

**Artigo original**

Lenamar Fiorese Vieira<sup>1</sup>  
Saulo Luders Fernandes<sup>1</sup>  
José Luiz Lopes Vieira<sup>1</sup>  
João Ricardo Nickenig Vissoci<sup>1</sup>

**ESTADO DE HUMOR E DESEMPENHO MOTOR: UM ESTUDO COM ATLETAS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO****MOOD STATES AND MOTOR PERFORMANCE: A STUDY WITH HIGH PERFORMANCE VOLEYBOL ATHLETES****RESUMO**

Esta pesquisa teve por objetivo investigar a relação entre desempenho esportivo e o estado de humor de atletas de voleibol de alto rendimento. Foram avaliados 23 sujeitos de ambos os sexos da categoria adulta. O instrumento de medida utilizado foi o questionário POMS<sup>1</sup>. A coleta dos dados foi realizada de forma individual, durante o campeonato estadual. Para análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva, o teste de Friedman para análise de variância e o de Mann-Whitney para diferença de médias. Os resultados evidenciaram que ambas as equipes apresentaram o perfil de estado de humor correspondente ao perfil *iceberg*. Na equipe masculina, o vigor permaneceu constante durante todas as fases da competição, enquanto na feminina esse fator mostrou-se instável; o fator fadiga, na equipe masculina, apresentou, na fase de treino, índices baixos, que aumentaram com o progresso da competição, mostrando diferenças estatisticamente significativas entre o primeiro e o último jogo da equipe; na equipe feminina o fator confusão, que na fase de treino teve índice alto, baixou progressivamente durante a competição, apresentando diferença significativa para  $p \leq 0.05$ . Em relação ao desempenho e ao perfil de estado de humor, a equipe feminina apresentou diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios nos fatores vigor e fadiga para os atletas de baixo e médio desempenho. Assim, conclui-se que o perfil de estado de humor se apresentou como um fator interveniente no desempenho motor destas equipes de alto rendimento.

**Palavras-chave:** Emoções; Esporte; Desempenho.

**ABSTRACT**

The objective of this research was to investigate the relationship between the sporting performance and mood states of high performance volleyball athletes. Twenty-three adult athletes of both sexes were assessed. The measurement instrument adopted was the POMS questionnaire.<sup>1</sup> Data collection was carried out individually during the state championships. Data were analyzed using descriptive statistics; the Friedman test for analysis of variance and the Mann-Whitney test for differences between means. The results demonstrated that both teams exhibited the mood state profile corresponding to the "iceberg" profile. In the male team, vigor remained constant throughout all phases of the competition, while in the female team this element was unstable. The male team's fatigue began low, during the training phase, with rates that rose as the competition progressed, with statistically significant differences between the first and last matches the team played. In the female team, the confusion factor, which was at a high level during training, reduced progressively throughout the competition, with a difference that was significant for  $p \leq 0.05$ . With relation to performance and mood profile, the female team exhibited statistically significant differences between the mean vigor and fatigue factors of high and low performance athletes. It is therefore concluded that the mood state profile is a factor that impacts on the motor performance of these high performance teams.

**Key words:** Emotion; Sport; Performance.

1 Universidade Estadual de Maringá. Departamento de Educação Física/Programa de Pós Graduação UEM/UEL

## INTRODUÇÃO

A personalidade assume uma importância significativa na psicologia do esporte, já que está intrinsecamente relacionada ao comportamento humano. Sua dinâmica, funções cognitivas, afetivas e volitivas constituem a base do psiquismo. É, portanto, um conjunto integrado de traços psíquicos, que se constrói na interação do indivíduo com seu meio sociocultural, suas experiências passadas e os fatores biológicos<sup>1</sup>.

Neste sentido as emoções, os sentimentos, os afetos, e o humor são os quatro elementos básicos que constituem a vida afetiva do indivíduo e que fornecem brilho, cor e calor a todas as vivências humanas. As emoções são reações afetivas agudas e momentâneas, provocadas por um estímulo significativo sempre acompanhado por uma descarga somática, ao passo que os sentimentos são estados afetivos e, quando comparados com as emoções, são mais estáveis e menos intensos. O afeto é a qualidade emocional que está sempre acompanhada de uma representação ou idéia<sup>2</sup>.

