

Artigos originais

Avaliação de Estados de Humor em Atletas de Tênis e Voleibol Jovens e Adultos de Alto Rendimento

Evaluation of Humor States in Tennis and Volleyball Athletes of Youth and Adult High Performance

Tatiana Marcela Rotta ¹

¹UFSC - Doutorado em Saúde Coletiva UNISUL - Professora

Resumo: O estudo tem por objetivo avaliar o perfil de humor em atletas de alto-rendimento do sexo masculino das modalidades de voleibol n= 59 com média de idade de 19,01, e tênis n=69 com média de idade 17,01. Os estados de humor em atletas de alto-rendimento, foi mensurado a partir do design estatístico inferencial, médias, desvio-padrão, teste t student e MANOVA. Também utilizadas medidas elementares a entrevista semi-estrutura, o que permitiu flexibilidade na análise a partir do método do discurso do sujeito coletivo (DSC). Ao executar a MANOVA, foram verificadas diferenças multivariadas entre as modalidades (p=0,001) e tempo de prática (p<0,001) na variável de estados de humor, o vigor. Na análise do DSC os atletas de voleibol apontaram com maior frequência em seus discursos, vigor e raiva, enquanto os atletas de tênis, tensão e fadiga. Confirmado na análise multivariada, sugerindo que a modalidade foi responsável por 18% da alteração do estado de humor.

Palavras-chave: humor, voleibol e tênis.

Abstract: The study aims to assess the profile of mood in high performance male athletes, modalities of volleyball n = 59, mean age 19,01, and tennis n = 69, mean age 17,01 . The humor states in athletes of high-yield, were measured by inferential statistical design, averages, standard deviation, t test Student and MANOVA. Also used elementary measures the semi-structure, allowing flexibility in the analysis from the Collective Subject Discourse (CSD) method. When performing the MANOVA, multivariate differences were observed between the modalities (p = 0,001) and practice time (p <0,001) in the variable moods, vigor. In the analysis of the DSC volleyball athletes showed more frequently in his speeches, vigor and anger, while tennis athletes, tension and fatigue. Confirmed in multivariate analysis, suggesting that the mode was responsible for 18% of the change in mood.

Keywords: mood, volleyball and tennis

1. Introdução

Apesar de muitas divergências, emoções são sensações psicofisiológicas, e, parece haver um consenso entre os teóricos de que devem ser consideradas como construto psicológico constituído por muitos aspectos ou componentes: componente de valorização ou avaliação de estímulos e situações; componente fisiológico de ativação ou eliciador; componente de expressão motora; componente motivacional, incluindo as intenções de comportamento ou prontidão comportamental; componente de estado subjetivo dos sentimentos¹.

Emoções são poderosas reações que exercem efeitos motivadores sobre o comportamento. Também podem ser elucidadas como reações fisiológicas e

psicológicas que influem na percepção, na aprendizagem e no desempenho. As emoções podem ser separadas por seis categorias principais: emoções primárias; emoções referentes à estimulação sensorial; emoções referentes à auto-estima, emoções referente à outra pessoa, emoções de tensão. As emoções primárias são formadas por um grupo distintas emoções básicas (por exemplo, a alegria, a cólera, o medo e a tristeza) e que, de maneira característica, está associado à busca de objetivos e com graus de tensão.²

As emoções que se caracterizam como estados de humor estão relacionados a todas as categorias: emoções básicas, a disposição, a tristeza, a raiva; emoções sensoriais, falta de concentração, fadiga; emoções de auto-estima, ligados ao êxito e o fracasso; as emoções de tensão muscular, tensão, fadiga; emoções em relação a outras pessoas podem relacionar todos os tipos de emoções descritas.³

Inicialmente no contexto esportivos, os estudos que deram visibilidade a importância foram os que associavam emoções e desempenho esportivo, principalmente os que enfatizavam perfis de humor. Assim, tornou-se imprescindível compreender as vias de obtenção da informação junto aos atletas como os procedimentos da observação da conduta e técnica de intervenção; técnicas de auto-observação e auto-aplicação; estratégias e instrumentos de aplicação e avaliação psicológica mais específica para leitura do fenômeno esportivo, atuando diretamente nos objetos de estudo, os atletas.^{4,5, 6, 7, 8}

2. Objetivos

Os estados de humor em psicologia refletem na capacidade de um indivíduo experimentar um conjunto de emoções. Sendo assim, o estudo tem por objetivo avaliar o perfil de humor em atletas de alto-rendimento do sexo masculino das modalidades de voleibol e tênis. Especificamente analisar no discurso verbal dos atletas fatores que estabelecem os perfis de humor em atletas de voleibol e tênis de alto-rendimento. Também, identificar relações entre o discurso dos atletas de voleibol e tênis e o design estatístico das variáveis independentes: modalidade esportiva (voleibol e tênis); tempo de prática no alto-rendimento (até 2 anos; mais de 2 anos) e categorias de idade (jovens e adultos) com as variáveis dependente do perfil de humor (tensão depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental).

3. Percurso Metodológico

O intuito de uma aproximação multimetodológica com dados qualitativos e quantitativos visa dar um suporte ao estudo como um todo e atender o objetivo do estudo que é avaliar o estado de humor em atletas de alto-rendimento do sexo masculino das modalidades de voleibol e tênis. Esse estudo utilizou o modelo multi-método, para examinar técnicas múltiplas de coleta de dados, combinando técnicas de pesquisa qualitativa e quantitativa. Na utilização do método misto nesse estudo, pode ser representado por [QUAN+qual], onde o método quantitativo é primeiro suplementado pelo qualitativo, sendo que as coletas de dados foram simultâneas dentro do mesmo período de coleta de dados.⁹

3.1 Delineamento do estudo quantitativo

O objetivo para esse delineamento foi comparação de várias variáveis dependentes - estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) e variáveis independentes, a) modalidades esportivas (individual (tênis) e coletivas (voleibol)); b) tempo de experiência (até 2 anos; mais de 2 anos); c) categorias de idade (atletas jovens e adultos) para testar a sensibilidade da escala de BRUMS em atletas brasileiros.

