

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS

**INTERFERÊNCIA DOS FATORES EXTERNOS SOBRE OS ESTADOS DE
HUMOR EM JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL**

FLÁVIO REBUSTINI

RIO CLARO
São Paulo-Brasil
Fevereiro 2005

INTERFERÊNCIA DOS FATORES EXTERNOS SOBRE OS ESTADOS DE
HUMOR EM JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL

FLÁVIO REBUSTINI

Orientador: AFONSO ANTONIO MACHADO

Dissertação apresentada ao Instituto de
Biotecnologia do Campus de Rio Claro,
Universidade Estadual Paulista, como
parte dos requisitos para obtenção do
título de Mestre em Ciências da
Motricidade (Área de Motricidade
Humana).

RIO CLARO
Estado de São Paulo-Brasil
Fevereiro 2005

796.01 Rebustini, Flávio
R293i Interferência dos fatores externos sobre os estados
de humor em jovens atletas de voleibol / Flávio
Rebustini. – Rio Claro : [s.n.], 2005
137 f. : il., gráfs., tabs., quadros

Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual
Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro.
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Estados de
humor. 3. Jovens atletas. 4. Gênero. I. Título.

Ficha catalográfica elaborada pela STATI – Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, Airton e Sônia por terem me presenteado com duas dádivas: Terem me ensinado a lutar pela vida e terem permitido todos os dias, a liberdade de escolher meu caminho. Amo-os muito.

“MESTRE É AQUELE QUE SABE
RESPEITAR A PERSONALIDADE DO
APRENDIZ PARA QUE ELE SE
DESENVOLVA LIVREMENTE”.

Sérgio Milliet

AGRADECIMENTOS

- AFONSO ANTONIO MACHADO sem o qual não seria possível chegar até aqui; apenas aqueles que foram seus orientandos para compreender sua presença em minha vida. MUITÍSSIMO obrigado por ter acreditado em mim, mesmo quando outros duvidaram; por ter sido amigo, companheiro nas dificuldades fora da vida acadêmica, por ter sido o Afonso e não os títulos os quais ele conquistou.
- Aos meus amigos EDGARD BORGES DO VAL, CARLOS KAMPF MOREIRA E AMÉRICO ZAÚDE JUNIOR pela presença em minha vida, pelo caráter, carinho e lealdade ao longo de mais de uma década de intensa e engraçada amizade.
- Nesse agradecimento utilizarei as palavras da própria agradecida que assim solicitou “À MINHA QUERIDA E ESTIMADA AMIGA PRISCILA ROVEDA QUE VEM ME AGUENTANDO POR TODOS ESTES ANOS!!!! PRI TE ADORO!!!!” Além disso, devo agradecer a revisão do português e do inglês de minha dissertação.
- Aos meus Irmãos Marcelo, Daniela e minha cunhada Jéssica pela paciência nos momentos de mau humor.
- À minha Avó, tios e primos de Rio Claro por terem me acolhido durante o meu mestrado;
- MARIA REGINA FERREIRA BRANDÃO que me ensinou os primeiros passos na ciência esportiva, por ter acreditado quando ainda um garoto e pela amizade e carinho. E compartilhou comigo um sonho chamado “ORPUS”.
- MARISA CURY AGRESTA a quem aprendi a admirar nestes últimos anos, e pela imensa bondade de coração;
- CARLOS AUGUSTO MOTA CALABRESI pela amizade e pela preocupação constante com o meu bem-estar durante minha estada em Rio Claro;
- ROBERTA GYORFY uma grata surpresa nesse último ano, muito obrigado pelos conselhos e apoio;
- ANDREIA COZZI SFORZIN que foi de fundamental importância em um período de minha vida;

- MINHAS ATLETAS que durante muitos anos de minha carreira, ensinaram-me muito além das minhas expectativas; ensinaram-me que o atleta não é apenas uma máquina de resultados; pela dedicação e o mais importante por terem acreditado em meu trabalho;
- RENATA FLORENTINO BRANDÃO que um dia foi minha atleta, minha auxiliar, minha amiga, sem seu apoio não seria possível coletar os dados desta dissertação;
- NANCY SAKAMOTO pelo suporte ao longo da coleta de dados;
- Aos dirigentes e técnicos do Grêmio Recreativo Barueri pela autorização e compreensão durante a coleta de dados;
- ATLETAS DO GRÊMIO RECREATIVO BARUERI por terem sido compreensivas durante quase 4 meses de coleta, sei que em muitos momentos foi cansativo preencher o teste, nas vitórias e, principalmente, nas derrotas;
- Profª Dra. IRENE C. ANDRADE RANGEL e Profª Dra. LEILA MARRACH B. DE ALBUQUERQUE que em suas aulas possibilitaram a abertura de novos horizontes, contribuindo em muito para a minha formação;
- Aos meus alunos na UNIABC por me incentivarem através de seus interesses nas aulas a estudar cada vez mais;
- FRANCISCO PAULO DA SILVA JUNIOR (Chiquinho) pela amizade e carinho;
- A todos os meus companheiros de departamento na UNIABC;
- Aos meus companheiros de mestrado: Luciana, Fernanda, Alexander e Ana Paula pela possibilidade de troca de experiências e visões;
- Aos MEUS INIMIGOS por terem me tornado mais forte e aos meus AMIGOS por me tornarem melhor;

Rebustini, F. Interferência dos fatores externos sobre os estados de humor em jovens atletas de voleibol.

RESUMO

Nos últimos 30 anos, o estudo dos estados de humor tem sido um dos assuntos mais abordados pela psicometria esportiva. Contudo, um dos grandes desafios é conseguir identificar e mensurar a interferência dos fatores externos (família, amigos e escola) sobre os mesmos e seus reflexos sobre a estruturação do treinamento. Por isso, o objetivo deste estudo foi tentar avaliar o impacto dos fatores externos sobre os estados de humor. Para tanto, a pesquisa foi realizada com uma equipe de voleibol feminina infantil (14 e 15 anos) que compete regularmente nos campeonatos organizados pela Federação Paulista de Voleibol. A mensuração dos estados de humor foi feita por meio do teste POMS (Profile of Mood States) que avalia 6 estados de humor: Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão, ainda adotamos um 7º indicador denominado IEEA (índice de equilíbrio emocional atual), calculado a partir do Vigor subtraído da somatória das outras variáveis. Acrescentamos 4 questões a planilha do POMS para que pudéssemos relacionar os estados de humor ao objetivo de verificar os fatores externos, que foram: Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora? Como você está em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares? Como está o relacionamento com suas amigas? e, Como você está na escola em relação a suas notas, tarefas e desempenho?. Foi utilizada uma escala de 1 a 5 (1 – muito mal a 5 – muito bem) para que a atleta pudesse intensificar sua percepção para cada um dos fatores. A análise dos dados foi realizada por meio da correlação de Pearson e a análise de variância Anova “One Way”, Scheffé post hoc test, em ambos os casos foi adotado o nível de significância de $p < 0.01$. Os resultados apontaram haver diferenças significativas entre os níveis de intensidade apontados na escala dos fatores externos e os estados de humor. Para a variável Depressão, Vigor, Confusão e IEEA encontramos diferenças para todas as questões estudadas. Dentre essas, o IEEA foi o que possibilitou a melhor visualização entre os níveis da escala e a visão global do humor. As variáveis Tensão, Raiva e Fadiga apresentaram diferenças significativas em um número restrito de ocasiões. A Tensão e a Raiva foram às únicas variáveis que não apresentaram correlações com todos os fatores externos, inclusive não apresentaram correlações com alguns dos outros estados de humor. Desta forma, podemos dizer que os resultados sugerem haver interferências dos fatores externos sobre os estados de humor. Cabe lembrar, que os estados de humor têm sido associados à performance, à seleção de atletas e monitoramento do atleta em treinamento. Portanto, parece-nos fundamental compreender os reais efeitos dos fatores externos sobre as variáveis de humor e sua conseqüente interferência sobre o desempenho e organização do treinamento.

Palavras Chaves: Aspectos Psicológicos; Estados de Humor; Jovens Atletas; Gênero.

SUMÁRIO

RESUMO	v
RELAÇÃO DE QUADROS	viii
RELAÇÃO DE TABELAS	ix
RELAÇÃO DE FIGURAS	x
1. INTRODUÇÃO	1
2. REVISAO DE LITERATURA	11
2.1. Perfil dos estados de humor.....	11
2.2. Exercício, performance e os estados emocionais.	20
2.3. O jovem atleta.....	27
3. METODOLOGIA	41
3.1. Caracterização da pesquisa	41
3.2. Caracterização dos sujeitos.....	41
3.3. Duração da coleta	44
3.4. Procedimento	44
3.5. Tratamento estatístico	46
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	49
4.1. Análise das correlações entre os fatores externos e os estados de humor.....	49
4.2. Análise dos estados de humor e o fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”	56
4.3. Análise dos estados de humor e o fator “Como você está em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”	66
4.4. Análise dos estados de humor e o fator “Como está o relacionamento com suas amigas?”	72
4.5. Estados de humor e o fator “Como você está na escola com relação a suas notas, tarefas e desempenho?”	78

4.6. Análise dos Estados de Humor.....	87
4.6.1. Tensão.....	87
4.6.2. Depressão.....	91
4.6.3. Raiva.....	95
4.6.4. Vigor.....	97
4.6.5. Fadiga.....	100
4.6.6. Confusão.....	102
4.6.7. IEEA.....	105
5. BREVE LEITURA CONCLUSIVA.....	110
6. PONTO DE REFLEXÃO.....	113
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	120
ANEXO I – Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento.....	135
ANEXO II - Planilha do POMS.....	136
9. ABSTRACT.....	137

RELAÇÃO DE QUADROS.

Quadro 1. Classificação em faixas etárias de acordo com a idade.....	28
Quadro 2. Períodos sensíveis do desenvolvimento das capacidades físicas.....	32
Quadro 3. Tipos de riscos para a criança e adolescentes submetidas à prática intensiva de uma modalidade esportiva.....	37

RELAÇÃO DE TABELAS.

Tabela 1. Correlação entre os fatores externos e de performance propostos....	50
Tabela 2. Correlação entre os fatores externos e os estados emocionais.....	52
Tabela 3. Correlação entre os Estados de Humor.....	54
Tabela 4. Valores dos Estados de Humor para o Fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”	60
Tabela 5. Valores dos Estados de Humor para o Fator “Como você está em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”.....	69
Tabela 6. Valores dos Estados de Humor para o Fator “Como está o relacionamento com as suas amigas?”.....	74
Tabela 7. Valores dos Estados de Humor para o Fator “Como você está na escola em relação a suas notas, tarefas e desempenho?”.....	83
Tabela 8. Níveis de Tensão para os Fatores Externos.....	88
Tabela 9. Níveis de Depressão para os Fatores Externos.....	92
Tabela 10. Níveis de Raiva para os Fatores Externos.....	95
Tabela 11. Níveis de Vigor para os Fatores Externos.....	98
Tabela 12. Níveis de Fadiga para os Fatores Externos.....	100
Tabela 13. Níveis de Confusão para os Fatores Externos.....	103
Tabela 14. Níveis de IEEA para os Fatores Externos.....	108

RELAÇÃO DE FIGURAS

Figura 1. Estados de humor para o fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”.....	61
Figura 2. IEEA para o fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”.	62
Figura 3. Estados de humor para o fator “Como você está em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”.	70
Figura 4. IEEA para o fator “Como você está em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”.	71
Figura 5. Estados de humor para o fator “Como está o relacionamento com as suas amigas?”.	75
Figura 6. IEEA para o fator “Como está o relacionamento com as suas amigas?”.	76
Figura 7. Estados de humor e o fator “Como você está na escola em relação a suas notas, tarefas e desempenho?”.	84
Figura 8. IEEA para o Fator “Como você está na escola em relação a suas notas, tarefas e desempenho?”.	85
Figura 9. Níveis de Tensão para os Fatores Externos.	89
Figura 10. Níveis de Depressão para os Fatores Externos	94
Figura 11. Níveis de Raiva para os Fatores Externos	96
Figura 12. Níveis de Vigor para os Fatores Externos	99
Figura 13. Níveis de Fadiga para os Fatores Externos	101
Figura 14. Níveis de Confusão para os Fatores Externos	105
Figura 15. Níveis de IEEA para os Fatores Externos	109

1. INTRODUÇÃO.

O processo de formação e desenvolvimento da excelência esportiva tem sido aprimorado de forma intensa nas últimas décadas. Os maciços investimentos das nações ao longo do século XX, o uso do esporte como bandeira da supremacia política, forjando a cada competição novos ídolos e ícones da superação dos limites humanos, auxiliou de forma decisiva a ciência esportiva.