O humor ou estado de ânimo pode ser definido como o tônus afetivo do indivíduo, que modifica a forma de percepção das experiências reais, ampliando ou reduzindo o impacto destas. Acompanha os processos intelectuais (percepções, representações e conceitos),<sup>3</sup> levando, assim, a uma modificação da natureza das experiências vividas. É a disposição afetiva fundamental, que pode transitar em dois pólos extremos, um eufórico e o outro apático, variando de acordo com as circunstâncias encontradas no meio externo. O humor desempenha, na esfera afetiva, o mesmo papel que a consciência desenvolve na esfera intelectual; portanto, perpassa todo pensamento ou ato intencional, já que estes sempre estão providos de um significado<sup>2</sup>.

Por esta razão a percepção não é influenciada apenas pelo que pensamos, mas também pelo fator afetivo, por aquilo que se espera de determinada situação. Um atleta em um estado deprimido ou desesperançado, diante de uma situação frustrante sentir-se-á mais triste e apresentará comportamentos de desistência ou fuga de tal situação; todavia, um indivíduo que se encontre vigoroso, animado, alegre, apresentará comportamentos de enfrentamento da situação frustrante, sentindo-se encorajado. Deste modo, percepções, juízos, condutas e lembranças, causam sempre uma ressonância afetiva, uma mudança no estado de humor presente no indivíduo<sup>4</sup>.

No contexto esportivo competitivo de alto rendimento, muitos comportamentos sofrem influência de fatores psicológicos os quais afetam o desempenho motor do atleta de voleibol. Nesta área, alguns estudos tem sido realizados no controle das emoções do esporte<sup>4-8</sup>, nas relações entre percepção, qualidade e performance<sup>9,10</sup>, nas relações entre auto-confiança, estados de humor e ansiedade<sup>11</sup>, motivação em atletas de elite<sup>12</sup>, estados de humor, performance<sup>13</sup> e estresse, estado de humor e variáveis fisiológicas<sup>14</sup>, dentre outros.

Desta forma, percebe-se que os fatores que levam a uma alteração no estado de humor são variáveis

e se inter-relacionam, havendo ainda muitos outros que devem ser observados e analisados, uma vez que estas modificações dependem das experiências de exercício passadas, como também da forma pessoal de interpretação do exercício praticado e até mesmo da filosofia de vida do indivíduo<sup>15</sup>.

Assim, torna-se importante ressaltar o papel do esporte como um dos ambientes que podem influenciar a estrutura da personalidade e, com ela, os estados de humor dos atletas. O núcleo estável ajuda o indivíduo a viver e funcionar no âmbito social de forma a não fugir das normas, enquanto a característica mutável da personalidade permite ao sujeito aprender comportamentos. É este aspecto dinâmico que permite a aprendizagem e a mudança<sup>6</sup>.

Face ao exposto, o estado de humor de um atleta altera-se dependendo das experiências passadas, de sua percepção da situação e da forma como irá lidar com as expectativas e pressões exercidas pelo ambiente, tais como: o técnico, a torcida e os familiares. Nestas situações, o esportista de alto rendimento está exposto a um estresse constante, pois não há um controle exato da situação. Devendo saber lidar tanto com as vitórias (sucesso) quanto com as derrotas (frustrações), o que leva a um maior contato com suas emoções e, desta forma, exigindo um maior controle de seus afetos e estados de humor<sup>7,16</sup>.

Ante as considerações anteriores, este estudo objetivou investigar a relação entre o desempenho motor e o estado de humor dos atletas de voleibol de alto rendimento. Especificamente, buscou identificar o perfil de estado de humor dos atletas em diferentes fases (treinamento e competição); comparar os perfis de estado de humor em relação ao gênero; e correlacionar o desempenho motor dos atletas em competições com os perfis de estado de humor.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva com características de estudo de caso, que consiste em observações, registros, descrição e análise dos dados, fatos ou variáveis sem manipulá-los.

Fizeram parte do estudo 23 atletas de voleibol de rendimento, sendo 12 da equipe masculina e 11 da equipe feminina. O critério de escolha das equipes foi o nível de desempenho, devendo as equipes participantes disputar campeonatos estaduais e brasileiros.

Como instrumento de medida, utilizou-se o questionário POMS (Profile of Mood States) que foi inicialmente desenvolvido para a observação de estados de humor em pacientes psiquiátricos<sup>17</sup>. Entretanto tem sido utilizado em vários estudos no esporte<sup>9,11,13,15,18,19</sup> e especificamente no Brasil foi validado por Peluso<sup>1</sup> e tem sido utilizado em estudos com atletas de voleibol<sup>20,21</sup> e em outros esportes<sup>5,8,22</sup>. Este questionário, composto de 65 itens com questões fechadas, permite avaliar quantitativamente seis estados transitórios de humor: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. Cada item é analisado de acordo com uma escala *likert* (4 pontos).