Para tanto, o número de participantes do estudo na modalidade de voleibol foram 59 atletas, e no tênis 69 atletas, sendo no total 128 atletas de alto-rendimento do sexo masculino. Esses atletas atualmente residem no estado de Santa Catarina, contudo são de vários estados do Brasil. Para atender os critérios de inclusão à pesquisa os pesquisados apresentaram: *idade*, menores de 18 anos(atletas jovens) e maiores de 18 anos(atletas adultos), a mínima idade dos atletas de voleibol foi de 15 anos e a máxima de 28 (média= 19,02), no tênis a média de idade foi menor (média=17,01), variando de 15 a 23 anos de idade; *tempo de prática dos atletas no alto rendimento*, os participantes foram divididos em dois níveis: (1) até 2 anos de prática; (2) mais de 2 anos de prática, no alto rendimento; e, modalidade esportiva, serem atletas de tênis (modalidade esportiva individual) e voleibol (modalidade esportiva coletiva)

O instrumento utilizado na coleta de dados foi a escala de BRUMS composto por 24 itens que possibilita que o escore do resultado seja representado num gráfico padrão para diferentes populações (atletas adultos; atletas jovens; estudantes adultos; estudantes jovens), dividido em 6 fatores a serem mensurados, sendo eles: fadiga, depressão, raiva, vigor, confusão mental, tensão. Sendo assim, pode-se atingir uma pontuação para cada fator, por exemplo, fadiga, de 0 até 16 pontos, pois cada fator possui 4 itens que o indicam. Os avaliados respondem como se situam em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (0 = absolutamente não, 1= um pouco, 2= moderadamente, 3= bastante, 4= extremamente). Os escores brutos são equivalentes e padronizados (T escore), ilustrado para cada campo e convertido em escore padrão de 50 (média do percentil 50). O BRUMS foi validado no Brasil pela autora desse estudo e parceria com outros autores.¹⁰

Os procedimentos de coleta de dados, após aprovação do comitê de ética, da UDESC (Universidade do Estado de Santa Catarina), contactou-se os pesquisados e responsáveis quando menores de 18 (dezoito) anos para iniciar o estudo. Após autorização, apresentou-se o Termo Livre e Consentimento Esclarecido com recolhimento da assinatura dos mesmo. A coleta foi dividida em 2 etapas, sendo a 1a. etapa com delineamento do estudo quantitativo: 1a. aplicação do instrumento BRUMS nos contextos esportivos que levou cerca de 1 a 5 minutos para ser respondido por cada pesquisado (n=128), Os pesquisados foram inquiridos conforme o enunciado da escala "Como você se sente agora?", embora outras formas "Como você tem se sentido nesta última semana, inclusive hoje?", ou "Como você normalmente se sente?" possam ser usadas. A 2a. etapa será apresentada a seguir.

Para análise dos dados quantitativos, foi possível verificar os efeitos interativos entre as variáveis dependentes e independentes, utilizando design 6 (perfis de humor) X 2 (modalidade) X 2 (tempo de prática) x 2 (adultos e jovens) para análise dos dados a partir da análise multivariada de variância (MANOVA).¹¹ Considerando que as variáveis são intervalares, a análise estatística foi realizada com base em testes paramétricos, observando, primeiramente, a normalidade da distribuição por meio de histogramas, homogeneidade de variâncias, média, desvio-padrão, que são pré-requisitos para a realização de testes paramétricos.¹¹

3.2 Delineamento do estudo qualitativo

Para atender o objetivo de analisar os discursos dos sujeitos coletivos, nesse estudo, os atletas de voleibol e tênis adultos e jovens, foi realizado, na 2a. etapa da coleta de dados, de forma simultânea a coleta dos dados quantitativo. Optou-se por selecionar aleatoriamente 10 atletas de ambas as modalidades esportivas, do voleibol um n=6 com média de idade de 22,3 anos, e, do tênis um n=4 com média de 16,8 anos para fazer parte do delineamento qualitativo, que também participaram do delineamento quantitativo

A partir dos escores dos resultados de cada pesquisa foi elaborado de forma descritiva o gráfico padrão dos estados de humor, e sequencialmente apresentado ao atleta correspondente, conforme modelo do gráfico 1. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados nessa etapa, a entrevista semi-estruturada. A questão da entrevista utilizada para nortear a coleta de dados foi: *“A partir da apresentação do gráfico, apontam alterações significativas ou não no seu estado de humor, você atribui essa (s) alteração (ões) ou nenhuma alteração (ões) à especificamente o que (treino, clube, seus sentimentos, pessoas, cansaço, etc)? Descreva sua percepção para cada um dos fatores:, tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental:”*.

Para a organização e tabulação dos dados qualitativos de natureza verbal e, no presente estudo, obtidos de depoimentos dos atletas pesquisados, foi transcritas e em seguida analisadas qualitativamente por meio da técnica Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) de Lefèvre e Lefèvre¹². O discurso dos atletas foi separado por figuras metodológicas, expressões-chave; ideias-centrais e por fim discurso do sujeito coletivo.

O pensamento dos atletas pode ser representado por algo essencialmente discursivo, em escala coletiva. A partir dessa organização no método do DSC, foi estabelecido as figuras metodológicas que são representativas. A partir das figuras metodológicas descritas abaixo, foi construído a estrutura do DSC:

- a) Expressões-chave: pedaços, trechos, palavras-chaves transcritas das entrevistas junto aos pesquisados;
- b) Ideias-centrais: nome ou expressão linguística que revela e descreve o sentido de cada um dos discursos e de cada grupo (modalidades esportivas individuais e coletivas).
- c) Discurso do Sujeito-Coletivo: discurso síntese redigido na primeira pessoa do singular e composto pelas expressões-chave que têm a mesma ideia-central.

Para elaborar a construção do DSC, tabulou-se os dados a partir das falas que considerou-se representativas e agrupadas para atender objetivos do estudo. Essas falas, foram transcritas literalmente num quadro e sublinhadas somente as expressões chaves. Dessas expressões-chave retirou-se as ideias-centrais a priori. Dessa forma, para a formatação do DSC foi necessário sequenciar as expressões-chave numa esquematização do tipo começo, meio e fim, do mais geral para o menos geral e mais particular. A ligação entre frases e parágrafos foi realizada com introdução de conetivos que proporcionam coerência do discurso como: assim, logo, enfim. Evitou-se utilizar os eventos particulares. Também eliminou-se as repetições de ideias, mas não na mesma ideia quando expressa de modos ou com palavras ou expressões distintas ainda que

semelhantes. Na tabela 2 e 3 contém cada elemento dos estados de humor, indicado por uma ideia-central, e na segunda coluna o discursos dos sujeitos coletivos, divididos por modalidades esportivas (tênis e voleibol) respectivamente.¹²

4. Resultados

Os resultados serão apresentados a seguir conforme o delineamento da pesquisa de forma separada, quantitativo e qualitativo. Na primeira seção, em relação aos dados quantitativos, utilizando design 6 (perfis de humor) X 2 (adultos e jovens) X 2 (tempo de prática), comparando os dois grupos de atletas pesquisados voleibol e tênis. Também, de forma descrita apresentando as médias a partir dos escores padrão do instrumento BRUMS ilustrado no gráfico 1. Na segunda seção, referente aos dados qualitativos, foram separados os grupos de atletas pesquisados voleibol e tênis para apresentação do DSC de cada grupo especificamente.