A partir da década de 70, a iniciativa privada descobre os benefícios do investimento no esporte para sua imagem e para as vendas de seus produtos. Passam a associar suas marcas e produtos aos “campeões”, a um espírito de vitórias e conquistas, empregando estratégias de mercado cada vez mais invasivas. As transmissões ao vivo possibilitaram que os produtos fossem associados instantaneamente ao pódio e as vitórias, conduzindo, nesse momento, o telespectador pela via emocional.

A análise deste processo pode ser vista por dois vértices importantes: de um lado, os recursos advindos destas empresas proporcionam uma melhoria das condições de treinamento, logística e pesquisas visando a excelência esportiva; por outro lado, os atletas têm sido levados a regimes de treinamento cada vez mais intensos e agressivos ao organismo; em nome da

superação dos limites, passam a trabalhar sua “imagem” perante a sociedade e têm de lidar com um mundo de influências externas maiores (imprensa, patrocinadores, contratos, procuradores, empresários), levando-os a sobrecarregarem ainda mais suas agendas. Além disso, os horários antes reservados para o descanso, hoje são ocupados por exposições, feiras, programas esportivos, lançamento de produtos e outros.

Com relação aos empresários e procuradores Brunoro e Afif (1997) destacam a diversidade de empresários. De um lado, os experientes, conhecedores da legislação e do capital. De outro, os franco-atiradores, que só pensam no lucro fácil e rápido, escondendo dos clubes interessados eventuais problemas que alguns jogadores apresentem.

Antes, estes profissionais concentravam-se quase que exclusivamente no futebol. Contudo, a abertura para os estrangeiros das ligas internacionais como a NBA – Campeonato Americano de Basquete; as Ligas Européias e o Campeonato Japonês, principalmente, no voleibol e basquetebol fizeram com que inúmeros atletas passassem a ser convidados e assediados a jogarem fora do país. Isto facilitou a inserção dos empresários nos esportes, antes, denominados “amadores”.

Os atletas, em muitos casos, menores de idade, associam-se aos empresários e procuradores por contratos extremamente longos. Isto vem da necessidade do atleta de jogar fora do país por um valor de contrato que não teria

no Brasil e de uma estrutura ausente, sendo que, nem sempre essa transferência é para um clube de ponta em outros países. Em conta disso, os atletas ficam reféns dos contratos e ajustes políticos feitos por seus empresários.

Este processo torna-se mais grave, quando se associa o interesse do empresário, que recebe um percentual da negociação, ao do patrocinador. No esporte dito “moderno” encontramos hoje contratos individuais vitalícios, caso dos contratos de Michael Jordan e Ronaldo, em que o atleta passa a ter de atender aos interesses do patrocinador pelo resto de sua vida, e não estamos falando apenas da esportiva, e sim, sua vida ao término da carreira.

O reflexo desse novo processo é citado por Brandão (1996) em sua dissertação de mestrado realizada junto à seleção brasileira de voleibol, campeã olímpica. Os atletas da seleção narraram o fracasso durante o mundial da Grécia em 1994, da seguinte forma:

Os atletas ganharam dinheiro e prestígio e passaram a ter uma série de atividades extra voleibol. Estes fatores, de acordo com os atletas, acabaram prejudicando a vida esportiva uma vez que estavam mais preocupados em usufruir desta fama e prestígio do que jogar voleibol. (p.77)

Este novo universo é responsável pelo aumento significativo das variáveis que podem interferir no contexto do treinamento esportivo, obrigando os pesquisadores a desenvolverem novas metodologias e técnicas para o monitoramento e controle do treinamento.

Historicamente, as técnicas de controle e monitoramento do treinamento esportivo têm como sistema base os meios fisiológicos (monitoramento da frequência cardíaca, VO₂ e lactato). Até pouco tempo, o domínio era exclusivamente das ciências biológicas, em detrimento da avaliação das variáveis psicológicas e sociais.

Apesar de ter havido uma melhoria nos últimos anos, o monitoramento, ainda, concentra-se no efeito biológico (físico) sobre os fatores psicológicos e sociais. Contudo, não há como ignorar nos dias atuais que os fatores externos citados anteriormente e os fatores emocionais não interferiram sobre o físico, seja nas competições ou no ambiente de treinamento.

A constituição do ambiente esportivo que esse atleta está inserido deve ser muito bem compreendido. O desenvolvimento de condições de treinamento é fundamental para a formação do atleta. As dificuldades que encontramos nos clubes, pela falta de investimento na adequação da estrutura (principalmente local, material de treinamento e inadequação de calçados, dentre muitos outros problemas), naqueles que fomentam as etapas de formação do atleta são a grande barreira e fonte de problemas extras a serem superados pelos atletas. De acordo com DiFiori (1999) a inadequação dos recursos de treinamento é um dos grandes responsáveis pela elevação do número de lesões e até abandono da prática esportiva. Neste sentido, Brunoro e Afif (1997) afirmam que a cultura adotada pelos clubes em relação às categorias de base é muito injusta.

Ainda, acrescentam que os profissionais que trabalham nessas etapas têm de ser altamente capacitados, com elevados princípios morais, pois estão lidando com a formação do atleta.

Coakley (1991) cita 3 fatores de extrema importância quanto tratamos de conhecermos o ambiente esportivo e os fatores sociais que o envolvem:

- a) A participação esportiva está positivamente associada há um suporte social vindo de pessoas que são importantes para o atleta;
- b) A relativa influência destas pessoas (pai, mãe, amigos, professores, técnicos e pares) e o extenso encorajamento recebido do sistema social;
- c) A socialização envolve reciprocidade ou efeito bi-direcional no senso de envolvimento que a criança cria no esporte entre adultos que promovem e encorajam esse envolvimento.

Portanto, há uma clara ligação entre os mecanismos ou adequações do comportamento do atleta e o ambiente que o cerca. Apesar disso, os estudos concentraram seu foco no sistema fisiológico.

Desta forma, a concentração dos estudos sobre o treinamento esportivo e as respostas fisiológicas fez com que na década de 70, o americano

William Morgan desenvolvesse os primeiros estudos visando o monitoramento das oscilações dos estados de humor decorrentes dos efeitos das sessões de treinamento em nadadores, tentando correlacionar o volume de treino e as possíveis mudanças de humor. Assim, tenta clarear dois aspectos até então pouco discutidos: 1) o controle e mensuração dos regimes de treino e os estados emocionais; 2) desenvolver parâmetros que permitam prevenir o surgimento do supertreinamento (RAGLIN e MORGAN, 1994; FRY et al., 1994; BERGER e OWEN, 1998; RAGLIN et al., 2000).

A importância da inserção da psicologia esportiva e sua interação com os sistemas de treinamento podem ser reforçados com a afirmação de Brandão (1996), que em sua dissertação de mestrado, aponta dois momentos de aplicação da psicologia esportiva:

Num primeiro momento, na busca de quais processos psíquicos, estados psicológicos e características de personalidade dos jogadores são necessários para que ele domine as técnicas e táticas, e em segundo momento, na aplicação de técnicas e estratégias para desenvolver comportamentos regulativos e auto-regulativos, nos treinamentos e competições, com o intuito de formar um estado de predisposição interno que lhe permita produzir performances as melhores possíveis, por um longo período de tempo. (p.45).

Com isso, inicia-se o desenvolvimento de novas metodologias que visam detectar os efeitos das cargas de treinamento sobre os aspectos emocionais e a interferência dos agentes externos: público, mídia, patrocínio, familiares sobre o rendimento.

As pesquisas desenvolvidas por Morgan et al. (1987); Dyer e Crouch (1987); Raglin e Morgan (1994), Fry et al. (1994) e Raglin et al. (2000) concentraram seu foco sobre o comportamento dos estados emocionais dos atletas que competem em esportes individuais de alto rendimento, principalmente na natação e na corrida, que por terem um melhor controle das variáveis de treinamento e, um espectro grande de estudos no âmbito da fisiologia, essas duas modalidades mostraram-se mais apropriadas aos primeiros estudos. Além do que é, exatamente, no alto rendimento no qual estão os maiores investimentos e a busca incansável pela excelência.

Em razão desta concentração, esta pesquisa tentará contemplar áreas nas quais as informações e os estudos ainda são extremamente escassos: atletas jovens nas etapas de formação, esporte coletivo e a mensuração da interferência de fatores externos sobre os estados de humor.

A escassez de informações dos estados de humor em jovens conduzem-nos a algumas indagações: Qual a interferência dos regimes de treinamento sobre os estados emocionais nos jovens? Qual a relação entre as capacidades físicas e os estados de humor? Qual a repercussão das oscilações de humor ao longo do ciclo de treinamento? A duração da resposta emocional é a mesma das capacidades físicas? O comportamento dos estados emocionais nos jovens é o mesmo dos atletas de alto rendimento? Os agentes externos influenciam os estados de humor e de que forma a intervenção faz-se necessária?

Alguns destes problemas ainda não podem ser respondidos de forma precisa e outras não apresentam metodologias que evidenciem respostas claras e objetivas nas quais possamos visualizar o comportamento dos jovens atletas no ambiente esportivo.

Essa problematização é decorrente da dificuldade metodológica de implantar em uma mesma pesquisa os fatores sociais, físicos, fisiológicos e psicológicos. Apesar de estarem todos estes aspectos presentes no processo de treinamento. Usualmente, são tratados por especialista centrados apenas em sua área de atuação, e que com isso, não conseguem ter uma visão mais abrangente do cenário esportivo.

Ainda no sentido de reforçar as ponderações feitas, recorreremos a Stefanello (1990) que afirma existirem poucos dados que comprovem as mudanças emocionais que podem ocorrer como resultado da participação dos jovens em esportes competitivos, como também dos reais motivos de sua manifestação.

Exatamente sobre o jovem atleta e seu envolvimento com os fatores externos (sociais) é que apoiamos nosso trabalho. Tentar desenvolver uma metodologia que permita uma visão mais clara sobre a repercussão dos fatores externos sobre os estados emocionais. Para tanto, optamos por monitorar e acompanhar uma equipe de voleibol feminina infantil (15 anos) que compete oficialmente pela Federação Paulista de Volleyball. A mensuração foi realizada

durante três meses. As avaliações foram feitas ao longo de 30 sessões de treinamentos/jogos. Tal monitoramento ocorreu durante o segundo semestre de 2003. A coleta foi realizada no momento em que as atletas chegavam ao local de treinamento/jogo.