Para a avaliação do desempenho esportivo, foram feitos os *skalts* dos jogos realizados durante o campeonato estadual. Através do *skalt* os atletas foram classificados em alto desempenho (acima de 60% de acertos), médio desempenho (entre 40 e 60% de acertos) e baixo desempenho (abaixo de 40% de acertos). Para fins de coleta de dados, o projeto inicialmente teve a aprovação do comitê de ética, pelo Parecer nº 207/2005. Em um segundo momento os atletas assinaram o TCLE e, posteriormente, os testes foram aplicados e os jogos observados e analisados.

A coleta de dados teve duração de 16 semanas. O questionário POMS teve aplicação de 15 em 15 dias, nos locais de treinamento e diariamente, no campeonato estadual. Os atletas foram previamente informados sobre o conteúdo do protocolo e dos objetivos do estudo. O critério de inclusão ocorreu pela presença dos atletas nos treinos e na competição. Foram feitos todos os *skalts* dos jogos durante o campeonato estadual, totalizando sete jogos.

Para a análise dos dados, os atletas masculinos foram codificados com as letras AM<sub>1</sub>, AM<sub>2</sub>, AM<sub>3</sub>, e assim sucessivamente; de forma semelhante, as atletas femininas foram categorizadas com as letras AF<sub>1</sub>, AF<sub>2</sub>. Utilizou-se ainda a estatística descritiva e os testes de Mann-Whitney para comparação de médias e Friedman para variância dos dados.

## RESULTADOS

A Figura 1 apresenta o resultado do perfil de estado de humor dos atletas de voleibol masculino. Observou-se que os atletas apresentaram o perfil *iceberg* em todas as fases investigadas.

Os valores médios do perfil de estado de humor da equipe masculina estão apresentados na Tabela 1. Observa-se que a fadiga foi o fator que apresentou diferença estatisticamente significativa ( $p \leq 0.05$ ) no decorrer da competição.

A Figura 2 apresenta o estado de humor das atletas de voleibol feminino, destacando-se a instabilidade no fator vigor e raiva.

Os valores médios do estado de humor da equipe de voleibol feminino estão apresentados na Tabela 2. Observa-se que o fator confusão baixou progressivamente durante a competição, apresentando diferenças estatisticamente significativas ( $p \leq 0.05$ ).

A comparação dos perfis de estado de humor em relação ao gênero dos atletas de voleibol está apresentada na Tabela 3. Nota-se que houve diferenças estatisticamente significativas quanto aos fatores depressão, vigor e fadiga ( $p \leq 0.01$ ), e tensão ( $p \leq 0.05$ ), sendo a equipe feminina de voleibol com instabilidade emocional maior.

As comparações entre valores médios do perfil do estado de humor dos atletas e o nível de desempenho motor dos atletas masculinos e femininos podem ser

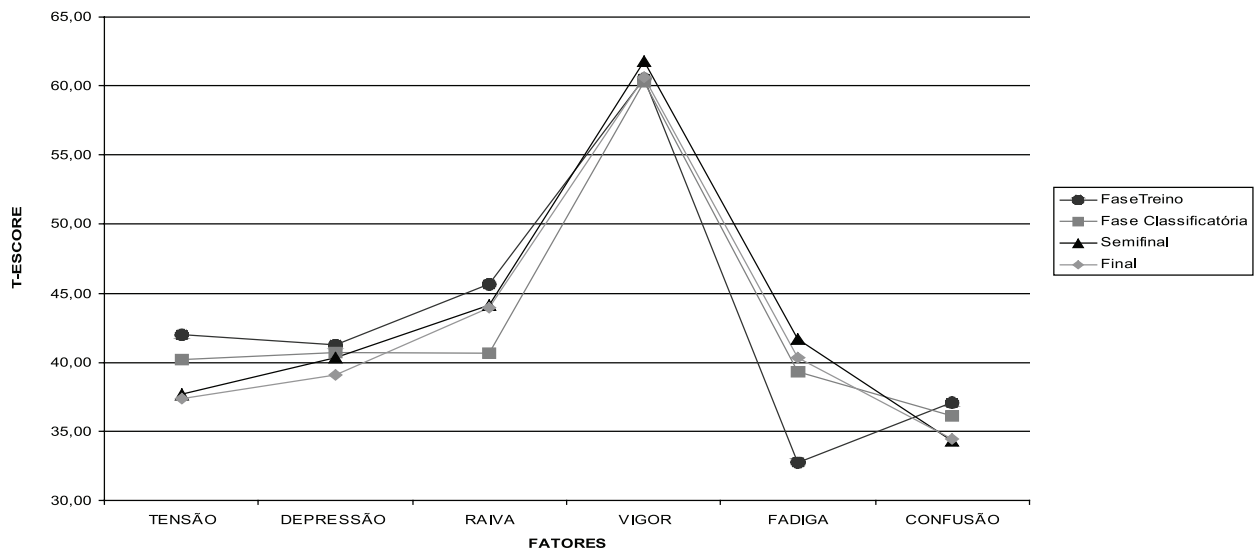


Figura 1. Perfil do estado de humor dos atletas de voleibol masculino.

