostas de indicadores fisiológicos a um jogo de futebol. *Rev Bras Med Esporte.* 2016 Jun;22(3):200-5.
 28. Costa JA, Figueiredo P, Lastella M, Nakamura FY, Guilherme J, Brito J. Comparing sleep in shared and individual rooms during a training camp in elite youth soccer player's: a short report. *J Athl Train.* 2022 Abr;1-19.
 29. Bleyer FTS, Andrade RD, Teixeira CS, Felden EPG. Sono e treinamento em atletas de elite

- do estado de Santa Catarina, Brasil. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2015 Jun;29(2):207-16.
30. Salvini L, Marchi Júnior W. “Guerreiras de chuteiras” na luta pelo reconhecimento: relatos acerca do preconceito no futebol feminino brasileiro. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2016 Jun;30(2):303-11.
31. Souza MTO, Capraro AM, Silva MM. Habilidosas e bonitas: as considerações de duas atletas de futebol sobre a formação de suas identidades. *Movimento*. 2017 Set;23(3):883-94.
32. Silva AMB, Enumo SRF. Estresse em atletas de modalidades coletivas: uma revisão sistemática. *Arquivos em Movimento*. 2016 Jun;12(1):91-105.
33. Júnior DR, Tieco SC, Selibgardi D, Battencourt EL, Barros JCTS, Ferreira MCM. Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2004 Dez;18(4):385-95.
34. Guimarães MB, Caldas GFS, Lima RC, Paoli PB. As posições no futebol e suas especificidades. *Rev Bras Futebol*. 2014 Dez;7(2):71-83.
35. Tertuliano IW, Prado VLO, Dorneles SP, Montiel JM, Bartholomeu D. Estado de humor em esportes coletivos: estudo de caso das equipes de Itatiba. *Motrivivência*. 2020 Mar;32(61):01-18.
36. Brandt R, Viana MD, Segato L, Andrade A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz*. *Revista de Educação Física*. Motriz. 2010 Dez;16(4):834-40.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

O (a) Senhor (a) ou você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada **Perfil Emocional e Qualidade de Sono em Atletas de Futebol Feminino no Período Pandêmico da Covid-19**, que tem como pesquisador responsável Júlio Cesar Gomes da Silva¹ (juliociesar123@gmail.com / (83) 9 8862-4032) e pesquisador auxiliar Vanessa Manuela Neves da Silva² (vanessamanuela18@gmail.com / (81) 9 8878-6180).

Antes de iniciar todos os procedimentos da pesquisa você deverá tomar conhecimento de como se dará a pesquisa. Todo o processo estará descrito neste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que deverá ser lido e claramente compreendido. Caso haja qualquer dúvida o (a) senhor (a) deverá pedir esclarecimentos ao pesquisador responsável. A pesquisa só será iniciada e validada após a assinatura deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o que indicará que o (a) senhor (a) concorda com todos os termos descritos. Por tanto, o (a) senhor (a) deverá ler com atenção todas as etapas da pesquisa, caso o (a) senhor (a) não saiba ler ou não queira ler nós poderemos realizar a leitura.

Estas informações estão sendo fornecidas para sua participação voluntária no presente estudo, no qual o objetivo deste estudo é analisar os perfis emocionais e qualidade de sono em atletas de futebol feminino no período pandêmico. Enquanto que os objetivos específicos são: Avaliar a qualidade de sono e perfil emocional em atletas de futebol feminino; Identificar o perfil iceberg em atletas de futebol feminino; Comparar a qualidade de sono e perfil emocional entre as diferentes posições de atletas de futebol feminino. Após o esclarecimento do método e sanadas as dúvidas, o (a) senhor (a) participará de uma reunião em local e horário predeterminado.

Neste encontro, o (a) senhor (a) preencherá o Termo de Consentimento Livre Esclarecido e logo após serão respondidos os questionários de Estado de Humor de Brunel (BRUMS), o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e o questionário sociodemográfico, após a explicação prévia de como funciona o processo de preenchimento pelo pesquisador responsável. A pesquisa será desenvolvida nas instalações do clube cujo a atleta realiza as sessões de treinamento, Centro de Treinamento VF4.