4.1 Resultados do delineamento quantitativo (QUANT)

Foram analisados os dados pesquisados a partir do design estatístico utilizado. Ao executar a MANOVA, foram verificadas diferenças multivariadas na interação da variável dependente do estado de humor (vigor) e as variáveis independentes modalidades ($p=0,001$) e tempo de prática ($p<0,001$), em destaque na tabela 1. Sendo assim, a modalidade e o vigor foram responsáveis cada qual por 11% da variação no vigor. Na Tabela 1 consta as variáveis independentes e dependentes, o valor de F, a significância e o η^2 parcial.

Tabela 1 - Diferenças e efeitos principais da modalidade, tempo de prática e interação nos estados de humor.

Variável Independente	Variáveis Dependente Estados de Humor	F	p	η^2 parcial.
Modalidade	Tensão	0,40	0,842	0,000
	Depressão	3,754	0,55	0,029
	Raiva	4,065	0,046	0,032
	Vigor	15,647	<0,001*	0,112
	Fadiga	4,945	0,028	0,038
	Confusão Mental	0,438	0,509	0,004
Tempo de Prática	Tensão	1,748	0,189	0,014
	Depressão	0,296	0,587	0,002
	Raiva	2,685	0,104	0,021
	Vigor	14,976	<0,001***	0,108
	Fadiga	1,459	0,229	0,012
	Confusão Mental	0,013	0,908	0,000
Interação	Tensão	4,212	0,042	0,033
	Depressão	5,258	0,024	0,041
	Raiva	0,022	0,882	0,000
	Vigor	2,512	0,116	0,020
	Fadiga	1,215	0,273	0,010
	Confusão Mental	9,179	0,003*	0,069

*** Diferença significativa ao nível de $p<0,0125$.

Fonte: Pesquisador do estudo, 2013

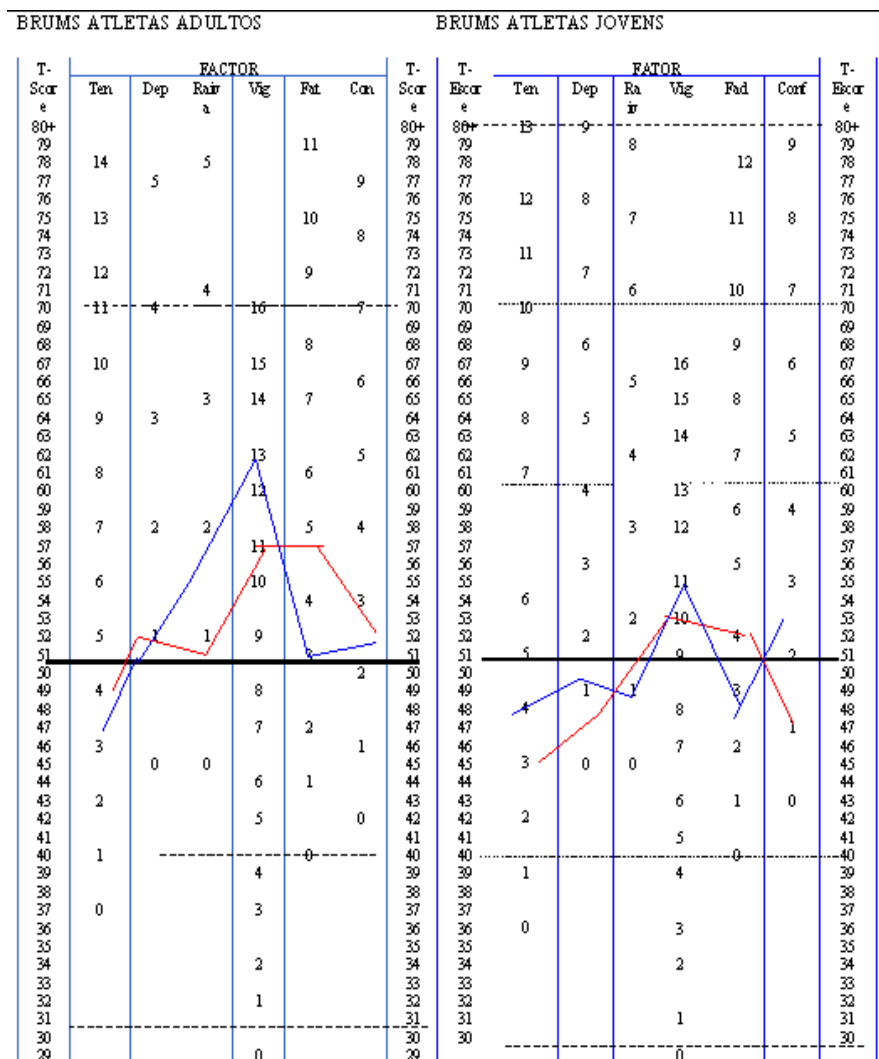
Os resultados apresentados na Tabela 1, indica poucas diferenças nos estados de humor individualmente, exceto para o vigor. No entanto, não foram verificados efeitos interativos para essa variável, apenas para a confusão mental ($p=0,003$), sendo que a interação entre modalidade e tempo de prática respondeu por 7% ($\eta^2=0,069$) da variação nesta variável.

Especificamente relacionando duas variáveis independente modalidade e tempo de prática comparadas a variável dependente estados de humor, para os atletas de tênis resultou em diferenças significativas na depressão $p=0,001$, raiva 0,04 e confusão mental 0,02, com médias maiores nos atletas de tênis adultos e mais experientes. Estabelecendo a mesma comparação para atletas de voleibol, na variável tensão com diferenças significativas de ($p=0,05$) em atletas jovens é maior do que adulto, e a variável raiva ($p=0,001$) maior em atletas de voleibol adultos, mais experientes.