Tabela 1. Valores médios do perfil de estado de humor da equipe de voleibol masculino.

Fatores	Fase Treino	Fase Classificação	Fase Semifinal	Fase Final	F
Tensão	42.00 (4.51)	40.17 (4.63)	37.67 (5.37)	37.36 (6.61)	7.31
Depressão	41.25 (4.47)	40.75 (4.43)	40.33 (4.75)	39.09 (4.64)	3.08
Raiva	45.67 (7.94)	40.67 (8.35)	44.17 (6.46)	43.91 (7.02)	3.35
Vigor	60.50 (5.16)	60.33 (7.27)	61.83 (5.97)	60.64 (6.50)	1.47
Fadiga	32.75 (4.70)	39.33 (5.37)	41.67 (5.47)	40.36 (4.32)	10.74*
Confusão	37.08 (5.14)	36.08 (5.61)	34.33 (5.61)	34.45 (5.54)	5.35

\*diferença significativa para  $p \leq 0.05$ .

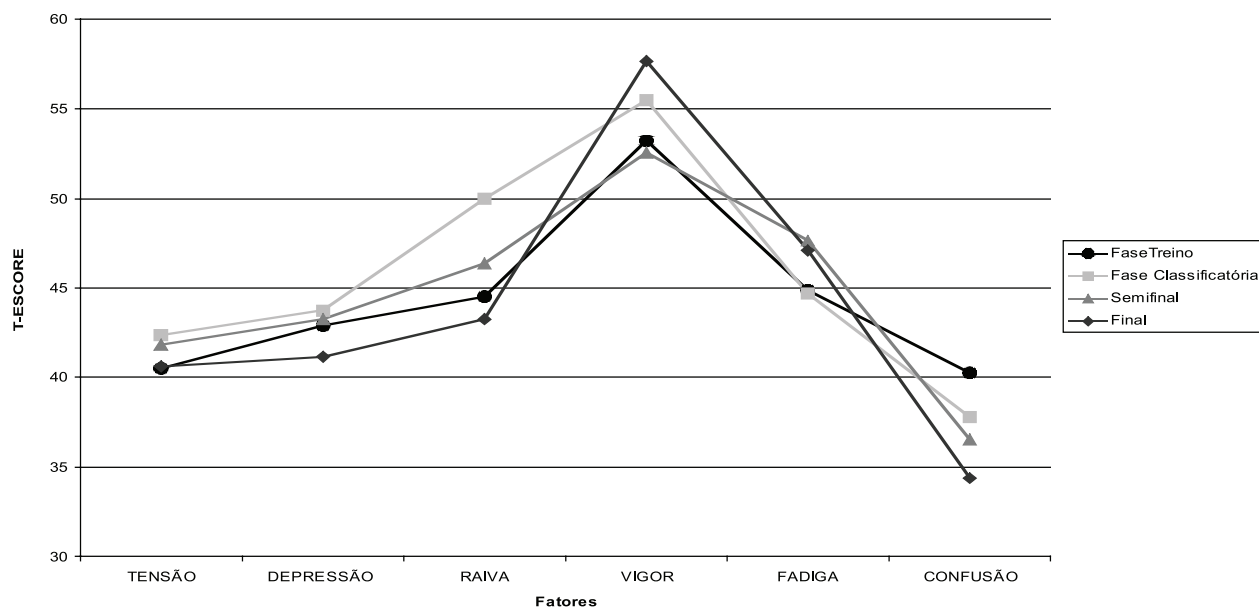


Figura 2. Perfil do estado de humor das atletas de voleibol feminino.

Tabela 2. Valores médios do perfil de estado de humor da equipe de voleibol feminino.