Alguns riscos poderão ocorrer durante a pesquisa, como: constrangimento com alguma pergunta a ser respondida durante os questionários, desconforto, incômodo e insegurança ao participar da pesquisa. Para reduzir qualquer tipo de constrangimento, desconforto, incomodo e insegurança a pesquisa será realizada em um ambiente reservado e o pesquisador estará ao lado do participante para dar apoio, reduzir qualquer aparecimento dos possíveis problemas

citados durante todo o processo, sejam eles verbais e não-verbais preservando assim o bem-estar do voluntário, inclusive encaminhando para auxílio psicológico, se necessário. Os benefícios do presente estudo serão: alertar o público alvo sobre o comportamento e controle que uma boa noite de sono pode proporcionar, influenciando de forma positiva no estado de humor e aumento do vigor para realizar diferentes atividades no seu dia a dia.

Garantia de Acesso

Em qualquer etapa do estudo, o (a) senhor terá acesso ao profissional responsável¹. Se o senhor tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)³.

É garantida a sua liberdade de querer não participar do projeto de pesquisa ou de retirar o consentimento a qualquer momento, no caso da aceitação, sem qualquer prejuízo à continuidade de seu tratamento na Instituição. A privacidade deriva da autonomia e engloba a intimidade da vida privada, a honra das pessoas, significando que a pessoa tem direito de limitar a exposição de seu corpo, sua imagem, dados de prontuário, julgamentos expressos em questionários, etc.

A confidencialidade se refere à responsabilidade sobre as informações recebidas ou obtidas em exames e observações pelo pesquisador em relação a dados pessoais do participante da pesquisa. Ambas devem estar asseguradas explicitamente no protocolo de pesquisa e no TCLE (Res. CNS 466/2012) e deve ser assegurado ao sujeito da pesquisa que os dados pessoais oriundos da participação na pesquisa serão utilizados apenas para os fins propostos no protocolo (Res. CNS 466/2012).

O (a) senhor (a) terá o direito de estar atualizado sobre os resultados parciais da pesquisa, quando em estudos abertos ou de resultados que sejam do conhecimento dos pesquisadores. O senhor poderá ser ressarcido, ou seja, ter cobertura ou compensação exclusiva de despesas decorrentes de sua participação no estudo. Se existir qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento de responsabilidade do pesquisador responsável. Nós pesquisadores, teremos o compromisso com senhor de utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa, justificando em caso de armazenamento do material o destino e a necessidade de utilização para estudos futuros.

Consentimento

Eu, _____, estou suficientemente informado a respeito das informações sobre o estudo acima citado que li ou que foram lidas para mim.

Eu conversei com o professor Júlio César Gomes da Silva, sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia de acesso a tratamento hospitalar quando necessário. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízos e sem a perda de atendimento nesta instituição ou de qualquer benefício que eu possa ter adquirido. Eu receberei uma cópia desse Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a outra ficará com o pesquisador responsável por essa pesquisa. Além disso, estou ciente de que eu (ou meu representante legal) e o pesquisador responsável deveremos rubricar todas as folhas desse TCLE e assinar na última folha.

Rubrica do pesquisador: _____

Rubrica do participante: _____

João Pessoa ____/____/____

Assinatura do Participante do Estudo

Assinatura digital do participante analfabeto



Nome da Testemunha

Assinatura da testemunha

Assinatura do Pesquisador Responsável

¹Pesquisador Responsável: Júlio César Gomes da Silva. Rua João de Oliveira Lins, 16, V Bancários, João Pessoa – PB, CEP: 58063-100. Telefone: +55 (83) 9 8862-4032. E-mail: juliociesar123@gmail.com

²Pesquisador Auxiliar: Vanessa Manuela Neves da Silva. Rua Joaquim Galdino de Lima, 287; Valentina, João Pessoa – PB, CEP: 58063-020. Telefone: (81) 9 8878-6180. E-mail: vanessamanuela18@gmail.com

³Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Nova Esperança (CEP): Rua Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame - João Pessoa -Paraíba – Brasil CEP: 58067-698. Fone: +55 (83) 2106-4790. E-mail: cep@facene.com.br

APÊNDICE B – Questionário Sociodemográfico

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Data: ___/___/___ Local: _____ Idade: _____