Optou-se também por separarmos em duas variáveis distintas (categorias de idade e modalidade) para verificar se houve diferenças significativas. Dessa forma, são apresentados a média, realizando a comparação estatística das médias dos escores da escala de BRUMS para cada grupo em cada estado de humor a partir do teste "t" Student. As diferenças observadas quando comparado duas variáveis independentes (categoria de idade e modalidade esportiva), foram significativas nas variáveis vigor ($p=0,03$), sendo maior em atletas adultos de voleibol do que atletas adultos tênis, e na confusão mental ($p=0,04$) sendo maior em jovens do voleibol quando comparados aos tenistas.

De forma descritiva, abaixo são apresentados o gráfico a partir da média dos escores padrão do BRUMS, de ambas as modalidades esportivas, em relação ao percentual 50, das variáveis independentes modalidade esportiva e categorias de idades, quando comparadas às variáveis dependentes.

Figura 1 – Gráfico padrão do BRUMS: médias dos atletas de tênis e voleibol adultos e jovens. Azul para atletas de voleibol e vermelho para atletas de tênis



Fonte: Manual do Brums no Brasil ^{13, 14}

A partir da média dos resultados de todos os pesquisados, proveniente os escores padrões do instrumento BRUMS, separados em 4 grupos de atletas: voleibol adulto, voleibol jovem; tênis adulto, tênis jovem; estabeleceu-se de forma descritiva o gráfico padrão desses resultados. Dos fatores dos estados de humor, destaque para depressão em atletas de voleibol jovem, indicou média mais elevada em relação aos tenistas da mesma categoria de idade. Também outro fator em destaque, foi a raiva, em atletas de voleibol adulto foi maior do que tenistas adultos. Em contrapartida, as médias no fator fadiga apresentam-se maiores em tenistas jovens e adultos, em relação ao grupo de atletas de voleibol jovem e adulto. A confusão mental, indicou alteração somente em atletas de voleibol jovens.

4.2 – Discursos Do Sujeito Coletivo (DSC) Dos Atletas De Voleibol

A análise a partir do DSC aponta a representatividade das opiniões coletivas dos atletas em cada modalidade esportiva de uma forma qualitativa. O discurso do

atleta apresenta-se inicialmente na primeira pessoa do singular, contudo, o mesmo está inserido e se reportando a um pensamento coletivo. Os discursos apresentados a seguir não se anulam e nem se reduzem a uma categoria, buscou-se reconstruir com pedados dos discursos individuais a expressão de uma dada “figura” um dado “pensar” ou uma representação social sobre o fenômeno estados de humor em atletas de voleibol e tênis.¹²

Na estrutura metodológica, separa-se o discurso de cada atleta, em expressões-chave, e para cada expressões-chave, a ideia central correspondente. A questão-central estruturada para a entrevista realizada, direcionaram as ideias centrais para os fatores dos estados de humor, (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) e se estabeleceu o DSC do estados de humor dos atletas de voleibol. Na tabela 2 apresenta-se a análise do discurso no formato de discurso dos sujeitos coletivos (atletas de voleibol). Os discursos que estão sequenciados indicam os discursos de mais de uma atleta, com ideias-centrais similares.

Tabela 2 – Discursos do Sujeito Coletivo dos atletas de voleibol

Ídéia-Central	Discurso do Sujeito Coletivo
Fico preocupado ou tenso (tensão)	Eu não fico irritado fico preocupado e pensando. Isso acontece porque é da minha personalidade. Também outro aspecto é a responsabilidade em ser jogador importante, capitão do time e líder por experiência, não podem deixar o ritmo de treinamento diminuir dando exemplo para outros atletas. O fator lesão me deixou muito ansioso. A ansiedade que tenho é boa, no treino preciso motivar os guris, pois sou o capitão, mas não é uma característica minha. A tensão é porque tem ansiedade e, na minha função no jogo tem só eu, então eu me cobro, porque vamos perdendo eu quero sempre melhorar. Outros fatores fora do esporte deixam tensos, por exigência pessoal, por exemplo, o cansaço mental de estudar também além de treinar.
Fico triste (depressão)	O fator que me deixa infeliz é porque minha esposa mora longe e não nos vemos somente nos finais de semana. Também estar lesionado altera o sono, mexe com você o processo de recuperação. Eu não fico tenso, ou cansado eu fico pensando. Quando bate a tristeza eu já reajo. E, estando mais flexível e bem espiritualmente para lidar com isso.
Fico irritado. (Raiva)	Tenho irritação no treino e até isso passa para os outros atletas. Estou buscando controle e alterar isso, mas fico assim fácil é característico. Às vezes começo me irritar comigo e não controlando fico irritado com tudo e com os outros. A irritação aumenta na aproximação de torneios e jogos importantes, tenho que cobrar de mim e da equipe. Melhora no decorrer da temporada. Uma lesão também altera, pois você tinha facilidade de fazer os movimentos e certos comentários irritam. Uma fala dura de companheiros, de mau-gosto em relação ao desempenho irrita.
Eu tenho vigor	Estou com mais vigor agora porque está melhorando, estou entrando no ritmo, vou entrar jogando, as coisas em casa estão ficando mais organizadas, a mudança, a escola para as crianças. Quando estou cansado fico pensando e falando para mim que isso vai sumir e começo a descontrair e sentir energia. Mesmo quando estou ansioso isso é bom me deixa focado pela responsabilidade que tenho na minha função, e por ser u atleta mais experiente ou capitão da equipe. Gosto do voleibol e me sinto mais animado. Sempre tenho vigor principalmente quando está em época de jogos, antecedendo um campeonato, também guardo mais energia para mim. No dia-a-dia estou assim de bem com a vida, com bastante energia e feliz.
Eu fico cansado (Fadiga)	O cansaço é físico, porque a carga de treinamento aumentou. Aparece também pela fase que estou atrás do grupo, por vários motivos, comecei a treinar depois, me lesionei e não estava consigo acompanhar o grupo durante a semana.

	Está sendo muito mais cansativo tenho que ir além do limite, fazer trabalhos de musculação, e ainda, tem minha vida social.
Fico Inseguro (Confusão mental)	Fico um pouco inseguro, porque sou sozinho na minha função no jogo e me culpo muito quando erro.