Fatores	Fase Treino	Fase Classificação	Fase Semifinal	Fase Final	F
Tensão	40.50 (4.24)	42.36 (6.53)	41.82 (3.40)	40.64 (4.82)	1.69
Depressão	42.88 (5.64)	43.73 (5.04)	43.27 (5.41)	41.18 (3.76)	1.75
Raiva	44.50 (4.54)	50.00 (3.10)	46.36 (8.33)	43.27 (6.13)	5.75
Vigor	53.25 (8.36)	55.50 (7.31)	52.55 (8.77)	57.64 (7.57)	3.28
Fadiga	44.88 (4.88)	44.73 (7.85)	47.64 (6.47)	47.09 (8.09)	1.43
Confusão	40.25 (5.92)	37.82 (5.38)	36.55 (5.85)	34.36 (2.87)	9.04*

\*diferença significativa para  $p \leq 0.05$ .

Tabela 3. Comparação do perfil de estado de humor quanto ao gênero.

Fatores	Equipe Masculina	Equipe Feminina	p
Tensão	39.34 (5.48)	41.39 (4.81)	0,05**
Depressão	40.38 (4.49)	42.76 (4.88)	0,01*
Raiva	45.32 (7.38)	46.15 (8.95)	0,79
Vigor	60.83 (6.69)	54.56 (7.95)	0,00*
Fadiga	39.98 (4.98)	46.17 (7.18)	0,00*
Confusão	35.5 (5.41)	37.02 (5.32)	0,15

\*diferença significativa para  $p \leq 0.01$ .

\*\*diferença significativa para  $p \leq 0.05$ .

Tabela 4. Comparação do perfil de estado de humor dos atletas com o nível de desempenho da Equipe Masculina de Vôlei.

Fatores	Baixo Desempenho	Médio Desempenho	Alto Desempenho	p
Tensão	43.63 (3.48)	40.08 (3.81)	36.25 (3.89)	0,2687
Depressão	42.75 (5.40)	40.92 (4.58)	38.00 (4.12)	0,1789
Raiva	51.13 (4.38)	45.17 (5.95)	42.82 (4.55)	0,8304
Vigor	58.38 (5.69)	61.08 (4.95)	62.06 (5.15)	0,5081
Fadiga	40.75 (4.98)	41.25 (6.18)	37.31 (3.87)	0,2653
Confusão	40.75 (4.41)	36.25 (5.32)	32.00(4.23)	0,1193

$p \leq 0.05$ .

**Tabela 5.** Comparação dos valores médios do perfil de estado de humor dos atletas com níveis de desempenho da equipe feminina de voleibol.

Fatores	Baixo Desempenho	Médio Desempenho	Alto Desempenho	p
Tensão	40.79 (4.73)	41.78 (5.40)	45.25 (3.28)	0,897
Depressão	41.53 (4.48)	43.44 (5.49)	48.50 (3.96)	0,676
Raiva	46.32 (7.27)	43.28 (4.98)	53.63 (7.58)	0,306
Vigor	53.63 (7.32)	57.83 (7.16)	51.88 (9.05)	0,006*
Fadiga	45.00 (7.77)	46.17 (6.58)	53.75 (5.02)	0,003*
Confusão	37.63 (5.16)	36.67 (5.99)	40.00 (5.93)	0,875

\*diferença significativa para  $p \leq 0.01$ .

observados nas Tabelas 4 e 5, respectivamente. Na Tabela 4, nota-se que os atletas que apresentaram níveis altos de desempenho foram aqueles que obtiveram menor escore nos fatores negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental) e um maior vigor, evidenciando um perfil *iceberg*. Por outro lado, os atletas de médio e baixo desempenho, quando comparados com os atletas de alto desempenho, apresentaram maiores escores nos fatores negativos, no entanto, a diferença observada não foi estatisticamente significativa ( $p \leq 0.05$ ).

Os valores médios do estado de humor das atletas de voleibol feminino podem ser observados na Tabela 5. Nota-se que as atletas apresentaram escores variados nos fatores negativos (depressão, raiva, fadiga, confusão, tensão) e no fator positivo (vigor), evidenciando diferenças estatisticamente significativas ( $p \leq 0.01$ ) para os fatores de humor, vigor e fadiga.

## DISCUSSÃO

No esporte de rendimento, muitos estímulos podem causar efeitos emocionais positivos e negativos, e tais efeitos influenciam diretamente no desempenho do atleta, na sua forma de atuar e na sua disposição diante da competição, do adversário e das vitórias ou derrotas<sup>6</sup>.

No atual contexto esportivo do voleibol de alto rendimento, há uma busca pela superação, pelos movimentos perfeitos e pela vitória. Desta forma, o fator psicológico acaba sendo um dos elementos intervenientes nos resultados obtidos pelos atletas<sup>5,8</sup>. Outros estudos apontam que o humor pode favorecer ou atrapalhar o desempenho motor e a saúde mental de atletas e não atletas<sup>1,11,14,18,22</sup>.