A escolha dos fatores e sujeitos estudados visou preencher uma lacuna existente na literatura relacionada a psicometria esportiva e aplicação do Teste dos Estados de Humor (POMS) e apoiou-se em dois pontos:

- 1) O monitoramento dos fatores externos é considerado por Berglund e Safstrom (1994) como umas das grandes barreiras para uma melhor acuidade e controle dos estados emocionais e sua inter-relação com as dinâmicas que envolvem o treinamento esportivo e a prática da atividade física.
- 2) A socialização é um processo permanente e de particular importância no período da adolescência. Os adolescentes são confrontados com status mutáveis e com o crescente número de papéis a desempenhar. Os jogos, brincadeiras e esportes da cultura de um indivíduo oferecem oportunidades para a afiliação, o aumento da auto-estima, a formação de atitudes e para o crescimento moral (GALLAHUE e OZMUN, 2001).

Desta forma, não nos parece viável ignorar, a interferência dos fatores sociais sobre a inserção e conduta do processo de desenvolvimento do adolescente no esporte. Assim, a tentativa de relacionar as condições do campo social que cercam o jovem atleta (família, amigos e escola) e a possível interferência sobre os estados emocionais, parecem-nos uma tarefa imprescindível para o futuro equacionamento das etapas de formação do jovem atleta.

2. REVISÃO DE LITERATURA.

2.1. PERFIL DOS ESTADOS DE HUMOR

Apesar de um grande incremento das publicações e na participação em congresso e eventos científicos no Brasil e no exterior, a cada dia novas pesquisas com características psicométricas são publicadas nas revistas internacionais, novos instrumentos são desenvolvidos para mensurar os mais diversos campos. No Brasil são poucos os pesquisadores que se dedicam a esta área de pesquisa, dificultando a obtenção de dados e parâmetros na população brasileira. Impedindo assim, um melhor conhecimento de nossos atletas diante do vasto número de fatores que podem interferir para a melhoria ou diminuição da performance em treinamento e competições.

A nossa revisão de literatura vai se dedicar a explorar os aspectos relacionados à aplicação do Testes de Estados de Humor (POMS – Profile of Mood States).

O desenvolvimento da psicometria esportiva tem no teste de Perfil dos Estados de Humor (POMS – Profile of Mood States), desenvolvido por McNair, Dopplerman e Lorr (1971), um dos instrumentos mais utilizados e

conhecidos para estimar estados emocionais no contexto do esporte e do exercício (PLANTE e RODIN 1990; BRANDÃO, 1999; LeUNES e BURGER, 2002).

Além deste fator de abrangência de literatura sobre o uso do POMS, uma série de estudos preliminares foram realizados visando o desenvolvimento desta dissertação. Estes estudos tiveram início em 1997 com a apresentação de um trabalho durante a I CIDAF ocorrida na UNIFMU que visava comparar três faixas etárias (categorias) de voleibolistas com o intuito de verificar a existência ou não de diferenças no perfil de humor e sua relação com a idade. Inicia-se, então, o monitoramento de uma série de variáveis e sua relação com os estados de humor desenvolvido por Rebutini, Brandão e colaboradores: ciclo menstrual (1998), local da partida (2003a), nível do adversário (2003c), posição de jogo (2003d), performance (2002a, 2003b e 2003e).

O embasamento possibilitado por estes outros estudos nos deu a segurança de manuseio e interpretação do instrumento, sob um controle mais rígido das variáveis e dos possíveis problemas que poderiam interferir na coleta dos dados.

Inicialmente, o POMS foi desenvolvido para detectar estados transitórios de humor em pacientes psiquiátricos e para medir modificações em tais estados, resultantes de psicoterapias e administração de psicotrópicos (McNAIR, DOPPLERMAN e LORR, 1971).

O teste é composto por 65 palavras relacionadas a emoções, sentimentos e condutas que tem no nosso dia-a-dia. A análise destas palavras resulta em 6 estados de humor – Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Confusão e Fadiga, definidos por Brandão, Agresta e Rebutini (2002) da seguinte forma:

Tensão: alta tensão somática que pode ser observada através de manifestações psicomotoras;

Depressão: representa um estado de depressão acompanhado por uma inadequação pessoal, indicando sentimento de auto-avaliação negativa;

Raiva: estados de humor relacionados à antipatia e raiva em relação aos outros e a si mesmo;

Vigor: estados de energia, animação e atividade. É o único estado humoral que denota aspectos positivos;

Fadiga: baixo nível de energia e,

Confusão Mental: pode ser caracterizado por atordoamento.

A adaptação do teste POMS para a esfera esportiva foi feita por William Morgan em 1972, na ocasião ele avaliou atletas olímpicos americanos de levantamento de peso que iriam competir na Olimpíada de Munique (1972). As avaliações foram realizadas durante as seletivas que contavam com 40 atletas e de onde seriam selecionados 10 atletas para a Olimpíada (MORGAN, 1974).

Verificou-se nesse estudo que os atletas selecionados apresentaram valores menores de tensão, depressão, fadiga e confusão. Em contrapartida, apresentaram os melhores valores para Vigor (predisposição competitiva). A este comportamento do resultado do teste, Morgan denominou de Perfil “Iceberg”.

A caracterização do perfil “Iceberg” se dá como forma ou momento em que o atleta está em elevada condição de rendimento, por ter um Vigor elevado, isto é, capacidade de competir em excelência, de ativação, associado a valores baixos nas variáveis negativas, possibilitando assim, uma condição de performance elevada.

Os resultados deste primeiro estudo resultaram em uma seqüência de outras pesquisas que pretendiam evidenciar e confirmar os resultados preliminares. Desta forma, Morgan e Ross (apud MORGAN, 1974) realizam um estudo com atletas da seleção nacional americana de canoagem, eles tentaram predizer o sucesso esportivo através do POMS. Os resultados apontaram uma consonância de 70% entre o resultado dos estados de humor e o desempenho. Mais tarde, Morgan e Johnson (apud MORGAN, 1974) passam a utilizá-lo como um instrumento para predizer o sucesso desportivo, propondo um “modelo de saúde mental”.

Morgan (1980) publica um trabalho intitulado “O Teste dos Campeões” exaltando a relevância e a acuidade do teste POMS em predizer o

resultado esportivo e direcionando sua utilização para a detecção do talento esportivo através dos estados emocionais.

Outro aspecto que se torna foco das pesquisas iniciais utilizando o POMS e desenvolvidas pelo próprio Morgan e a interferência dos efeitos das cargas de treinamento sobre os estados emocionais. Este processo faz com que haja uma concentração e uma atenção maior entre as dinâmicas do processo de treinamento no seu dia-a-dia e interatividade com os aspectos psicológicos.

Morgan et al. (1987) utilizaram o POMS para monitorar 400 nadadores entre 1975 e 1986 para verificar a relação entre cargas de treinamento e as oscilações de humor. O estudo concluiu que há uma interdependência entre a carga aplicada e os estados emocionais, isto é, com o aumento da carga surgiam distúrbios de humor. Em compensação, a redução das cargas intensas proporcionava uma melhoria do perfil de humor, comprovando a influência dos meios de treinamento não só sobre as capacidades físicas, mas também sobre os estados emocionais.

Apesar das evidências sobre a eficiência da aplicação do teste POMS alguns pesquisadores passaram a contestar estes resultados. Renger (1993) critica as metodologias aplicadas na utilização do teste POMS, pois se concentravam apenas em dois focos: 1) a avaliação de atletas de diferentes níveis de habilidade e 2) a comparação de perfil entre atletas e não atletas. Na realidade, o que estas críticas destacam é a necessidade de estudos baseados em

metodologias longitudinais e que se concentrem em avaliar as diferenças de cada indivíduo.

A ausência do acompanhamento individualizado é um grande problema metodológico, já que, a individualização do treinamento é pedra fundamental da teoria e metodologia do treinamento desportivo. (WEINECK, 1991, 1999; ZACHAROV e GOMES, 1992; MATVEIEV, 1995; VERKHOSHANSKI, 2001; PLATONOV e BULATOVA, 2003).

A inserção do psicólogo e do profissional de Educação Física, que vão trabalhar com os componentes psicológicos, não podem e não devem esquecer que estes são parte de uma teoria do treinamento que rege todo o sistema esportivo. Os dados oriundos dessa coleta e análise não podem ser tratados como se estivessem numa bolha sob condições de controle absoluto do pesquisador, sendo um erro ignorar na avaliação as relações entre as fases de treinamento e as possíveis alterações provocadas, não só no âmbito físico, mas também sua influência sobre os estados emocionais.

As intrincadas etapas de desenvolvimento e formação de um atleta tecem a cada nova variável abordada um novo nível de complexidade, em que os componentes “humanos” do atleta não podem ser desconsiderados tanto nas etapas de formação quanto no alto nível.

Contudo, os primeiros estudos ignoraram os aspectos individuais e as oscilações provenientes. A análise mais precisa da individualidade e das

características dos atletas não podem ser realizadas apenas por avaliações pontuais e isoladas do contexto esportivo e do ambiente ao qual se insere. Os estudos longitudinais são fundamentais para uma visão mais clara da realidade que cerca o atleta/indivíduo que está ativo nesse processo. Esta contextualização é imprescindível para compreender como as flutuações intraindividual dos estados de humor interferem na performance atlética (TERRY, 1995) e como o ambiente que interage com o atleta pode interferir no seu rendimento e em sua formação.

Esta reflexão da aplicabilidade do POMS foi e é fundamental para o aumento da precisão das coletas, já que a cada nova pesquisa os fatores e variáveis que podem ser aferidos têm aumentado.

A adequação da aplicação do POMS e o desenvolvimento das metodologias que descrevam da forma mais precisa possível torna-se uma exigência natural da ciência esportiva. Hoje, o teste POMS não avalia mais apenas o perfil do atleta e a interferência dos regimes de treinamento. Principalmente durante a década de 90, passa a ser aplicado para averiguar uma série de outros fatores no âmbito esportivo, como: correlacionar os estados emocionais com o sistema imunológico (FRY et al., 1994), nutricional (WELSH et al., 2002), ciclo menstrual (COCKERILL, NEVILL e BYRNE, 1992; REBUSTINI e BRANDÃO, 1998), comparação de perfis entre diferentes faixas etárias (BRANDÃO MEDINA e DIAS, 1997; REBUSTINI, 1997), deixa de ser aplicado apenas com atletas e também é utilizado para avaliar os estados de humor em técnicos (BRANDÃO, AGRESTA E REBUSTINI, 2002).

Essa expansão nas pesquisas também dá origem a outras versões do POMS e o desenvolvimento de metodologias cada vez mais criteriosas para a validação destes instrumentos. Dentre estas versões podemos citar os estudos e validações realizados por Grove e Prapavessis (1992) composto por 48 itens; McNair, Lorr e Doppleman (1992) composto por 76 itens (apud TERRY et al, 1995); Shacham (1983) composto por 37 itens, e Terry et al. (1999) composto por 24 itens.

Esta última versão desenvolvida por Terry et al. (1999) tem sido extensamente aplicada nas mais diversas áreas esportiva por seus autores. Primeiramente, denominado POMS-A (POMS Adolescent) e, depois renomeado para Brunel Mood Scales (BRUMS) é a versão mais curta e de mais rápido preenchimento. Composto pelos mesmos 6 (seis) fatores do POMS, contudo, utiliza-se de apenas 24 palavras. Posteriormente, Terry, Lane e Fogarty (2003) validaram o instrumento para ser usado em adultos. O BRUMS teve seu primeiro artigo de revisão em português desenvolvido por Rohlfs et al. (2004).

Todos estes instrumentos têm sido desenvolvidos para auxiliar os pesquisadores e os profissionais do esporte a compreender a relação entre o ambiente esportivo (regimes e condições de treinamento), o desenvolvimento do atleta e a repercussão sobre os estados emocionais, oferecendo subsídios maiores no momento da intervenção e planejamento do treinamento desportivo,

bem como, criando condições que permitam a prevenção e antecipação de fatores que possam interferir negativamente nas dinâmicas esportivas.