Ao elaborar o DSC os fenômenos psicológicos que parecem de formas individualizadas e se repetem no discurso do grupo de atletas pode-se sugerir que os mesmos constituem demandas coletivas a partir da formatação dos DSC. A tensão foi relacionada nos atletas de voleibol com a ideia-central “fico preocupado”, também citado no DSC como preocupação, pensamento, personalidade, responsabilidade, função técnica, lesão, cansaço mental de estudar.

A depressão apareceu na fala dos atletas, em relação à distância da esposa trazendo infelicidade, a situação de estar lesionado, como reação instantânea de cansaço, cobrança excessiva em relação à posição tática em jogo, e, espiritualmente para lidar com essa emoção. Como ideia-central o fator depressão foi apontado pelos atletas como “fico-triste”.

A raiva foi citada mais vezes em comparação a tensão e depressão no DSC dos atletas de voleibol, por ideia-central do discurso o “ficar irritado” está relacionado com: situações de treino e na importância de controlar e alterar ou não em si mesmo. Também citada como característica psicológica, aparecendo sempre em graus maiores ou menores, quando se irrita consigo por auto-cobranças ou exigências do contexto esportivo. Todavia, essa emoção na percepção dos atletas é transmitida ao grupo ou direcionada ao grupo de atletas, interferindo nas relações interpessoais tão importante do desempenho esportivo nas modalidades esportivas coletivas.

As irritações que são apontadas se amplificam em situações de torneios importantes, quando não consegue estar tendo um rendimento esperado, em situações de lesão, ou seja, associada à limitação de desempenho no esporte. Situações de relações interpessoais no grupo interferem também na intensidade do sentimento raiva. A frequência que os atletas citam a palavra irritação foi de 2 a 3 vezes por entrevistado no total de 5 atletas, com exceção de 1 atleta de voleibol que não aponta.

No fator vigor os atletas de voleibol apontam uma frequência de 2 citações por entrevistas, exceto 1 atleta. Demonstram se sentir com energia, vigorosos e sempre relacionado a seu desempenho, aproximações de competições importantes, na responsabilidade de papéis de lideranças técnicas e afetivas, na identificação com o esporte que praticam, e, também por situações extra-esporte positivas. Os fatores cansaço e tensão são citados em relação ao vigor na relação com tais fatores transformados em energia psicológica positiva, indicado conforme figura 1.

O cansaço ou fadiga, citado por 4 atletas na frequência de 1 por 4, relaciona-se sempre com cargas de treinamento e adaptações físicas em função de déficit do atleta em comparação ao grupo, geralmente por situações de lesões em dois atletas e por iniciar a temporada após o grupo em um atleta. Somente um atleta aponta que situações fora do esporte, cansaço mental contribui para o cansaço dos treinamentos aumentarem.

4.3 – Discursos Do Sujeito Coletivo Dos Atletas De Tênis

Na tabela 3, a seguir, será apresentado os resultados proveniente da transcrição da fala dos pesquisados (3 (três) atletas de tênis), formatados a partir do método de pesquisa qualitativo denominada como Discurso do Sujeito Coletivo, como realizado anteriormente nas entrevistas dos atletas de voleibol.¹²

A tabela 3 abaixo elucida DSC em de atletas de tênis. Em cada DSC é acompanhado da ideia-central referenciada.

Tabela 3 – Discursos do Sujeito Coletivo dos atletas de tênis

Ídéia-Central	Discurso do Sujeito Coletivo
Fico ansioso (tensão)	Estou ansioso para ir ao torneio. Eu queria treinar bem e não estava consigo então me cobrava. Antes eu ficava uma pilha agora to aprendendo a relaxar.
Fico irritado. (Raiva)	Aparece raiva, porque eu estava bravo por não estar treinando bem.
Eu tenho vontade e energia (vigor)	Eu estou sempre animado acho que é psicológico e físico porque eu gosto muito do eu faço, é por alegria. A ansiedade é boa me dá vontade de chegar a atingir meu ritmo. Não estou ansioso, agitado, alerta, irritado, estou relaxado, tranquilo, mas estou com energia.
Eu fico cansado (Fadiga)	O cansaço é físico, porque é sexta-feira é normal, no começo da semana era menor. A minha energia não estava 100% por causa do cansaço. É fadiga do treino. Eu acordo de manhã cansado sempre, mas passa é normal. Nunca consigo treinar bem de manhã, melhora à tarde. Eu sempre durmo cedo para não acordar cansado. No treino não me sinto cansado. Para não me sentir cansado nado no final do treino e descanso bastante em casa. Também o cansaço é mental, emocional porque estou bem para o torneio, e , estou ansioso faz muito tempo que não joga um torneio importante. O dia acabou agora estou me sentindo melhor mentalmente.
Fico Confuso, desconcentrado (Confusão mental)	Sou desligado antes dos treinos e dos jogos, todo mundo diz que fico assim, eu penso devagar nessas ocasiões. Estou confuso e fico bravo, eu estava me esforçando nos treinos e nada estava dando certo. Fiquei doente e perdi o ritmo assim voltei e treinei mau , comecei a me cobrar.

O fator tensão apresenta-se na freqüência de 2 citações por atletas, sem exceções, os 4 atletas entrevistados afirmam "sentir-se ansioso" referenciando a competição internacional que iriam participar em dois dias. Contudo, tal ansiedade é percebida pelos atletas como positiva e auxiliando na energia psicológica ou vigor. Sendo que o vigor, no DSC os atletas citam elementos expressões verbais utilizando outros termos chaves como, vontade, energia, felicidade e relaxamento. Os índices apontados a partir da análise dos escores do instrumento BRUMS os atletas de tênis apresentam na figura 1 um vigor do modelo iceberg, contudo, em índices menores que o considerado ideal na literatura discutida.

A fadiga é relacionada em todos os discursos dos atletas de tênis entrevistados, tornando o DSC mais coeso. Citam na freqüência em média de 1 até 2

vezes relacionando diretamente a fadiga com “cansaço físico” derivada de fatores como: “por ser final de semana”, de “treinamentos com cargas moderadas” e “estarem focados a uma competição importante”. Contudo, 50% dos atletas apontam à fadiga como “algo rotineiro nos treinamentos”, descrevem que acordam geralmente cansados e que pela manhã o rendimento dos treinos diminui em função do cansaço. Apenas um atleta aponta o cansaço além de físico também mental.