Em nosso estudo o perfil apresentado pela equipe masculina de voleibol evidenciou que o fator vigor mostrou-se constante e estável nas quatro fases avaliadas (Figura 1), demonstrando que a equipe conseguiu manter-se equilibrada e, com isso, apresentar um bom desempenho motor. Resultados semelhantes foram encontrados na pesquisa realizada com atletas fundistas<sup>23</sup>, em que se verificou o mesmo perfil e estabilidade do fator vigor, e ainda os resultados encontrados com atletas de triatlão<sup>24</sup>, que apresentaram o perfil *iceberg* no geral, mas quando comparado o nível de desempenho, o grupo de alto rendimento demonstrou o fator vigor superior em relação aos outros dois grupos<sup>1,15</sup>.

Outro aspecto a ser ressaltado é o fator fadiga, que na fase de treino apresentou índices baixos, aumentou com o progresso da competição, mostrando diferenças significativas entre o primeiro e o último jogo da equipe (Figura 1 e Tabela 1). Tal fator elevou-se a cada fase da competição, talvez por exigência do ambiente, pois em cada etapa aumentava o nível técnico, exigindo dos indivíduos que utilizassem os recursos disponíveis para superar e atingir o objetivo almejado, a vitória. Quando tais exigências ultrapassam as capacidades do atleta, este começa a funcionar em um nível-limite, com exigências energéticas além de suas capacidades<sup>4</sup>. De forma semelhante, um estudo sobre as emoções, a percepção da qualidade e o desempenho de jogadores de *Rugby*<sup>10</sup>, constatou que em estados de preparação para competição e competição, aumenta-se o nível de fadiga, pela impossibilidade de reparação das energias diante da competição, que exige um nível maior de habilidades do atleta<sup>16</sup>.

Para a equipe feminina, o perfil de estado de humor (Figura 2 e Tabela 2) evidenciou o perfil esperado para atletas de rendimento (*iceberg*), no entanto, diferentemente da equipe masculina, o fator confusão apresentou instabilidade com variação entre as fases de treinamento e competição (Tabela 2). Ressalta-se que este fator obteve escores altos na fase de treinamento e foi baixando progressivamente até a fase final da competição, apresentando diferença significativa ( $p \leq 0.05$ ). O que evidencia a insegurança das atletas femininas perante a competição, a qual somente chegou ao nível ideal conforme as vitórias foram-se estabelecendo.

Esta diferença significativa vem ao encontro de outros estudos<sup>11</sup> que afirmam que durante uma competição os estados de humor se alteram conforme a atuação da equipe. Isto quer dizer que um estado de humor, quando manifestado, leva à apresentação de outros afetos que influenciam diretamente na percepção, juízo e motivação dos atletas. Nesse sentido, um estudo feito com maratonistas apontou que a manifestação do fator depressão pode ter impacto na percepção do fator raiva, atribuindo-lhe características facilitadoras e debilitadoras do desempenho motor, evidenciando a relação entre a manifestação do estado de humor e o desempenho<sup>9</sup>.

Quando comparados os perfis da equipe masculina com o da equipe feminina (Tabela 3), a primeira evidenciou um perfil mais adequado ao

esperado para atletas de rendimento, com o escore do fator vigor mais alto e escores negativos mais baixos, denotando mais estabilidade afetiva. A equipe feminina apresentou diferenças altamente significativas quanto aos fatores depressão, vigor e fadiga ( $p \leq 0.01$ ), e diferença significativa para o fator tensão ( $p \leq 0.05$ ), quando comparada à equipe masculina. Os estudos demonstram que atletas do sexo feminino apresentam um vigor menor e uma maior propensão à fadiga do que atletas do sexo masculino<sup>4</sup>.

Tal observação vem ao encontro de estudos<sup>14</sup> que afirmam que atletas de rendimento do sexo feminino apresentam menor autoconfiança, temperamento introvertido, são emocionalmente mais instáveis e menos competitivas do que atletas do sexo masculino. De forma semelhante, pesquisas<sup>24</sup> com atletas fundistas demonstraram diferenças significativas no perfil de estado de humor entre atletas de rendimento do sexo masculino e do sexo feminino em todos os fatores, sendo que estas últimas se mostraram com maior nível de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental e menor vigor em relação aos atletas masculinos.

Outro estudo<sup>25</sup> teve como objetivo pesquisar a relação existente entre o estresse e a recuperação dos atletas de ambos os gêneros, durante as seis semanas de treinamento intensivo para o campeonato mundial de remo. Demonstrou que atletas do sexo feminino apresentam um maior escore no fator estresse e fadiga do que atletas masculinos. Ainda, os atletas do gênero feminino estão mais vulneráveis ao estresse, mostrando um perfil de estado de humor mais instável e apresentando-se mais fatigadas e com menor potencial de recuperação de eventos do que a equipe masculina.