2.2. EXERCÍCIO, PERFORMANCE E OS ESTADOS EMOCIONAIS.

Uma das grandes dificuldades encontradas nos estudos que relacionam os estados emocionais ao treinamento desportivo é ausência de informações mais detalhadas sobre os meios utilizados para o desenvolvimento da atividade e a relação volume/intensidade. Um levantamento bibliográfico realizado por Ekkekakis e Petruzzello (1999) avaliou que de 31 trabalhos relevantes, que haviam sido publicados nos quatro anos anteriores a pesquisa, 56% não apresentavam a dosificação da intensidade das atividades desenvolvidas.

A ausência destas informações fere, novamente, uma das leis fundamentais da teoria de treinamento e da atividade física que é a interdependência volume-Intensidade. (WEINECK, 1991, 1999; ZAKHAROV e GOMES, 1992; DANTAS, 1994; GOMES, 2002). Este fator dificulta em demasia a reprodutividade das metodologias em outros grupos de estudos, impedindo que compreendamos os reais efeitos e interferências do exercício nos diferentes níveis de performance atlética, em indivíduos ativos e naqueles que iniciam a prática da atividade.

No início do processo de monitoramento dos estados de humor e a repercussão sofrida pelos sistemas de treinamento, o objetivo principal foi o de diagnosticar o supertreinamento/overtraining (MORGAN et al., 1988; BERGLUND e SÄFSTRÖM, 1994; HOOPER e MACKINNON, 1995). A preocupação em monitorar as cargas de altíssima exigência psicofísica em treinamento e competições vem de inúmeros indicadores que tem sido apresentados na literatura mundial sobre a interferência destas no desenvolvimento do atleta, como: modificações na sua capacidade de concentração, diminuição da atenção, piora do tempo de reação, modificações no seu estado subjetivo, alterações de humor e alterações imunológicas. Essas modificações podem aumentar bruscamente a quantidade de enfermidades agudas, levar a lesões esportivas e a respostas emocionais mal adaptadas tais como depressão e ansiedade (BRANDÃO, RUSSEL e MATSUDO, 1993; PEARCE, 2001).

As capacidades psicomotoras de aprendizagem também sofrem a interferência dos regimes intensos, com redução da capacidade de executar o gesto motor de forma eficiente e precisa, bem como, a capacidade de adquirir novas técnicas (MORAS, 2000; WEINBERG E GOULD, 2001).

Especificamente, nos estudos que analisaram os estados de humor em relação aos regimes de altíssima intensidade acarretaram um aumento nos níveis das variáveis negativas: tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão.

(MORGAN et al., 1988; BERGER e OWEN, 1998; LANE, LANE e FIRTH, 2002; LANE e CRONE-GRANT, 2002). Além desta alteração, ocorreu uma queda significativa da variável Vigor durante períodos de grandes intensidades de treinamento. (MORGAN et al, 1988; UUSITALO, 2001).

Um importante respaldo dado a estes estudos é sua aceitação perante os pesquisadores do campo da fisiologia. Os protocolos de detecção de supertreinamento (overtraining), hoje já consideram os estados de humor como uma das variáveis de controle, deixando de avaliar apenas os parâmetros biológicos e genéticos, como instrumentos de prevenção e controle das respostas aos regimes de treinamento. (UUSITALO, 2001; GLEESON, 2002). Podemos dizer que este aceite pelo campo da fisiologia é proveniente da acuidade do instrumento, em estudos conduzidos por Morgan et al. (1988) e Costill et al. (1988), encontraram uma correlação de quase 90% entre os resultados apontados pelos estados de humor e o acompanhamento feito de variáveis metabólicas.

A gravidade do surgimento dos sintomas relacionados ao supertreinamento está no fato de que, em muitos casos, pode acarretar no abandono da prática esportiva (DiFIORI, 1999; PEARCE, 2001). Os jovens ainda são mais afetados do que os atletas de alto rendimento, pois não apresentam um lastro fisiológico que sustente a adaptação às cargas de treinamento e a alta pressão psicossocial exigidas pela competição. Sendo mais comum em atletas

jovens que passam por um sistema que visa a especialização precoce (GALDINO, 2000).

Em outra tendência, nos regimes de intensidade baixa e moderada caracterizada por atividades em regime aeróbio, a literatura tem apontado uma melhoria positiva dos estados de humor, melhoria da saúde mental e aumento da percepção de bem-estar (BERGER e OWEN, 1983; 1998; MAROULAKIS e ZERVAS, 1993; LANE e CRONE-GRANT, 2002; WEINBERG e GOULD, 2001).

Para aqueles que não estão habituados com o sistema de treinamento esportivo devem compreender que este tipo de regime, que visa o bem estar e a qualidade de vida e dos estados de humor, não é o predominante nos atletas. Muito pelo contrário, os atletas trabalham com volumes e intensidades muito maior do que os aplicados com o caráter profilático da população “comum”.

Desta maneira, o controle e monitoramento das dinâmicas que cercam o planejamento das cargas de atividade física tornam-se um instrumento potencializador da capacidade de compreender o atleta e o praticante regular de atividade física, não apenas como ser biológico, mas também como ser humano que carrega consigo aspectos psicossociais.

Por meio desta percepção do ser humano que pratica a atividade física, além da visão de uma máquina feita para ter resultados e treinar apenas por

repetição, torna-se fundamental visualizar o comportamento dos estados de humor em alguns aspectos:

- (a) A análise individualizada dos resultados;
- (b) A relação com o contexto da atividade exercida;
- (c) A relação com a performance individual e coletiva;
- (d) A possível interferência dos fatores externos (família, amigos, sociedade e o grupo esportivo);
- (e) Local da competição;
- (f) Interferência da mídia;
- (g) Análise da posição em que joga;
- (h) Fatores financeiros (reconhecimento profissional).

Todos estes fatores devem ser estudados para uma visão integral do ambiente esportivo. Terry (1995) destaca que as alterações de humor são, muito provavelmente, dependentes do esporte; portanto, é fundamental que as mudanças de humor em atletas sejam comparadas com seus próprios níveis em diversos momentos. Esta afirmação sustenta dois pontos importantes: a necessidade da individualização do treinamento e conhecimento dos meios e

métodos empregados no processo de treinamento desportivo. São exatamente estes dois pontos que provocam fragilidade e falta de rigor no processo metodológico de alguns estudos.

Podemos levantar, como ponto justificável desta falha, o fato das avaliações serem pontuais, o psicólogo esportivo que realiza a coleta de dados, usualmente, não tem conhecimento suficiente dos processos e das fases que compõem o treinamento desportivo, não se atendo de forma precisa aos meios anteriores empregados e a preconização proposta pela metodologia de treinamento. O que nos leva a importância de um trabalho conjunto dos técnicos, preparadores físicos e psicólogos, bem como, a um aprofundamento do conhecimento do psicólogo esportivo quanto à teoria de treinamento. .

Na década de 90, alguns estudos começam a relacionar o perfil POMS que precede um evento ou partida com o resultado e o efeito posterior desta competição sobre o estado humoral, isto é, relacionam performance e eficiência.

Os estudos conduzidos por Newby e Simpson (1996) e Rebutini et al (2002b) com voleibolistas; Newby e Simpson (1994) com basquetebolistas demonstraram haver clara relação entre o estado humoral que precede a partida e o resultado/desempenho. Em contra-partida, em um estudo realizado com futebol feminino por Hassmén e Blomstrand (1995), os resultados pré-jogo não

apresentaram diferenças para que se pudesse estabelecer uma clara relação entre performance e perfil de humor.

O estabelecimento deste monitoramento e a conscientização do atleta, quanto à relação entre estes fatores, é ressaltada por Berglund e Säfström (1994), a aplicação do POMS durante as sessões de treinamento alterou a atitude dos atletas quanto ao monitoramento psicológico do treinamento e a maioria deles passou a considerar o teste importante para seus resultados em competições.

Alguns fatores ainda não têm recebido da comunidade científica, a devida importância. Não temos estudos que relacionem o comportamento dos estados de humor em momentos de grande atenção midiática, nem sobre a interferência da importância da partida e a interferência de fatores externos no ambiente esportivo, como: o público, as viagens, a familiaridade com o ambiente e a família. De acordo com Courneya e Carron (1992) estes são fatores que provocam impacto cognitivo e/ou afetivo nos atletas, árbitros e técnicos.

Exatamente sobre a interferência dos fatores externos, principalmente família, amigos e escola, ao ambiente competitivo e sua repercussão sobre os estados de humor que trabalharemos nessa dissertação.

2.3. O JOVEM ATLETA.

É fundamental compreender as etapas e fatores que interferem no processo de formação do jovem atleta, não apenas no contexto esportivo, mas também nos fatores externos que apóiam seu desenvolvimento.

O grupo estudado nesta dissertação foi composto por jovens mulheres de 14 e 15 anos, que são classificadas em relação à faixa etária na segunda fase puberal, mais conhecida como adolescência (Quadro 1).

Diante disso, colocamos algumas questões que nos parecem importantes: O que é esta fase afinal? O que a adolescência significa no desenvolvimento do ser humano? Como se dá sua inserção e o relacionamento desse jovem com a sociedade “adulta”? Qual é o relacionamento desta adolescência com o mundo esportivo? Com a cobrança do resultado esportivo? Como o adolescente lida em um ambiente criado por adultos, com regras desenvolvidas por adultos?

QUADRO 1. Classificação em faixas etárias de acordo com a idade (GALLAHUE E OZMUN, 2001: p.35).

Faixa	Idade (Anos)
Fase de amamentação	0-1
Primeira infância	1-3
Idade pré-escolar	3-6/7
Última idade escolar	10 – início da puberdade (meninas 11/12; meninos 12/13)
Primeira idade puberal (pubescência)	Meninas 11/12 – 13/14; meninos 12/13 – 14/15
Segunda idade puberal (adolescência)	Meninas 13/14 – 17/18; meninos 14/15 – 18/19
Idade adulta	Acima de 17/18 ou 18/19

Desde já, podemos dizer que o adolescente toma contato com uma ampla gama de fatores físicos, psicológicos e sociais que passam a nortear e interagir em sua formação. Sendo que, os fatores biológicos específicos atuantes na faixa etária se somam as determinantes sócio-culturais advindas do ambiente onde o fenômeno adolescência ocorre (CAMPOS apud STEFANELLO, 1990).

E o que é realmente esse ser? Será que é possível definir de forma precisa o “ADOLESCENTE”? De acordo com McKinney (1986), a adolescência é um período único de desenvolvimento do homem. Ainda podemos dizer que o termo adolescência é difícil de definir. Não é apenas um período de rápida alteração física, mas também de transição social e psicológica da infância à vida adulta. Níveis diferentes de maturação social e psicológica são tão evidentes quanto à variação na maturação física (GALLAHUE e OZMUN, 2001). As

alterações físicas não serão o foco primário de atenção desta dissertação, mas serão trabalhadas e contextualizadas dentro das necessidades exigidas pelo ambiente esportivo competitivo.

Do ponto de vista das etapas de formação do ser humano, a adolescência é marcada por novos desenvolvimentos psicossociais e grande excitação; continua em uma fase de vida repleta de descobertas, escolhas, novas relações sociais, de amizade e namoro, sentimentos, responsabilidades diferentes e grandes expectativas (WITTER citado por BURITI e BURITI, 2000). Ainda nesse sentido, é durante a adolescência que o indivíduo irá ponderar sobre sua capacidade de assumir as responsabilidades que seguem a liberdade (STEFANELLO, 1990).

Para Garcia (2003), a adolescência constitui um período e um processo:

- a) De ativa desconstrução de um passado pessoal, em parte tomado e conhecido, e de outra parte, abandonado e definitivamente passado.
- b) De um projeto de construção do futuro, a partir do enorme potencial e acumulação de possibilidades ativas que o adolescente possui e tem consciência de possuir.