Clube: _____ Posição de jogo: _____

Frequência semanal de treino (total de dias): _____

Tempo de prática do futebol (em anos): _____

Quantas horas de treino por dia? _____

Você trabalha? ()SIM ()NÃO Quantas horas por dia? _____

Qual sua ocupação? _____ Qual o turno? ()MANHÃ ()TARDE ()NOITE

Qual meio de transporte você utiliza para ir ao trabalho? _____

Você estuda? ()SIM ()NÃO Quantas horas? _____

Descreva mais: _____

Nível de escolaridade:

()Fundamental incompleto ()Fundamental completo ()Médio incompleto ()Médio completo
()Superior incompleto ()Superior completo

Você tem filhos? ()SIM ()NÃO Quantos? _____ Qual idade? _____

Você está no período menstrual? ()SIM ()NÃO

Está sentindo cólicas neste momento? ()SIM ()NÃO

Qual a intensidade da dor? ()LEVE ()MODERADA ()FORTE

A dor atrapalha seu desempenho? ()SIM ()NÃO

Período de realização do questionário: ()Pré competitivo ()Competitivo ()Pós competitivo

ANEXO A – Carta de Aprovação do Comitê de Ética

ESCOLA DE ENFERMAGEM
NOVA ESPERANÇA LTDA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Estado de humor e qualidade do sono em atletas de futebol feminino no período pandêmico da COVID-19

Pesquisador: Julio Cesar Gomes da Silva

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 53041321.1.0000.5179

Instituição Proponente: Faculdade de Enfermagem e Medicina Nova Esperança/FACENE/PB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.101.487

Apresentação do Projeto:

Protocolo CEP: 156/2021. 9ª Reunião Ordinária, Data: 11/11/2021. Projeto de Trabalho de Conclusão de CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo transversal de abordagem quali-quantitativa a ser realizada em dois clubes de futebol feminino da cidade de João Pessoa-PB. A definição dos clubes de futebol selecionados terá como base a autorização dos dirigentes dos clubes convidados através da Carta de Anuência, Botafogo da Paralba e VF4.

A população do estudo será de atletas de futebol feminino da cidade de João Pessoa, já a amostra (por conveniência) será constituída por 50 atletas de futebol feminino. Serão recrutadas as atletas com idade entre 18 e 30 anos. incluídos atletas femininas: a) adultos jovens; b) sem lesões osteomusculares; e c) não fumantes, d) frequência semanal de treino superior a 4 dias; e) experiência com a prática da modalidade superior a 3 anos, f) que estejam registradas na Confederação Brasileira de Futebol. Quanto aos critérios de exclusão, serão excluídos: a) indivíduos que não responderem o questionário de forma adequada.

Será utilizada a Escala de Humor de Brunel (BRUMS) para verificar o estado de humor das atletas. A escala contém vinte e quatro indicadores simples de humor, como: raiva, insatisfação, disposição, nervosismo, entre outros. Os participantes respondem de acordo com uma escala Likert de cinco pontos, sendo que zero significa (nada), um (um pouco), dois

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12

Bairro: Gramame

CEP: 58.067-695

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)2108-4790

Fax: (83)2108-4777

E-mail: csp@facene.com.br

ESCOLA DE ENFERMAGEM
NOVA ESPERANÇA LTDA



Continuação do Parecer: 5.101.487

(moderadamente), três (bastante) e quatro (extremamente). O instrumento leva em torno de um a dois minutos para ser respondido. Os vinte e quatro itens da escala é subdividida em seis: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. No qual, essas variáveis torna-se um conjunto para a avaliação. Na soma de cada subescala, o score pode variar entre zero a dezesseis pontos.

Será utilizado o questionário de Pittsburgh (PSQI) para avaliar a qualidade do sono do indivíduo referente ao último mês. O questionário foi validado no Brasil por Bertolazi et al. (2008) e possui dezenove questões auto administrativas. As questões são agrupadas em sete componentes (a qualidade subjetiva do sono, a latência do sono, a duração do sono, a eficiência habitual do sono, os transtornos do sono, o uso de medicamentos para dormir e a disfunção diurna) distribuídos numa escala de zero a três para avaliação do score. A pontuação dos componentes variam entre zero a vinte e um pontos, no qual quanto maior for a pontuação pior é a qualidade do sono. Além disso, o (PSQI-BR) (Anexo B) é um instrumento subjetivo, podendo haver interpretações individuais (BERTOLAZI et al., 2011).