Outro resultado que este estudo permitiu evidenciar foi que os atletas masculinos que apresentaram níveis altos de desempenho foram aqueles que obtiveram menor escore nos fatores negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental) e um maior vigor (Tabela 4). Por outro lado, os atletas de médio e baixo desempenho, quando comparados com os atletas de alto desempenho, apresentaram maiores escores nos fatores negativos, fato este que vai ao encontro da literatura, segundo a qual os atletas que apresentam melhor desempenho são aqueles que apresentaram maior vigor e menor fadiga<sup>26</sup>. No entanto, para equipe feminina os melhores perfis de estado de humor foram das atletas com nível médio de desempenho; por outro lado, as atletas que obtiveram escores altos de desempenho, apresentaram valores médios altos nos fatores raiva e fadiga, com diferenças de  $p \leq 0.01$  no decorrer da competição (Tabela 5).

Esta diferença estatisticamente significativa vem ao encontro de outro estudo<sup>7</sup> que teve como objetivo identificar a frequência e intensidade das emoções em relação ao estresse competitivo de atletas que competiram nas olimpíadas de Sidney, em 2000. O resultado da pesquisa demonstrou que os atletas que apresentaram respostas emocionais positivas tiveram menor desempenho quando comparados aos que apresentaram respostas emocionais negativas.

Estes dados comprovam que os estados emocionais negativos nem sempre são fatores problemáticos para o desempenho de atletas femininas de alto rendimento.

Nessa mesma perspectiva, outra pesquisa objetivou examinar o questionário de *perfil de estado de humor* como instrumento útil para o monitoramento de atletas ciclistas de rendimento durante o treinamento intensivo<sup>27</sup>. Os resultados mostraram que a saúde mental positiva ou perfil *iceberg* não é um bom indicador da *performance* dos atletas de rendimento.

Nesse sentido, os estudos que relacionam a alteração do humor e exercício são muito complexos e em alguns deles não é possível identificar e analisar tais alterações por apenas um questionário ou inventário<sup>1,15,22</sup>. Selecionar o melhor questionário depende das questões específicas que serão estudadas; necessita-se de uma contextualização do inventário no ambiente onde a pesquisa será realizada.

## CONCLUSÃO

A partir do objetivo proposto de investigar a relação entre o desempenho esportivo e o perfil do estado de humor dos atletas de voleibol, pode-se concluir que as equipes masculina e feminina apresentaram o perfil *iceberg* esperado para atletas de rendimento.

A equipe masculina apresentou uma diferença significativa no fator fadiga, entre a fase de treinamento e a fase final da competição, demonstrando que na fase final há uma exigência física e psíquica maior do ambiente sobre o atleta, levando-o ao aumento da fadiga. Por outro lado, a equipe feminina apresentou diferenças significativas quanto ao fator confusão, que diminuiu da fase de treinamento até o final da competição, mostrando que os resultados positivos têm um impacto significativo na percepção da capacidade das atletas.

Quanto ao gênero, a equipe masculina evidenciou um melhor tônus afetivo, apresentando em todos os fatores de humor uma melhor estabilidade emocional. O gênero feminino apresentou um perfil de estado de humor mais instável e com o fator vigor inconstante, demonstrando maior tensão, depressão e fadiga.

Na correlação entre desempenho motor e estado de humor, os atletas masculinos que tiveram alto desempenho foram aqueles que apresentaram o melhor equilíbrio emocional; enquanto na equipe feminina o melhor controle afetivo foi das atletas de médio desempenho.