A demanda apontada no DSC dos atletas de tênis quanto à importância de um tempo maior para descanso, os mesmos acabam por utilizar recursos para minimizar o cansaço, como atividades extra quadra. Demonstaram através do DSC que a fadiga intervém frequentemente no desempenho dos treinamentos e nas alterações emocionais.

O fator raiva foi citado apenas por um dos atletas em relação à diminuição do seu desempenho na última semana. Já a confusão apareceu no discurso de 2 atletas, com fatores distintos, relacionado diretamente no DSC das incertezas e no estado de perda de concentração e afetando o seu rendimento, desencadeando a raiva citada. Nos atletas de tênis não foi relatado no DSC nenhuma expressão-chave, e ideia-central que apontasse a depressão como fator relatado.

5. Discussão

Em destaque tanto nos discursos do sujeito coletivo dos atletas de voleibol quanto nos DSC dos atletas de tênis, verificou-se a citação freqüente de emoções denominadas como primárias, a alegria, ansiedade, raiva, tristeza, e que estão associadas à busca de objetivos no esporte, diretamente relacionado pelos atletas com desempenho, importância das competições, papéis de liderança, fatores extra-esportes^{1,2,3}

Em relação ao fator raiva identificou-se a partir da análise do DSC em 5 dos 6 atletas entrevistados numa freqüência de 2 a 3 vezes por atleta. Ainda, apresentou diferenças significativas de $p=0,001$ em relação aos atletas jovens da mesma modalidade esportiva. Se relacionarmos o DSC dos atletas tenistas, a raiva é citada na freqüência de 1 em apenas 1 dos 4 entrevistados. Os atletas de voleibol relacionam no seu DSC a raiva através da ideia central “eu fico irritado”, como fator que contribuem para aumentar sua energia psicológica, através da auto-cobrança. Já no DSC dos atletas de tênis a tensão com a ideia-central ansiedade, está relacionada com o fator vigor (energia psicológica). Quanto a variável raiva, pode-se aleatoriamente atribuir à demonstração de alteração emocional dos atletas pesquisados, mas também associa-la com alta energia psíquica, conforme citado no DSC. Os estudos recentes apontam que a raiva quando relacionada com vigor em atletas de alto-rendimento não é um aspecto negativo, pois, pode ser associada com energia psicológica e desempenho.^{15,16}

O vigor é apontado tanto na significância entre as médias e as variâncias com diferenças significativas entre as modalidades de tênis e voleibol de atletas adultos com $p=0,029$. Na análise multivariada houve interação entre a modalidade e tempo de prática em ambas variáveis dependentes a diferença foi de $p=0,001$, resultando como fator central da distinção entre os perfis de humor de atletas de voleibol em comparação com os atletas de tênis. O vigor, em estudos sobre perfis de estados de humor de atletas, está relacionado com energia psicológica, onde foi verificado que o vigor é inversamente proporcional à variável tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental.^{17,18} Nesse caso, o fator vigor, sobrepondo a fadiga mental e física, os resultados ajudam a compreender como os sentimentos e a energia psicológica otimizam o desempenho esportivo.^{19,20}

Mesmo que os atletas de tênis apontam no DSC para uma ansiedade boa, o vigor é em menor grau pronunciado nos discursos. Estudos destacam que contexto do esporte de modalidade individual as pressões emocionais e cargas de exigência física podem ser maiores do que em modalidades coletivas, principalmente em relação as pressões emocionais na cobrança do desempenho, e, possivelmente a carga de exigência física direcionada. Esse aspecto corrobora com os resultados apresentados de forma descritiva no gráfico 1, aonde os atletas de tênis jovens e adultos quando comparados aos atletas jovens e adultos de voleibol apresentam menores índices de vigor e maiores em fadiga em relação aos estados de humor.^{21,22, 23}. Esse aspecto corrobora quanto à necessidade de investigarmos os atletas em sua individualidade, em que alguns atletas podem ter apresentado maiores alterações de estados de humor, dentro do mesmo grupo do *design* estatístico.^{24,25,26}

A confusão mental quanto o DSC em ambas as modalidades esportivas, voleibol e tênis, foi relacionada com o desempenho esportivo, "estar ou não treinando bem" ligado ao fator de insegurança. A confusão mental pode ter relação com outras variáveis nos estados de humor, como resposta/resultado de tensão (ansiedade) e à depressão. Sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção.^{25,26} Nas análises anteriores os atletas jovens de tênis com $m=50,3$ e os atletas de voleibol adultos $m= 51,7$, apresentam diferenças nas médias na confusão mental, contudo, no desenho no gráfico padrão na figura 1 os índices de confusão mental em ambas as categorias de idade são consideradas normais. Essas diferenças são pouco visíveis em função de termos um escore padrão para os estados de humor em atletas adultos distinto do padrão para atletas joven, quando apresentadas no gráfico padrão de forma descritiva. Também foi encontrada uma interação significativa entre a modalidade e o tempo de prática na análise MANOVA na variável independente confusão mental com $p=0,003$. Contudo, foi maior para os atletas de voleibol menos experientes, enquanto que entre os mais experientes foi maior no tênis. Quando foram comparadas as diferenças das médias através do teste t student entre as variáveis dependentes (modalidades x categorias de idades), a confusão mental resultou significativamente maior $p=0,041$ nos atletas de tênis adultos em comparação de atletas de voleibol adulto. Não foi possível complementar com os dados do DSC tal resultado do design estatístico inferencial em função da amostra de atletas serem inversa desta, atletas de voleibol adulto e atletas de tênis jovens.