O adolescente passa pela necessidade de se adaptar a um novo mundo, da passagem da dependência completa dos pais para uma tentativa de independência. Essa busca de ajustamento entre as forças estabelecidas entre o jovem e a família para Mussen et al. (1995) faz parte de um processo dual:

O desenvolvimento da autonomia apropriado à idade não requer que o adolescente abandone os laços familiares. Realmente, em circunstâncias favoráveis, o desenvolvimento da autonomia apropriada à idade é um processo dual. Propiciando tanto a separação, a individualidade e a auto-exploração quanto à continuidade da união familiar, o encorajamento e o apoio mútuo. (p.544)

Diante desta etapa ou até podemos chamar de rito de passagem pelo qual somos lançados independente de nosso querer. O adolescente questiona os seus valores, a sua família, a sociedade, revolta-se consigo mesmo e com sua condição social. Manifestando comportamentos dissonantes como: intranqüilidade, tranqüilidade/revolta, amor/ódio, confiança/desconfiança, segurança/insegurança, que geram a imagem de instabilidade e de inconstância desta fase. (WITTER citado por BURITI E BURITI, 2000).

Há uma outra figura que surge muito forte nesse período: os amigos. Em função dos amigos, o adolescente passa muito mais tempo fora do círculo familiar (MUSSEN et al, 1995), tendo desta forma um papel crucial nesse período

da vida. Promovendo um enfraquecimento de seus laços familiares, a medida que ganham mais independência (MUSSEN et al, 1995).

Não se pode dizer que o surgimento dessa nova figura no convívio diário do jovem, seja permeado apenas de fatores positivos. Este jovem passa a lutar para ser aceito nos grupos de companheiros, pois ser aceito pelos companheiros em geral e especialmente por um ou mais amigos íntimos, pode fazer uma grande diferença na vida do jovem (MUSSEN et al, 1995).

O estabelecimento dessas novas dinâmicas proporcionam e remetem o adolescente a desenvolver um senso de sua própria identidade, buscando um sentido de si próprio como indivíduo distinto e separado. De acordo com Mussen et al. (1995) embora o desenvolvimento da identidade seja um processo que dura a vida toda, a busca pela identidade é extremamente relevante durante a adolescência. Os amigos e a família podem ser importantes para ajudar a decidir sobre sua própria identidade (McKINNEY, 1986).

No contexto do ambiente esportivo é exatamente na adolescência que encontramos o melhor momento para se iniciar o processo sistemático do treinamento. As capacidades físicas necessárias para a prática tiveram nas fases anteriores da adolescência o desencadeamento de sua base de sustentação, assim, existem condições de serem desenvolvidas de forma mais intensa através de um treinamento mais sistemático. (Quadro 2).

Conseqüentemente, na adolescência há o engajamento no esporte de rendimento, com exceção das modalidades que buscam um direcionamento de performance de forma mais precoce, casos da ginástica artística e da natação dentre alguns.

QUADRO 2. Períodos sensíveis do desenvolvimento das capacidades físicas (ZAKHAROV E GOMES, 1992: p. 91)

Capacidade Física	Idade	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Sexo	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Velocidade	Masculino	3	2	3	3						
	Feminino	3	3	3	3		2		2	2	
Velocidade-força	Masculino		2	2	2			3	3		
	Feminino	2	2	1	3	2					
Força	Masculino		1	1	3			3	2	2	3
	Feminino		1	1	3	1					2
Coordenação	Masculino	1	1	3	2	1			2		
	Feminino	3	3	2		2	2				
Flexibilidade	Masculino	1	1	3			1	1		2	
	Feminino	2	1	1		1	1	1	2		2
Resistência	Masculino					1	2		2	3	1
	Feminino				2	2					

1 = período de baixa sensibilidade de desenvolvimento; 2 = período de média sensibilidade de desenvolvimento; 3 = período de alta sensibilidade de treinamento.

O contexto esportivo neste momento torna-se regido pela alta competição, com a busca sistemática da melhoria da performance e dos resultados. Mas, também o adolescente passa a assumir seus papéis, “status” e funções perante o grupo esportivo e os agentes externos.

Esta sistematização busca, além do rendimento, tentar encontrar o talento esportivo. De acordo com Weineck (1999):

O talentoso é aquele que, com disposição, prontidão para o desempenho e possibilidades, apresenta um desempenho acima da média comprovada para aquela faixa etária (desempenho este comprovado por competições). Este resultado é obtido graças ao acompanhamento de um treinamento - orientação intencional, ativa e pedagógica - visa o desenvolvimento do desempenho. (p. 115).

Será que estes aspectos citados por Weineck são realmente respeitados e acompanhados durante o processo de treinamento?

Além do contexto do treinamento propriamente dito, o talento provocou no ambiente externo o surgimento de uma nova figura, que tenta conduzir a carreira do jovem atleta. Esta figura é o "Agente Esportivo" (procuradores, empresários, representantes, técnicos, etc.), muitas vezes, os próprios pais adotam as funções intermediando a relação clube-atleta-empresa.

Esta nova relação criou redes de influências poderosas, que determinam em que clube o atleta jogará, a quem ele se reporta, o material esportivo a ser utilizado, a que órgão da mídia ele dá preferência. Isto tudo passa a ocorrer num momento de grandes conflitos e descobertas.

Assim, estabelece-se um novo fator condutor da carreira esportiva, pois estes agentes tentam e conseguem interferir na carreira do jovem atleta, antecipando o processo "natural" de formação. Esta figura instala no jovem atleta,

até naqueles que não têm sua ajuda na prática, uma mudança no processo de condução de seu desenvolvimento.

Nas etapas de formação no voleibol têm sido comum, as atletas relacionarem seu desempenho e performance não apenas em relação a si mesmas e ao grupo no qual estão inseridas, mas também avaliam sua percepção de competência em relação a outras equipes.

A atleta começa a treinar e jogar visando uma possível transferência para um clube que lhe ofereça melhores condições, sendo que nem sempre estamos falando de melhores propostas de desenvolvimento técnico, tático ou físico. Nesta decisão e no desenvolvimento dessa nova perspectiva está a possibilidade de ter um novo “status” junto ao meio esportivo, isto é, ir para um clube de “ponta” (finalistas do campeonato), isso representa uma ascensão social perante suas companheiras de equipe. Nesse caso, como fica o fato de que um dos motivos para a prática esportiva é a afiliação? Estabelece-se aí um novo relacionamento desta atleta com as amigas que estudam, saem e se divertem juntas e, que em muitos casos, não poderão acompanhar a amiga, por não serem selecionadas.

Esta troca de equipe, normalmente, apresenta um outro fato como pano de fundo, ela se aproxima da convocação para as seleções estadual e brasileira. A transferência para um clube de “ponta” aumenta em muito esta possibilidade, pois, lá encontramos os técnicos das seleções. Esta busca da

participação na seleção, muitas vezes, faz com que a atleta abdique de melhores condições técnicas, táticas e físicas para estar ao lado de quem as seleciona.

Esta busca pelo reconhecimento forçado, por um novo “status”, sem visar um desenvolvimento amparado em critérios técnicos, táticos e físicos adequados, conduz a:

1. O contato com esse novo “status” ou com este clube de “ponta”, muitas vezes, é feito pelos ditos “agentes”, que vêm nestes jovens novas “fontes de recursos”. Muitos jovens estão comprometidos profissionalmente, antes mesmo de terem maturidade para compreender o que é ser profissional;
2. Proporcionam ao jovem atleta um ambiente que não corresponde às necessidades de seu desenvolvimento. Criança e adolescente competem com uma estrutura e um ambiente de pressão proporcionada por adultos e para adultos. (BENTO, 1989).
3. Os meios e métodos utilizados nas faixas etárias mais tenras são na sua maioria reproduções parciais ou fiéis dos elaborados e utilizados por adultos (GALDINO, 2000).
4. Antecipam as etapas de formação para que este atleta renda antes do esperado; (GALDINO, 2000)

5. Podem, em muitos casos, ser responsáveis pelo abandono precoce do esporte (LOS FAYOS RUIZ e VIVES BENEDICTE, 2002), provocam no jovem uma saturação e criam perspectivas de futuro muito acima daquelas que podem atingir, ignora-se nas decisões o aspecto de desenvolvimento técnico que mais tarde será cobrado dela.

Assim, elas são lançadas em um mundo adulto precocemente, sem que saibam ou tenham passados por experiências que possam ser utilizadas para a reflexão das ações. Bompá (2002) demonstra a sua preocupação já no prefácio de seu livro ao afirmar que: “elas (crianças e adolescentes) não são simplesmente adultos em miniatura. São singulares a cada etapa do desenvolvimento com diversas capacidades fisiológicas e psicológicas (às vezes bruscas) que ocorrem em cada estágio, acompanhadas por transformações comportamentais críticas”.

Para complementar estas colocações podemos utilizar a afirmação de Scanlan e Lewthwaite (apud De ROSE, 1995) de que a competição infanto-juvenil é uma experiência social que envolve companheiros, adversários, pais, técnicos, árbitros e espectadores. Muitos desses jovens jogam, correm, lutam ou nadam não por si próprios, mas sim na presença de outras pessoas e até por essas pessoas (como é o caso dos pais e técnicos).

Vargas Neto (apud GALDINO, 2000) dá uma clara exposição dos riscos para a criança e adolescente que embarcam em práticas que não condizem com seus estados de desenvolvimento (QUADRO 3).

Contudo, o quadro anterior não expressa as conseqüências sociais que envolvem a participação do adolescente no esporte. Por exemplo, como se dá a interferência dos pais (familiares) sobre o desenvolvimento e incentivo da prática esportiva.

O incentivo dos familiares é fundamental: em si, é demasiado complexo; depende de diversos fatores diretamente relacionados construtivamente em termos das necessidades dos familiares e das crianças/adolescentes. Não há dúvida de que um dos papéis essenciais do pai e da mãe seja o de incentivar a criança no sentido de participarem do esporte e, assim, dar a ela a mais estreita cooperação, e de tal modo acelerar a sua prontidão esportiva, sua maturidade e uma grande variedade de atividades no mundo dos campos, quadras, piscinas e pistas. (SIMÕES, BÖHME E LUCATO, 1999: p.38).

QUADRO 3. Tipos de riscos para a criança e adolescentes submetidas à prática intensiva de uma modalidade esportiva (VARGAS NETO apud GALDINO, 2000: p. 73).

Riscos do Tipo Físico	Lesões ósseas Lesões articulares Lesões musculares Lesões cardíacas
Riscos do Tipo Psicológico	Níveis altos de ansiedade, stress e frustrações. Sofrimento psíquico por fracassos e desilusões Infância não vivida e formação escolar deficiente.
Riscos do Tipo Motriz	Pobreza Motriz Automatismo muito rígido
Riscos do Tipo Esportivo	A especialização sem as condições exigidas no futuro pelo esporte escolhido

Além dessa visão que nos retrata aspectos das condutas ideais dos pais e familiares, há uma outra via, compreendida de forma mais clara no mundo da competição. Daquele pai que coloca sobre as costas da filha (o) adolescente, as perspectivas de ascensão social de toda uma família e, ainda por cima, torna-se seu “agente esportivo”.

O adolescente passa a interagir 24 horas por dia com pessoas (neste caso seus pais) que também não irão saber distinguir entre os papéis que devem ter naquele momento. Será que o filho saberá identificar quando fala o pai (mãe) e quando fala o agente esportivo, da mesma forma, pai (mãe) saberá discutir com seu filho a relação empresarial sem transportar o universo paternal?