Finalizando, pode-se concluir que o perfil do estado de humor apresentou-se como um fator interveniente no desempenho motor destas equipes. Entretanto, torna-se importante destacar que o estado de humor é apenas um indicador; desta forma, faz-se necessário contextualizar o sujeito (atleta) juntamente com outros elementos de desempenho (*skalt*). A importância deste tipo de análise ressalta a necessidade de interrelação entre as especificidades do treinamento esportivo, evidenciando a relevância da psicologia do esporte no contexto do alto rendimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Peluso MAM. Alterações de humor associadas a atividade física intensa. [Tese de Doutorado – Programa de Pós-Graduação em Medicina]. São Paulo (SP): Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2003.
2. Gazzaniga MS, Heatherton TF. Ciência Psicológica: Mente, Cérebro e Comportamento. Porto Alegre: Artmed; 2005.
3. Dalgalarondo P. Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed Sul; 2000.
4. Jones MV. Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist* 2003;17(4):471-486.
5. Brandão MRF, Figueira Junior PA, Estabilidade das características do estado de vigor e fadiga em jogadores de futebol profissional. *Rev. Ass. Prof. Ed. Fis. Lon.* 1997; 12(1):25-34.
6. Lazarus RS. How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist* 2000;14(3):229-252.
7. Duda JL, Pensgaard AM. Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and performance of Olympic-Level Athletes. *The Sport Psychologist* 2003;17(3):253-267.
8. Brandão MRF, Rebutini F, Agresta M. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. *Rev Bras Ciênc Mov* 2002;10(2):25-29.
9. Lane AM. Relationships between perceptions of performance expectations and mood among distance runners: the moderating effect of depressed mood. *J Sci Med Sport* 2001;4(2):116-28.
10. D'urso V, Petrosso A, Robazza C. Emotions, perceived qualities, and performance of Rugby players. *The Sport Psychologist* 2002;16(2):173-199.
11. Covassin T, Pero S. The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *J Sport Behav* 2004;27(3):230-242.
12. Lemyre PN, Treasure DC, Roberts GC. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *J Sport Exerc Psych* 2006;28(1):32-48.
13. Lane AM, Chappbell RC. Mood and performance relationships among players at the world student games basketball competition. *J Sport Behav* 2001;24(2):182-196.
14. Bouget M, Rouveix M, Michaux O, Pequignot JM, Filaire E. Relationships among training stress, mood and dehydroepiandrosterone sulphate/cortisol ratio in female cyclists. *J Sport Behav* 2006;24(1):1297-1302.
15. Berger BG, Motil RW, Butki B, Martin TD, Wilkinson J, Owen DR. Mood and cycling performance in response to three weeks of high-intensity, short-duration overtraining, and a two-week taper. *The Sport Psychologist* 1999;13(4). Disponível em <<http://www.humankinetics.com/TSP/viewarticle.cfm?aid=1939>> [2007 mai 17].
16. Nishida T, Hashimoto K. Mood states before and after golf round. 10<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. Skiathos: ISSP; 2001;2: p.212-213.
17. McNair DM, Lorr M, Droppleman LF. Revised Manual Profile of Mood States. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service; 1992.
18. Lane AM, Terry PC, Stevens MJ, Barney S, Dinsdale SL. Mood responses to athletic performance in extreme environments. *J Sports Sci* 2004;22(2):886-897.
19. Suziki M, Umeda T, Shimoyama T, Mashiko T, Sugawara K. Effect of incorporating low intensity exercise into the recovery period after a rugby match. *Br J Sports Med.* 2004;38(2):436-440.
20. Rebutini F, Machado AA, Brandão MRF. Estados de Humor e posição de jogo em jovens voleibolistas: indícios da especialização psicológica precoce. *Pesq Ed Fís* 2005;3(1):86-89.
21. Brandão MR. Equipe nacional de voleibol masculino: um perfil sócio-psicológico à luz da ecologia do desenvolvimento humano [Dissertação de Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Educação Física]. Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria; 1996.
22. Rohlf's ICPM, Carvalho T, Rotta TM, Krebs RJ. Aplicação de instrumentos de avaliação de estado de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte* 2004;10(2):111-6.
23. Oliveira SJ, Vieira LF, Oliveira HG. Estudos do Perfil de Estado de Humor de atletas fundistas de Maringá-PR. *Anais do II Congresso Internacional de Pedagogia do Esporte.* Maringá: UEM; 2005. p. 38-42.
24. Rehor PR, Knuckey K. Mood States in former triathletes. 10<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. Skiathos: ISSP; 2001;1:128-130.
25. Kellmann M, Altenburg D, Steinacker JM. Assessing stress and recovery during preparation for the World Championships in Rowing. *The Sport Psychologist* 2001;5(2):151-167.
26. Coutts AJ, Wallace LK, Slaterry KM. Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry, and psychology during overreaching and recovery in triathletes. *Int J Sports Med* 2007;28(1):125-34.
27. Martin DT, Andersen MB, Gates W. Using profile of mood states to monitor high-intensity training in cyclists: Group versus cases studies. *The Sport Psychologist* 2000; 14(2):38-156.

### Endereço Correspondência

Lenamar Fiorese Vieira  
 Rua Neo Alves Martins 1886 Apto 51  
 CEP 87013-060 Maringá, PR, Brasil  
 E-mail: lfvieira@uem.br

Recebido em 20/03/07  
 Revisado em 14/05/07  
 Aprovado em 03/06/07