O pesquisador irá realizar a visita aos centros de treinamentos dos clubes participantes, com posse do documento de autorização para realizar a pesquisa, expedido pelos treinadores Gleide Costa e Guilherme Paiva e, a autorização do Comitê de ética. Inicialmente, será realizado uma apresentação de forma cortês a cada voluntariado (a) que disponha a participar da pesquisa, em seguida, em um determinado tempo e ambiente calmo e reservado, que não atrapalhe as atletas e seja resguardado a não presença de terceiros. Será ainda explicado todos os procedimentos da pesquisa (sigilo das informações, riscos e benefícios; objetivos e possibilidade de desistência por parte do atleta voluntário a qualquer momento).

Se possível, será realizado um segundo retorno do pesquisador ao voluntariado (a) que deseja participar da pesquisa, afim de zelar pelos aspectos anteriores citados. Concretizado a aceitação, será entregue o TCLE para assinatura. Além disso, o voluntário será informado que se houver quaisquer gastos financeiros serão de responsabilidade do pesquisador. Logo após será entregue aos voluntários os questionários que avaliam a qualidade de sono e estado de humor. Será resguardado também, todas as medidas de segurança referente ao combate do coronavírus, tais como: a obrigatoriedade da utilização de máscara tanto por parte do pesquisador como por parte do voluntariado (a), a higienização com álcool a 70% e gel, os questionários serão postos em uma pasta já higienizada, assim como o distanciamento social de no mínimo um metro e meio entre ambos será resguardado.

Os dados serão analisados no pacote estatístico computadorizado Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 25.0. Inicialmente, será realizada uma análise exploratória para

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12
 Bairro: Gramma CEP: 58.067-695
 UF: PB Município: JOAO PESSOA
 Telefone: (83)2108-4790 Fax: (83)2108-4777 E-mail: cep@facema.com.br

ESCOLA DE ENFERMAGEM
NOVA ESPERANÇA LTDA



Continuação do Protocolo: S. 101.487

verificar a normalidade (Teste de Shapiro-Wilk) e homogeneidade dos dados (Test de Levene) dos dados. Caso os dados atenderam aos pressupostos de normalidade será utilizado o teste de Anova one way para analisar os efeitos do exercício em todas as variáveis dependentes. Os dados serão apresentados em média e desvio padrão. O nível de significância adotado será de $p < 0,05$.

O presente trabalho atenderá as normas para a realização de pesquisa em seres humanos, resolução 488/12. Todos os participantes do estudo deverão concordar em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE A) elaborado de acordo com a declaração de Helsinque. O estudo será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da FACENE, Envolvendo Seres Humanos. Após sua aprovação pelo Comitê, o projeto entrará em fase de execução e além das aprovações legais, será mantida a ética durante todo o processo, no que se refere ao atendimento e acompanhamento dos participantes da amostra, bem como sigilo e confidencialidade dos dados ao longo das coletas e após o tratamento dos dados para publicação. Alguns riscos poderão ocorrer durante a pesquisa, como: constrangimento com alguma pergunta a ser respondida durante os questionários, desconforto, incômodo e insegurança ao participar da pesquisa. Para reduzir qualquer tipo de constrangimento, desconforto, incômodo e insegurança a pesquisa será realizada em um ambiente reservado e o pesquisador estará ao lado do participante para dar apoio, reduzir qualquer aparecimento dos possíveis problemas citados durante todo o processo, sejam eles verbais e não-verbais preservando assim o bem-estar do voluntário, inclusive encaminhando para auxílio psicológico, se necessário.

Os benefícios do presente estudo serão: alertar o público alvo sobre o comportamento e controle que uma boa noite de sono pode proporcionar, influenciando de forma positiva no estado de humor e aumento do vigor para realizar diferentes atividades no seu dia a dia.

Objetivo da Pesquisa:

Na avaliação dos objetivos apresentados os mesmos estão coerentes com o propósito do estudo:

Objetivo Primário:

Analisar a qualidade de sono e estado de humor em atletas de futebol feminino.