Vejamos, uma visão familiar diferente da apresentada por Simões, Böhme e Lucato (1999). Em sua tese de doutorado Machado (1994) descreve os pais-torcedores da seguinte maneira:

1. São os torcedores mais ácidos, revelam-se pessoas de uma cobrança acima da média e, devido a sua aproximação afetiva, exercem o direito de insultar, esbravejar e gesticular como se, com tal atitude, os erros ou indecisões assistidas pudessem vir a ser eliminadas da partida.
2. Os pais-torcedores silenciosos são tão perigosos quanto à versão anterior. Aqui, no silêncio, são armazenados todos os lances e premeditações da partida, para numa

conversa posterior vir à tona, como uma cobrança pesada e impossível de ser paga. O silêncio da arquibancada significa o barulho ensurdecido das discussões familiares; no lar, todos falam, todos palpitam, todos analisam e apresentam resultados individuais assistidos, cabendo ao atleta consentir, calar ou partir para a defesa de sua opinião ou gesto, evidentemente que antevendo a derrota, diante de argumentações tão hostis e banais.

A partir dos fatores expostos ao longo da revisão de literatura, podemos acrescentar aos questionamentos realizados na introdução dessa dissertação, as seguintes indagações:

- a) A condição das relações familiares interfere na preparação psicofísica do adolescente no ambiente esportivo?
- b) Como podemos estabelecer diretrizes de controle desta interferência?
- c) Qual a importância do conhecimento destes fatores por parte daqueles que atuam diretamente com o jovem atleta no ambiente esportivo?

Tentar mensurar a repercussão dos fatores externos (família, escola e as amigas) e os internos (autopercepção e bem-estar) do ambiente esportivo

com os estados emocionais do jovem atleta, bem como, tentar identificar a inter-relação entre eles, foram os aspectos que nos motivaram a desenvolver esta pesquisa.

3. METODOLOGIA

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa teve como característica a análise quantitativa das informações, através de questões fechadas com escalas de intensidade de respostas que serão descritas ao longo da metodologia.

3.2. CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

Os participantes (n=12) estudados são atletas de voleibol feminino que competem oficialmente nos campeonatos (metropolitano e estadual) organizados pela Federação Paulista de Volleyball (FPV) na Categoria Infantil.

As atletas desta categoria têm idade limite de 15 anos. As categorias são formadas e divididas com as atletas que atendem as exigências do limite de idade. Sendo assim, no Estado de São Paulo as categorias são distribuídas da seguinte maneira:

Categoria Pré-Mirim – atletas até 13 anos;

Categoria Mirim – atletas até 14 anos;

Categoria Infantil – atletas até 15 anos;

Categoria Infanto-Juvenil – atletas até 17 anos

Categoria Juvenil – até 19 anos;

Categoria Adulta – a partir de 20 anos.

É permitido que a atleta atue na categoria da sua idade e na categoria imediatamente acima. Com isso, das 12 atletas que fizeram parte da pesquisa 7 tinham 15 anos e 5 tinham 14 anos; eram da categoria mirim (14 anos), mas treinavam e jogavam regularmente na categoria Infantil.

As atletas estudadas representavam o Grêmio Recreativo Barueri. O clube é localizado na cidade de Barueri na Grande São Paulo, caracterizada por ser uma cidade de baixa renda.

Uma característica das atletas que participavam da equipe é o fato de que na cidade de Barueri existe uma outra equipe de competição sediada no Alphaville Tênis Clube. A diferença entre as atletas desses clubes está no poder aquisitivo. O Alphaville Tênis Clube é cercado pelos condomínios de alto luxo, mantendo uma prática competitiva praticamente fechada aos militantes. Assim, as

crianças e adolescentes que queiram praticar o voleibol e não têm uma renda elevada e não são sócios do Alphaville Tênis Clube são a grande clientela do Grêmio Esportivo Barueri.

Em função da estrutura oferecida não cobrir a existência do que chamamos de “casa do atleta”, as atletas residiam com seus familiares. Não havendo entre elas, atletas provenientes de outros estados ou do interior de São Paulo que tivessem vindo para Barueri exclusivamente com o intuito de jogar voleibol. Em razão disso, elas moram na cidade ou nas vizinhanças e não gastavam mais do que 30 minutos de suas casas para o treinamento.

Uma das características no voleibol é o nível de escolaridade das atletas, apesar da alta exigência no tempo de treinamentos e deslocamento para os jogos, todas as atletas que participaram da pesquisa freqüentavam a escola regularmente.

O regime de treinamento era de 3 vezes por semana, sendo 1 hora e 30 minutos de treinamento de quadra e 1h00 de preparação física realizada antes do treinamento com bola.

Para a realização da pesquisa foi solicitada autorização ao coordenador das equipes e à técnica; posteriormente, realizou-se uma apresentação para as atletas dos objetivos da pesquisa. Após o consentimento

das mesmas, foi feito um pedido de autorização aos pais das atletas (anexo1), comunicando a realização da pesquisa e solicitando a anuência deles por escrito.

3.3. DURAÇÃO DA COLETA

O monitoramento foi realizado entre agosto e novembro de 2003 durante o campeonato metropolitano e estadual. Ao longo deste período foi possível monitorar 30 sessões de treinamentos/jogos.

3.4. PROCEDIMENTO

O monitoramento foi realizado utilizando-se o Teste POMS (McNair, Dopplerman e Lorr, 1971), traduzido para o português por Brandão e colaboradores (1993). Como norma de preenchimento do instrumento foi utilizada a instrução “Como você está se sentindo neste momento?”.

Foi realizada uma orientação para o preenchimento do teste para as atletas e para a técnica da equipe, que ainda contaria com a supervisão de uma psicóloga durante o processo de coleta e monitoramento do período de treinamento. Esta psicóloga fazia parte da comissão técnica.

O Teste foi preenchido no momento que a atleta chegava ao ambiente de treinamento (quadra). Na própria folha do POMS foram inseridas as

questões para avaliar a possível interferência de aspectos externos no preenchimento do teste (Anexo 2).

Ao final do treinamento era preenchido novamente o teste POMS para mensurarmos e correlacionarmos os estados de humor e as possíveis alterações provenientes do treinamento e, se a intensidade das mesmas eram afetadas pelo estado inicial de treinamento.

As seguintes questões deveriam ser respondidas antes do preenchimento do teste POMS:

- Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?
- Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?
- Como está sua relação com seus amigos?
- Como você está na escola com relação as suas notas, tarefas e desempenho?

Estas questões serão avaliadas através de uma escala de 5 pontos, sendo para 1 – muito mal, 2 – mal, 3 – normal, 4 – bem e, 5 – muito bem.

3.5. TRATAMENTO ESTATÍSTICO.

Foi aplicada a análise estatística de correlação de Pearson com nível de significância de $p < 0.01$ para verificar a correlação entre as questões que avaliavam a intensidade das respostas dos fatores externos sobre o comportamento dos estados de humor e a possível interferência no treinamento.

Também, empregou-se a análise de variância Anova One Way, Scheffé post hoc test, com nível de significância de $p < 0.01$, para avaliar a existência de diferenças significativas entre as respostas das questões e os teste POMS nos dois momentos pré e pós-treinamento.

Além dos 6 fatores que compõem o POMS, foi utilizado um outro fator denominado Índice de Equilíbrio Emocional Atual (IEEA), calculado a partir do valor da variável Vigor, subtraído da somatória das variáveis negativas (Tensão, Raiva, Depressão, Confusão e Fadiga). A utilização deste índice possibilitou visualizar de forma simplificada, o comportamento dos estados emocionais, já que, quanto mais o valor final for próximo ou superior a zero, menor será a interferência das variáveis negativas no comportamento do indivíduo e melhor o perfil pelo domínio da variável Vigor.

O desenvolvimento do IEEA (Índice de Equilíbrio Emocional Atual) teve por intuito facilitar a visualização do comportamento global dos estados de humor. Da mesma forma que o desenvolvimento do perfil “Iceberg” (MORGAN, 1974), buscou uma representação otimizada da condição dos estados de humor, em que o vigor deve se destacar em relação aos outros estados, sendo exatamente este fato que caracteriza o perfil dos atletas de alto rendimento em relação aos demais (MORGAN, 1974).

A utilização do IEEA busca uma visão simplificada, mas não menos eficiente, de que os atletas que apresentem um índice próximo ou superior a zero tendem a um melhor desempenho. A utilização deste índice já foi adotada em estudos preliminares desenvolvidos por Rebutini, Brandão, Agresta e colaboradores (2002a, 2002b, 2003a, 2003b, 2003c, 2003d, 2003e).

A descrição da zona otimizada de rendimento pode ser encontrada nos estudos de Hanin (apud RAGLIN E MORRIS, 1994) sobre a ansiedade. A teoria da Zona de ótimo funcionamento (ZOF - sigla em inglês) preconiza que cada atleta possui uma variação de ansiedade que irá depender da individualidade, da demanda motora e da experiência do atleta (HANIN apud RAGLIN e MORRIS, 1994). Este mesmo processo faz parte das recomendações e orientações dadas por Terry (1995) sobre o emprego do teste POMS, a

necessidade de que os estados de humor dependem da individualidade, da modalidade e dos fatores que permeiam o ambiente de treinamento do atleta. Assim, a utilização deste índice busca encontrar no atleta a faixa ideal de comportamento ou equilíbrio ideal de seu rendimento.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.

4.1. ANÁLISE DAS CORRELAÇÕES ENTRE OS FATORES EXTERNOS E OS ESTADOS DE HUMOR.

A análise das correlações estabelecidas entre os fatores externos e os estados de humor propostos na pesquisa foram adotados como primeira via de análise.

A visualização dessas relações pode ser observada na Tabela 1. No primeiro momento que compreende os fatores externos: Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora? Como você está na escola com relação as suas notas, tarefas e desempenho? Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares? Como está o relacionamento com suas amigas? Encontramos correlações com nível de significância de ($P < 0.01$). Isto representa haver uma inter-relação significativa entre as questões quanto ao grau de intensidade percebido pela atleta para cada questão.

Um aspecto muito importante das correlações estabelecidas é o alto nível de correlação entre o fator “Casa” e “Amigas”. Dentre os aspectos estudados, estes são exatamente os dois que utilizam a via afetiva de relacionamento como primordial.

Tabela 1. Correlação entre os fatores externos e de performance propostos.

	Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?	Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho ?	Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?	Como está o relacionamento com suas amigas?
Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?	1.00			
Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?	,45*	1.00		
Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?	,36*	,49*	1.00	
Como está o relacionamento com suas amigas?	,34*	,40*	,70*	1.00

* $p < 0.01$

Além disso, a família e amigos (afiliação) são considerados fundamentais para o ingresso e permanência da criança e do adolescente no ambiente da atividade esportiva e do esporte (GALLAHUE e OZMUN, 2001; WEINBERG e GOULD, 2001). Em contra-partida, os distúrbios e desequilíbrios nessa relação provocam entre outros fatores a diminuição do nível de performance, podendo levar até ao abandono da atividade (LOS FAYOS RUIZ, e VIVES BENEDICTO, 2002). A interação desses dois fatores serão melhor analisados ao longo dos respectivos capítulos.

A partir de agora, podemos analisar que as correlações entre os fatores externos e os estados de humor apresentaram algumas inter-relações interessantes. (Tabela 2).

As variáveis Depressão (DP), Vigor (VG), Confusão (CF) e IEEA apresentaram correlações significativas ($p < 0.01$) com as 4 questões pré-treinamento. De outra maneira, as variáveis Fadiga (FD), Tensão (TS) e Raiva (RV) não apresentaram uma uniformidade com relação aos fatores estudados.