As médias dos escores padrão do BRUMS na variável fadiga conforme a figura 1 demonstra que os atletas tênis adultos e jovens apresentam médias dos escores padrões maiores em comparação com atletas de voleibol adultos e jovens. Contudo, não houve diferença significativa entre as médias ou na interação das variáveis dependentes, podendo sugerir um erro amostral. Na análise do DSC relacionando as modalidades voleibol e tênis verificou-se nos discursos uma freqüência maior apresentada pelos atletas de tênis no relato de fadiga, cansaço. Mesmo que os atletas de voleibol relatam também fadiga em relação às cargas de treinamento, há uma distinção, os atletas de tênis relatam o cansaço de forma regular ao acordar pela manhã, na dificuldade de descansar, no rendimento dos treinamentos no período matutino. Dessa forma pode sugerir que a fadiga esteja associada ao estresse, sendo esse distresse (estresse negativo), provenientes de cargas excessivas de treinamento conforme literatura apresentada, ou sintomas de excesso de treinamento denominado de *overtraining* na literatura..^{27,28} A percepção da fadiga foi apontada em distintos estudos como marcador da adaptação ou desadaptação relacionados ao estresse do treino, bem como de sobre carga de treinamento ou distresse associado ao treinamento.^{29,30, 31}. Em outros estudos a fadiga

apresentada, na grande maioria de atletas adultos em comparação aos atletas jovens, possivelmente é decorrente de cargas menores de treinamento em jovens.^{32, 33.}

Outro estudo de Raglin³⁴ relaciona a fadiga como estafa, definido no estudo como a perda do desempenho em média duas semanas não podendo ser relacionado com doenças ou lesões, como citado por 2 atletas dos 4 entrevistados por vezes não podendo participar regularmente dos treinamentos. A fadiga no DSC dos atletas de tênis apresenta-se como o elemento central que interfere de forma direta no desempenho esportivo, com alterações frequentes de outros fatores como confusão mental, tensão, aumentando a auto-cobrança na prática e desempenho esportivo. Os sintomas de fadiga crônica são descritos com alterações gradativas na atenção, e, posteriormente às alterações de sono, cansaço físico, repercutindo-se no processo de iniciação de problemas de ordem psicossomática, fisiológica e psíquica.^{16,35, 36.}

Por último a tensão a partir do DSC dos atletas de voleibol apresentaram o fator relacionado com responsabilidades em função da posição tática, do papel de liderança técnica, na recuperação de lesões e na relação de auto-cobrança no desempenho esportivo. Todavia nos tenistas aparece a tensão como ansiedade boa em relação às expectativas do desempenho de e um torneio importante. Quanto à situação de torneios importantes nos atletas de voleibol relaciona com "aumento da energia", o vigor, diferente dos atletas de tênis que relaciona com "ansiedade boa", a tensão.^{36, 37}

Em ambos gráficos padrões da escala de BRUMS para atletas adultos e jovens, tanto no voleibol quanto no tênis, não ilustraram desenhos com perfil iceberg apresentado pela literatura, onde a tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental devem apresentar-se abaixo do percentil 50, e, o vigor inversamente proporcional, com índices bem acima do percentil 50.^{4,6, 13, 21} Contudo, mesmo não apresentando um gráfico de perfil iceberg nos estados de humor, os atletas de voleibol adultos e jovens, demonstraram se aproximar desse perfil quando comparados aos atletas de tênis adultos e jovens, também conforme demonstrando nas significâncias do design estatístico na comparação com os atletas de tênis. Pode considerar que o vigor é a variável que apresenta maior distinção entre os estados de atletas de voleibol e os atletas de tênis, conforme resultado da tabela 1

6. Limitações Do Estudo

Não foi possível relacionar médias e níveis de significâncias na relação dos atletas adultos de voleibol e atletas jovens de tênis, pois com objetivo de testar a sensibilidade da escala utilizada na coleta dos dados, já validada no Brasil pelo autor desse estudo, estabeleceu-se critérios distintos para cada categoria de idade nas médias do escore padrão do BRUMS, como é demonstrado na figuras 1, onde o gráfico padrão para atletas adultos é distintos de atletas jovens.

Entretanto, os estados de humor de atletas de voleibol e tênis, adultos e jovens, ainda que não apresentem um perfil iceberg, os participantes deste estudo têm ótimas performances em competições nacionais e internacionais. Deste modo considera-se relevante à necessidade do acompanhamento aplicando o instrumento dos perfis de estados de humor em atletas de alto-rendimento em momentos distintos do calendário esportivo, e, também das entrevistas para complementar os dados levantados devido às avaliações de fenômenos psicológicos serem indiretas e dependentes das auto-percepções dos atletas avaliados.

Os atletas demonstraram autenticidade nos relatos de fenômenos psicológicos tão particulares, confirmando algumas medias significativas na comparação do design estatístico da mesma modalidade esportiva. Contudo, considera-se relevante à necessidade do acompanhamento aplicando o instrumento dos perfis de estados de humor em atletas de alto-rendimento em momentos distintos do calendário esportivo, e, também das entrevistas para complementar os dados levantados devido às avaliações de fenômenos psicológicos serem indiretas e dependentes das auto-percepções dos atletas avaliados.

Faz-se necessário aplicar mais de uma vez o instrumento BRUMS para discriminar com maior precisão os perfis de estados de humor, pela oscilação que tais estados emocionais se apresentam, não podendo ser considerados em uma aplicação uma característica psicológica fixa. Existe também a necessidade de cuidar com a variabilidade do delineamento da curva levando em conta os processos contextuais ao longo do desenvolvimento dos atletas.

7. Considerações Finais

Para atender o objetivo do estudo, em avaliar os estados de humor de atletas de tênis e voleibol, jovens e adultos, a aproximação metodológica quantitativa e qualitativa fora essencial. As análises do discurso do sujeito coletivo, convertidos em forma de temporalidade e eventos específicos, relacionados com as análises quantitativas, evidenciam a importância na complementação dos dados com o auto-relato dos atletas obtendo-se informações essenciais ao estudo que se propôs.

Dessa forma, utilizando o método misto de pesquisa, com delineamento quantitativo e qualitativo possibilitou a síntese da percepção dos atletas em razão de determinações variadas nas alterações ou não dos fenômenos psicológicos que configuram os estados de humor, não sendo considerados como características fixas, pois são estados emocionais que oscilam em função de demandas contextuais, aspectos físicos de cargas de treinamentos, e necessidades de adaptação funcional e social de cada atleta, aproximando assim as realidades dos atletas também na sua coletividade.

Surgem diálogos que visam facilitar a compreensão de avaliação psicológica do esporte a partir de instrumentos de avaliações indiretas em atletas, ou seja, a partir da percepção de cada avaliado. Para além do instrumento de avaliação de estados emocionais, a percepção dos pesquisados, nesse estudo o atleta, é importante para a compreensão do fenômeno e sua interrelação no desempenho de sua atividade profissional. Dessa forma, para aprofundamento do entendimento dos estados emocionais, com objetivo de analisar os estados de humor em atletas de alto rendimento de voleibol e tênis, jovem e adulto, utilizou-se para essa avaliação o método misto de pesquisa, comparando as relações dos discursos verbais dos atletas com avaliação objetiva dos fatores dos estados de humor.