Objetivos Secundários:

Avaliar a qualidade de sono e estado de humor em atletas de futebol feminino. Identificar o perfil

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12
Bairro: Gramma **CEP:** 58.067-805
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)2106-4790 **Fax:** (83)2106-4777 **E-mail:** esp@facene.com.br

ESCOLA DE ENFERMAGEM
NOVA ESPERANÇA LTDA



Continuação do Parecer: 5.101.487

iceberg em atletas de futebol feminino;

Comparar a qualidade de sono e estado de humor entre as diferentes posições de atletas de futebol feminino.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Na avaliação dos riscos e benefícios apresentados estão coerentes com a Resolução 466/2012 CNS, item V "Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos em tipos e gradações variadas. Quanto maiores e mais evidentes os riscos, maiores devem ser os cuidados para minimizá-los e a proteção oferecida pelo Sistema CEP/CONEP aos participantes.

No item II.4 - benefícios da pesquisa - proveito direto ou indireto, imediato ou posterior, auferido pelo participante e/ou sua comunidade em decorrência de sua participação na pesquisa.

Riscos:

Alguns riscos poderão ocorrer durante a pesquisa, como: constrangimento com alguma pergunta a ser respondida durante os questionários, desconforto, incômodo e insegurança ao participar da pesquisa. Para reduzir qualquer tipo de constrangimento, desconforto, incomodo e insegurança a pesquisa será realizada em um ambiente reservado e o pesquisador estará ao lado do participante para dar apoio, reduzir qualquer aparecimento dos possíveis problemas citados durante todo o processo, sejam eles verbais e não-verbais preservando assim o bem-estar do voluntário, inclusive encaminhando para auxílio psicológico, se necessário.

Benefícios:

Os benefícios do presente estudo serão: alertar o público alvo sobre o comportamento e controle que uma boa noite de sono pode proporcionar, influenciando de forma positiva no estado de humor e aumento do vigor para realizar diferentes atividades no seu dia a dia.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto se apresenta bem estruturado e coerente cientificamente. Estima-se que os resultados obtidos com o presente estudo nos leve a analisar a qualidade de sono e estado de humor em atletas de futebol feminino.

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12
 Bairro: Gramama CEP: 58.067-695
 UF: PB Município: JOAO PESSOA
 Telefone: (83)2108-4790 Fax: (83)2108-4777 E-mail: cep@facema.com.br

ESCOLA DE ENFERMAGEM
NOVA ESPERANÇA LTDA



Continuação do Parecer: 5.101.687

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Considerando os termos apresentados em anexos na Plataforma Brasil pelo pesquisador, estão em conformidade com a Res. 466/2012 CNS e o protocolo deste CEP:

- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido anexado em PDF;
- Projeto Detalhado anexado em PDF;
- Termo de Compromisso assinado pelo pesquisador responsável anexado em PDF;
- Folha de Rosto assinada pela pesquisadora responsável e direção da instituição proponente, anexado em PDF;
- Termos de Anuência anexado em PDF.

Recomendações:

Por ocasião da elaboração da MONOGRAFIA: - Revisar as Referências, observando as normas da ABNT/NBR 6023/2002;

- Especificar o Código de Ética dos pesquisadores.
- Rever o português de acordo com as regras gramaticais vigentes, inclusive com o Novo Acordo Ortográfico Brasileiro.

ATENÇÃO: Em caso de alteração do conteúdo do projeto comunicar em tempo real, através da plataforma Brasil, via EMENDA. Ao término da pesquisa enviar ao CEP até dezembro de 2021 através da plataforma Brasil, via notificação, Relatório Final assinado pela pesquisadora + Monografia + Declaração Devolutiva, como preconiza a Res. 466/2012 MS/CNS e a Norma Operacional Nº 001/2013 MS/CNS.