Para Depressão e Confusão as correlações foram negativas nas escalas de percepção, assim, quanto melhor o nível de percepção na escala, menor o valor dessas variáveis. A Fadiga teve a mesma tendência negativa, o

único senão foi a inexistência de significância com o fator “Como você está na escola com relação as suas notas, tarefas e desempenho?”.

Tabela 2. Correlação entre os fatores externos e os estados emocionais.

	TS	DP	RV	VG	FD	CF	IEEA
Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?	,19*	-,30*	-,09	,46*	-,23*	-,35*	,44*
Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?	,07	-,32*	-,06	,35*	,01	-,37*	,34*
Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?	-,09	-,35*	-,18*	,31*	-,25*	-,32*	,46*
Como está o relacionamento com suas amigas?	-,12	-,29*	-,17*	,29*	-,18*	-,27*	,41*

* p<0.01

Com uma tendência completamente inversa as variáveis Vigor e IEEA tiveram um coeficiente de correlação positiva. Outro fator pertinente é o fato dessas duas variáveis apresentarem os melhores níveis de correlação para “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”. Além dessa relação, em conjunto o “Vigor” também apresentou níveis moderados para “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?” e “Como está o relacionamento com suas amigas?”. Para todos os outros estados de humor as correlações foram fracas ou baixas.

Ainda nos estados de humor negativo, a Raiva apresenta coeficientes negativos para todos os fatores. Contudo, não significância para “Sentindo” e “Escola” e, mesmo para “Casa” e “Amigos” que ocorreu significância, ela foi classificada como fraca. A Raiva, nesse caso, está associada aos fatores baseados nas inter-relações interpessoais e nos aspectos afetivos.

A Tensão foi a variável que apresentou um comportamento distinto de todos os outros estados de humor. Para os fatores “casa” ($r = - 0.09$) e “amigos” ($r = - 0.12$), os coeficientes foram negativos sem nível de significância. Uma melhoria de percepção na escala tende a resultar em níveis de tensão menores. Em outro sentido, os fatores “escola” ($r = 0.07$) e “sentindo” ($r = 0,19$) tendem a acompanhar a escala. A Tensão só obteve correlação significativa com o fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”.

Uma outra análise das correlações foi avaliada a partir apenas dos estados de humor, independente dos fatores externos verificados no pré-treinamento. (Tabela 3).

Os resultados das correlações entre os estados de humor antes do treinamento apresentaram algumas relações instigantes. A Tensão surge novamente com tendências diferenciadas em relação aos outros fatores. Esta variável não apresenta significância com a Fadiga e Confusão. Mesmo com os

outros estados de humor em que ocorreram níveis de significância ($p < 0.01$), as correlações foram fracas para Depressão, Raiva e Vigor. Com relação ao IEEA, a correlação foi negativa e significativa, mas de todos os estados de humor foi a única a apresentar correlação baixa. Para todos os outros estados de humor os coeficientes foram significativos em relação ao IEEA, sendo um nível alto para a DP ($r = -0.71$) e CF ($r = -0.75$); e níveis moderados para Raiva ($r = -0.45$), Fadiga ($r = -0.55$) e VG ($r = 0.58$). Sendo a variável Vigor a única a apresentar uma correlação positiva, demonstrando haver uma coerência já esperada entre os fatores e o IEEA. Ainda sobre o Vigor, ela não estabeleceu níveis de correlação significativos com a Fadiga e Depressão.

A Depressão dentre todos os estados de humor foi a única a ter níveis moderados e altos com os outros estados, respectivamente para RV ($r = 0.57$) e CF ($r = 0.74$). Desta forma, esta correlação e consonância entre as variáveis DP, CF e RV interferem de forma muito intensa sobre o índice de IEEA.

Tabela 3. Correlação entre os Estados de Humor.

	TS	DP	RV	VG	FD	CF	IEEA
TS	1,00						
DP	,15*	1,00					
RV	,15*	,57*	1,00				
VG	,19*	-,10	,20*	1,00			
FD	,14	,32*	,38*	-,07	1,00		
CF	,02	,74*	,38*	-,36*	,27*	1,00	
IEEA	-,31*	-,71*	-,45*	,58*	-,55*	-,75*	1,00

* $p < 0.01$

aspecto mais importante deste fato é que dos 7 itens: 5 deles estão relacionados à Depressão e 2 à Raiva.

Apesar de estarmos lidando com fatores externos e não com a interferência direta do treinamento é interessante levantar nesse momento a concomitância da relação destas duas variáveis de humor.

Assim, podemos avançar nas discussões e adentrar na análise dos fatores externos pesquisados e os estados de humor.

4.2. ANÁLISE DOS ESTADOS DE HUMOR E O FATOR “COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTIDO EM RELAÇÃO AO SEU DIA ATÉ AGORA?”.

O primeiro fator nas escalas foi à análise de autopercepção de bem estar: “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”. Estamos aqui falando de emoções percebidas. De acordo com Machado e Calabresi (2003) uma emoção é provocada por um estímulo externo. É este exatamente nosso enfoque de análise.

No momento de estabelecermos este fator na escala queríamos obter da atleta uma avaliação de sua condição, sem que elas especificassem quais seriam estes fatores externos.

Assim, não é possível explicar sobre os dados antes de posicionar o que realmente interfere na autopercepção e para isso temos de adentrar no campo das emoções.

E o que é a emoção? Para Boutcher (1991) a emoção pode ser vista como um processo complexo que possui componentes cognitivos, psicológicos, comportamentais e experimentais, segue acrescentado que a emoção é um

fenômeno multidimensional que exerce inúmeras influências sobre o funcionamento humano. As conseqüentes reações impostas pela emoção acarretam em melhoria ou não da condição do indivíduo. Neste sentido, Machado e Calabresi (2003) abordam que: uma função relevante da emoção é seu efeito regulador sobre o comportamento. As emoções influenciam nossa ação como reação e estímulo desencadeantes da ação, e as emoções provocam ações com objetivos de diminuição da tensão emocional.

Kleinigina e Kleinigina (apud BOUTCHER, 1991) estabelecem uma definição de emoção com a intenção de abordar todas a multidimensionalidade do tema, da seguinte forma:

Emoção é um complexo de interações entre fatores subjetivos e objetivos, mediada pelo sistema neural/hormonal o qual pode (a) elevar as experiências afetivas como as sensações de ativação, prazer/desprazer; (b) processos cognitivos gerais como a percepção dos efeitos de emoções relevantes; (c) ativação expressiva dos ajustamentos fisiológicos para condição de ativação; e (d) conduz ao comportamento freqüente, mas não permanente, expressivo, objetivo e de adaptação. (p.800).

Exatamente em decorrência desse imenso repertório de possibilidades que compreendem a emoção humana é que há divergências entre os autores. Alguns destacam a reação como componente principal da emoção e os que destacam as percepções das situações ou os efeitos da emoção sobre o comportamento normal (MACHADO e CALABRESI, 2003).

O que estamos discutindo neste trabalho é exatamente a possível reação ou a tentativa de verificar como estes fatores externos interferem na reatividade das atletas.

Desta forma, na análise do fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?” podemos destacar que este fator não apresentou correlação significativa ($p < 0.01$) apenas na variável Raiva. Para os estados de humor Vigor, Tensão e IEEA as correlações estabelecidas foram positivas, enquanto para Depressão, Raiva, Fadiga e Confusão as correlações negativas. Um fator interessante é que nenhuma atleta ao longo de toda a coleta avaliou-se na escala como “Estou me sentindo muito mal (1)”.

Fica evidente que a melhor avaliação de bem-estar acarreta uma redução das variáveis negativas com exceção da Tensão. Essa variável tem tido uma conotação interessante em estudos realizada por Rebutini et al (2003a, 2003c, 2002b) em que avaliava a relação entre os estados de humor e o local da partida; nível do adversário e a interferência do estados de humor antes da partida com o resultado. Em todos estes estudos, todas as vezes que havia um melhor rendimento por parte das atletas para os fatores estudados ocorria uma pequena elevação na Tensão. Portanto, podemos relacioná-la a um estado de alerta da atleta, assim, nesse caso não poderíamos estar analisando esses valores como

negativos ou prejudiciais ao desempenho e comportamento da atleta. Isto pode vir a justificar porque a Tensão apresentou um comportamento distinto em relação aos outros estados de humor. Parece haver uma certa independência desta variável.

Na tabela 4 é possível verificar quais foram os níveis da escala que apresentaram diferenças significativas para o fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”, bem como, a representação gráfica dos valores pode ser visto na figura 1.

O desenvolvimento e a confiabilidade da escala de intensidades adotada para este fator podem ser melhor avaliadas através dos resultados das variáveis Vigor e IEEA que com a melhoria da percepção na escala também tiveram melhorias em seus valores absolutos. O IEEA apresentou diferenças significativas ($p < 0.01$) entre todos os níveis da escala. Enquanto, o Vigor apenas não apresentou diferença significativa entre a intensidade mal (2) e normal (3). A literatura que trata dos estados de humor tem relacionado claramente a importância dos níveis de Vigor para o bem-estar e desempenho (MORGAN et al, 1988; PLANTE e RODIN, 1990). Esta relação novamente é estabelecida nesta pesquisa, quanto melhor a percepção, melhor o índice de Vigor. Em sentido inverso, as variáveis Depressão, Confusão e Fadiga tiveram uma tendência inversa, quanto melhor a condição de bem-estar, menores foram seus índices.

Tabela 4. Valores dos Estados de Humor para o Fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”.

		TS	DP	RV	VG (*)	FD	CF	IEEA (**)
Mal (n = 5)	X	6,60	6,40	2,00	7,60	7,80	4,60	-19,80
	dp	2,19	9,37	2,12	2,51	5,26	3,71	23,54
Normal (n = 52)	X	5,50	2,29	1,98	12,44	2,21	3,67	-3,12
	dp	3,26	5,08	2,82	5,63	2,60	3,45	14,85
Bem (n = 182)	X	5,76	,58	1,25	15,87	1,70	2,19	4,31
	dp	3,07	1,54	1,71	5,06	2,53	1,49	6,94
Muito Bem (n = 69)	X	7,52	,22	1,38	20,13	,77	1,43	8,81
	dp	3,00	,76	1,74	5,18	1,61	1,34	6,60

p<0.01

(*) – Apenas na escala de 2 (mal) para 3 (normal) não houve diferença significativa, em todas as outras interações ocorreram diferenças significativas.

(**) – a variável IEEA apresenta diferença significativa em todas as interações possíveis das escalas.

Esta melhoria do bem-estar resulta também em uma melhoria da auto-estima que tem sido associada a um dos mais consistentes efeitos do exercício e da atividade física. A interconexão estabelecida nos leva a um duplo sentido de ação:

- 1) Uma melhoria dos estados de humor acarreta em um melhor bem-estar e auto-estima;

2) Um desbalanceamento dos estados de humor pode afetar claramente a percepção de bem-estar e auto-estima, possibilitando uma queda.