Referências Bibliográficas

1. Machado, A A.; Calabresi, C. A M.. Mudanças do humor em mulheres atletas: uma análise da psicologia do esporte. In: Anais II Congresso Internacional Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Porto, Portugal. vol. II, no. 4. Nov. 2003.
2. Murray, E. Motivação e Emoção. Rio de Janeiro: Zahar; 1978.

3. 3 Damásio, A. R. O Erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras; 2000.
4. 4 Morgan, W.P; Brown D.R; Raglin, J.S, et al. Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21 (3), 107-14. 1987
5. 5 Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Ellickson, K. A.; Bradley, P. W. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 247-263. 1988.
6. 6 Morgan, W. P. Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-100. 1985 (b)
7. 7 Rohlf's I.C.P.M; Rotta, T.M; Carvalho, T; et al. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 10, n. 2, p. 111-116, Mar/Abr 2004.
8. 8 Thomas, J.R, Nelson, J.K *Research Methods in Physical. Activity*. Champaign: Human Kinetics, 1996.
9. 9 Creswell, J.W. *Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre: Artmed, 2007.
10. 10 Rohlf's I.C.P.M; Rotta, T.M; Carvalho, T; et al. A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte* vol.14 no.3 Niterói May/June 2008
11. 11 Reis, E. *Estatística Multivariada Aplicada*. 2 ed. São Paulo: Ed. Silabo, 2001
12. 12 Lefrève, F; Lefrève, A.M.C. *O discurso do sujeito coletivo: um novo enfoque da pesquisa qualitativa (desdobramentos)*, Caxias do Sul. EDUSC, 2003.
13. 13 Rohlf's, I.P.M. (Dissertação). Validação da versão brasileira da escala de humor de Brunel (BRUMS) para atletas e não atletas jovens e adultos. Florianópolis, UDESC (Universidade Estadual de Santa Catarina), 2006.
14. 14 Rotta, TM. (Dissertação) Perfil de estados de humor em atletas de voleibol e tênis de alto rendimento. Florianópolis, UDESC (Universidade Estadual de Santa Catarina), 2006.
15. 15 LANE AM, TERRY PC. The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology* 2000; 12:16-33.
16. 16 LANE, A.; WHYTE, G.; TERRY, P.C.; NEVILL, A. Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. *Personality and Individual Differences*. 39 (2005) 143-53
17. 17 Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., e Keohane, L. Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17, 861-872, 1999.
18. 18 Terry, PC, Lane AM, Fogarty, GJ. Construct validity of the POMS-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise* 2003; 4:125-139.
19. 19 Weinberg, R. S.; Gould, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Tradução de Maria Cristina Morateiro. 2. ed. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2001.
20. 20 O'Connor, PJ. Mental energy: Assessing the mood dimension. *Athens. Nutr. Rev;* 64(7 Pt 2):S7-9, 2006 Jul.
21. 21 Brandão, MR. (Dissertação) Equipe nacional de voleibol masculino: um perfil sócio-psicológico à luz da ecologia do desenvolvimento humano. Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria; 1996.
22. 22 Morgan, W. P., Pollock, M. L. Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403. 1977.
23. 23 Morgan, W. P. Test of Champions: the iceberg profile. *Psychological today*, v. 14, 92-99, 101-108. 1980
24. 24 O'Connor, PJ. Mental energy: Assessing the mood dimension. *Athens. Nutr. Rev;* 64(7 Pt 2):S7-9, 2006 Jul.
25. 25 Brandão, M. R. Perfil psicológico: uma proposta para avaliar atletas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. São Paulo, v.7, n.2, p.16-27, 1993.

26. Beck, AT. Clark, DA. Anxiety and depression: an information processing perspective. *Anxiety Research*, 1988; 1:23-56.
27. Garcia, F. O burnot em jovens desportivas. In: BECKER JR., B. (org). *Psicologia aplicada à criança no esporte*. Novo Hamburgo: Edelbra, 2000.
28. Costa, L.O.P.; Samulski, D.M. Overtraining em Atletas de Alto Nível - Uma Revisão Literária. *R. Brasileira de Ciências do Movimento Humano*. 2005; 13(2): 123-134.
29. Selye, H. *Stress without distress*. New York: The New American Library Inc., 1974.
30. Brandão, M. R. F.; Russell, L.; Matsudo, V. Os efeitos do excesso de carga física sobre as variáveis psico-físicas. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*; 4(3):32-8, jul.-1990.
31. Werneck, F. Z.. Efeitos dos Exercícios Físicos sobre os estados de humor: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*. v. o, 22-54, 2006.
32. Reilly T; Willians AM; Nevill, A . A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *J Sports Sci*. 18(9): 695-702.2000.
33. Wilson, V. E.; Morley, M. C.; Bird, E. I. Mood profile of marathon runners, joggers and non-exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 117-118.1980
34. Raglin J.. Training practices and staleness in 13-18 year old swimmers: A cross-cultural study. *Pediatric Exercise Science*. 2000;12:61-70
35. Terry, P. C.; Keohane, L.; Lane, H. J. Development and validation of a shortened version of the Profile of Mood States suitable for use with young athlete. *Journal of Sports Sciences*, 14, 49, 1996.
36. Lane A.M.; Terry, P.C. The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology* 2000; 12:16-33.
37. Jones, G.; Hanton, S. Intensity and direction of competitive state-anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*. 2001; 90: 513-521.

Agradecimentos:

1. **In Memoriam** - ao prof. Ruy Jornada Krebs pela dedicação em ensinar, e que participou na construção e orientação desse trabalho. Professor da Pós Graduação de Ciências do Movimento Humano - UDESC - Universidade Estadual de Santa Catarina

Artigo Recebido: 25.10.2014

Aprovado para publicação: 04.05.2016

Tatiana Marcela Rotta

Instituto Federal Catarinense – Campus Avançado Sombrio

Av. Prefeito Francisco Lummertz Júnior, 930

Bairro Januária- Sombrio-SC cep. 88960-000

Telefones: (48) 3533-4001- 3533-2712

tatianamarcelar@hotmail.com