POR FIM, RECOMENDAMOS QUE ANTES DA UTILIZAÇÃO DO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE), SEJAM INSERIDAS AS SEGUINTE INFORMAÇÕES: NOME DA PESQUISADORA ASSISTENTE (VANESSA MANUELA NEVES DA SILVA), NOME DO CURSO E DA FACULDADE ENVOLVIDA

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12
 Bairro: Gramama CEP: 58.067-695
 UF: PB Município: JOAO PESSOA
 Telefone: (83)2108-4790 Fax: (83)2108-4777 E-mail: cep@fazema.com.br

ESCOLA DE ENFERMAGEM
NOVA ESPERANÇA LTDA



Continuação do Parecer: 5.101.487

NA PESQUISA.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

CONSIDERANDO que o projeto apresenta coerência científica;

CONSIDERANDO que o protocolo atende aos critérios exigidos pelo CEP baseado na Res. CNS 466/2012, projeto aprovado, o mesmo pode ser executado no formato em que se encontra;

SOMOS DE PARECER FAVORÁVEL A APROVAÇÃO DO PRESENTE PROJETO, DA FORMA COMO SE APRESENTA, SALVO MELHOR JUÍZO.

Considerações Finais a critério do CEP:

Considerando que o protocolo atende aos critérios exigidos pelo CEP baseado na Res. CNS 466/2012, considera-se o projeto aprovado, podendo ser executado no formato em que está aqui apresentado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Declaração de Pesquisadores	termo_compromisso.pdf	04/11/2021 15:47:47	Renato Lima Dantas	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES BÁSICAS DO PROJETO_1847729.pdf	03/11/2021 11:07:43		Aceito
Folha de Rosto	folha_vanessa.pdf	03/11/2021 11:06:23	Julio Cesar Gomes da Silva	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCCI_vanessa.pdf	02/11/2021 18:01:27	Julio Cesar Gomes da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_vanessa.pdf	02/11/2021 17:57:59	Julio Cesar Gomes da Silva	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao_2.pdf	02/11/2021 17:51:34	Julio Cesar Gomes da Silva	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao_1.pdf	02/11/2021 17:51:21	Julio Cesar Gomes da Silva	Aceito

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12

Bairro: Gramame

CEP: 58.067-895

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)2108-4790

Fax: (83)2108-4777

E-mail: cep@facema.com.br

ESCOLA DE ENFERMAGEM
NOVA ESPERANÇA LTDA



Continuação do Parecer: 5.101.487

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 11 de Novembro de 2021.

Assinado por:
Renato Lima Dantas
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12

Bairro: Gramama

CEP: 58.067-695

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)2108-4790

Fax: (83)2108-4777

E-mail: cep@facene.com.br

ANEXO B – Questionário de Estado de Humor de Brunel (BRUMS)

Escala:

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"/>

ANEXO C – Escala de Pittsburgh para Avaliação da Qualidade do Sono – BR

Apêndix Índice de qualidade de sono de Pittsburgh (PSQI-BR)

Número: _____ Idade: _____ Data: _____

Instruções: As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o **último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da **maioria** dos dias e noites do último mês. Por favor, responda todas as perguntas.

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite?
Hora usual de deitar _____
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite?
Número de minutos _____
3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã?
Hora usual de levantar _____
4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama).
Horas de sono por noite _____

Para cada uma das questões restantes, marque a **melhor (uma)** resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você...
 - a. Não conseguiu adormecer em até 30 minutos
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
 - b. Acordou no meio da noite ou de manhã cedo
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
 - c. Precisou levantar pra ir ao banheiro
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
 - d. Não conseguiu respirar confortavelmente
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
 - e. Tossiu ou roncou forte
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
 - f. Sentiu muito frio
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
 - g. Sentiu muito calor
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
 - h. Teve sonhos ruins
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
 - i. Teve dor
Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____

- 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
- j. Outra(s) razão(ões), por favor descreva _____
 Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
6. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?
- Muito boa _____
- Boa _____
- Ruim _____
- Muito ruim _____
7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir?
- Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
8. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?
- Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
9. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?
- Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
10. Você tem um(a) parceiro [esposo(a)] ou colega de quarto?
- Não _____
- Parceiro ou colega, mas em outro quarto _____
- Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama _____
- Parceiro na mesma cama _____
- Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que frequência, no último mês, você teve ...
- (a) Ronco forte
- Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
- (b) Longas paradas na respiração enquanto dormia
- Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
- (c) Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia
- Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____
- (d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono

Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(e) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva

Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____
1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____