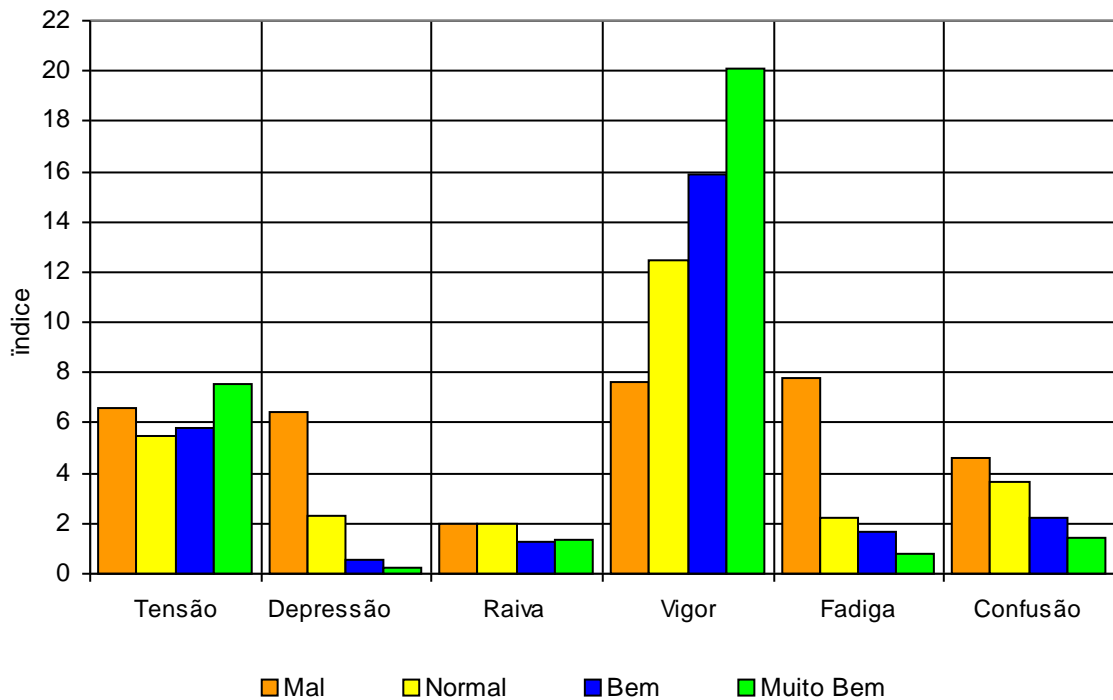


Figura 1. Estados de humor para o fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”.

Conseqüentemente, a melhoria do estado geral acarreta uma diminuição dos sentimentos negativos e este pode ser verificado nos resultados encontrados, onde a melhora de percepção na escala resulta em uma queda dos índices de Depressão, Confusão e Fadiga, e elevação do Vígior. Mantendo, assim,

a convergência de comportamentos destas variáveis e sua relação com o bem-estar.

O desenvolvimento do índice IEEA é uma tentativa de obter uma visão mais clara da condição e do comportamento geral dos estados de humor. Na análise deste primeiro fator externo, parece-nos que através do IEEA é possível verificar uma clara relação entre os níveis da escala de percepção e os estados gerais de humor (Figura 2). Cabe lembrar que, o IEEA é resultado do Vigor subtraído da somatória de todas as variáveis negativas.

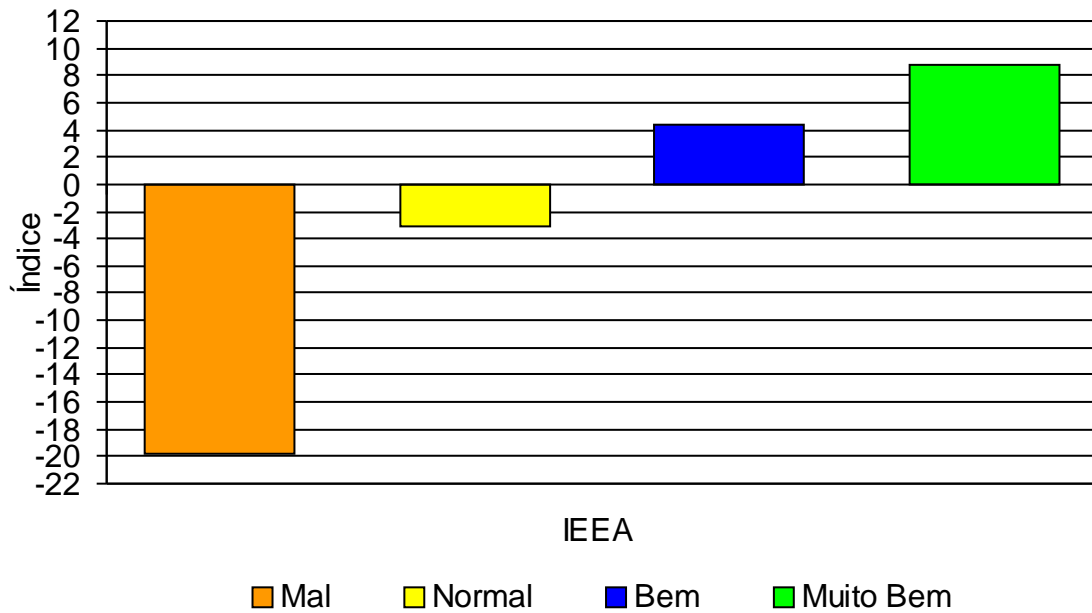


Figura 2. IEEA para o fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”.

Desta forma, a tomada do IEEA como uma forma mais simplificada de análise, mas não menos importante e precisa, e parece-nos extremamente interessante e viável.

Os resultados nos levam a crer que o contexto externo à prática da atividade física também deve ser considerado no momento do planejamento de qualquer atividade física, principalmente, no esporte de rendimento que trabalha com situações limítrofes constantemente. Assim, pudemos observar que as percepções de bem-estar interferem de forma bastante clara sobre os estados de humor.

Nesse momento, não analisamos os efeitos posteriores das cargas de treinamento, isto é, não consideramos as possíveis alterações causadas pelo treinamento anterior sobre os estados de humor. Sobre esta interferência, a ciência esportiva tem historicamente realizado pesquisas com o intuito de analisar estes efeitos sobre as capacidades físicas e a organização das cargas de treinamento no processo longitudinal de preparação das atletas no sistema esportivo competitivo, bem como, os efeitos duradores das cargas de treinamento (GOMES, 2002).

Na realidade, estamos falando dos conceitos existentes na periodização do treinamento desportivo, o qual faz parte da realidade dessas

atletas ou pelo menos, deveria fazer. Seria necessário um estudo específico para avaliar a existência de interferências causadas pelos efeitos posteriores e cumulativos de treinamento sobre os estados de humor.

Devemos lembrar que é exatamente sobre este processo e o não respeito à estruturação das cargas de treinamento que possibilita a recuperação e regeneração dos sistemas energéticos resultam os níveis de supertreinamento. Cabe lembrar que foi exatamente sobre o supertreinamento que se concentrou a preocupação dos pesquisadores que utilizaram o teste POMS no monitoramento da estrutura de treinamento.

Um aspecto extremamente importante do questionamento inicial feito para as atletas - "Como ela está se sentindo em relação ao seu dia até agora?", é que em nenhum estudo da literatura mundial, que utilizou o Teste POMS para monitorar os estados de humor e o treinamento físico ou atividade física, as atletas foram questionadas sobre como estavam se sentindo no momento da coleta, visando estabelecimento das relações entre os resultados do teste e a avaliação feita pelo atleta.

Devemos reforçar o fato que encontramos em quase todas as variáveis diferenças significativas nos estados de humor e o nível de percepção na escala. O que torna de extrema importância nos trabalhos que visam utilizar os

estados de humor (e não podemos esquecer que estamos falando de estados transitórios), o conhecimento da percepção do atleta analisado na pré-avaliação é fundamental para compreender de forma mais clara o comportamento dos estados de humor.

Nos capítulos a seguir, analisaremos os fatores externos na tentativa de confirmar os resultados e a importância de uma compreensão mais ampla do ambiente que cerca o atleta.

4.3. ANÁLISE DOS ESTADOS DE HUMOR E O FATOR “COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO EM RELAÇÃO A SUA CONVIVÊNCIA EM CASA COM SEUS PAIS, IRMÃOS E FAMILIARES?”.

O fator “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”, foi o segundo item da escala avaliada pelas atletas. Passamos a lidar com o processo familiar e as influências decorrentes desses sobre o jovem atleta.

De acordo com Jolibois (apud CIRULLI E MACHADO, 1997), os pais de atleta são os primeiros e, geralmente, a fonte mais direta de influências exteriores do atleta; ainda completa dizendo que sua influência se diferenciará, dependendo de fatores, como: situações sócio-econômicas, religião, cultura, educação, antecedentes familiares, experiências pessoais com atividades esportivas.

O contexto família nas etapas iniciais da vida esportiva dos filhos é fundamental para o desenvolvimento. A natureza e extensão das oportunidades

para a prática do esporte dependem grandemente do conjunto de crenças e expectativas mantidas pelos pais (TANI, 2001).

Durante a adolescência ocorrem conflitos na relação pais-filhos em torno do controle de recursos que o jovem quer ou considera que lhe são devidos (McKINNEY, 1986). Usualmente, estas relações são agravadas no adolescente-atleta já que a dinâmica esportiva faz com que os deslocamentos constantes para os jogos, as viagens, a tentativa de o jovem tomar decisões sem a anuência da família, em alguns casos, o jovem atleta já recebe ajuda financeira para jogar, faz com que a dependência dos recursos materiais, citada por McKinney (1986) como uma das formas de controle dos pais seja reduzida, podendo propiciar um número maior de choques na relação pais-filhos.

Outro problema apresentado por Tani (2001) é o fato de que em alguns casos os pais buscam satisfazer as expectativas pessoais não realizadas no esporte através da realização de seus filhos, o que não é incomum. Aqueles que estão familiarizados com o ambiente esportivo são testemunhas factíveis dos constrangimentos impostos aos filhos/atletas por pais “exaltados” que expressam, na grande maioria dos casos, atitudes excessivamente agressivas direcionadas a todos (filhos, árbitros, técnicos, adversários, pais dos adversários) e, não raro o confronto pais-adversários, tornando a arena esportiva uma representação em escala reduzida da violência das torcidas organizadas, tão comuns no futebol. A

grande diferença é que nas torcidas organizadas do futebol falamos de anônimos, enquanto no esporte da infância e adolescência essa torcida organizada volta para casa junto do atleta.

A existência na família do atleta de um parente que tenha sido um atleta de destaque também passa a ser mais um fardo a carregar. As comparações e julgamentos centrados nos níveis de performance passam a ser diárias, com comentários do tipo: mas “fulano” era excepcional, quando ele foi à Olimpíada, ao Mundial ou os prêmios conquistados por ele passam a ser a referência familiar, “espero que você (filho-atleta) seja tão bom, ou melhor, do que ele”. Assim, o jovem atleta integra sua realidade com comparações disparatadas.

A complexidade desse fator pode ser avaliada pelas palavras de Machado e Higino (2000: p. 125-126):

Pais excessivamente autoritários e punitivos facilitam as tendências ao comportamento de inferioridade e expectativa ao fracasso, um parente atleta visto como elemento de comparação pode tanto ser um estímulo positivo como negativo, forçando o atleta a querer elevar sua reputação ao máximo, ou querer um lugar de destaque; namoradas ou noivas também podem ser os dois tipos de influência, podem apoiar o atleta na vitória e na derrota ou sentir-se em segundo plano, vindo a reagir de maneira desestimuladora para a continuidade da prática esportiva; as esposas preocupadas com a segurança, pois a carreira esportiva é muito vulnerável. A família é um forte elemento complicador se não direcionar seus objetivos com clareza e precisão. (p.125-126).

Estes aspectos referentes à interferência familiar no ambiente esportivo do jovem, faz-nos esperar que conflitos nesse fator possam gerar alterações nos estados de humor. Desta forma, os resultados a essa questão apontaram que apenas a variável Tensão e Raiva não apresentaram correlação significativa com a escala de intensidade, Tabela 5.

Tabela 5. Valores dos Estados de Humor para o Fator “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”.

		TS	DP	RV	VG	FD	CF	IEEA
Muito Mal (n = 4)		6,00	8,25	2,50	10,00	6,50	5,75	-19,00
		2,83	10,14	2,89	5,48	4,36	3,86	27,87
Mal (n = 8)	X	8,25	2,25	2,13	14,88	2,37	3,38	-3,50
	dp	4,27	2,71	1,13	5,77	3,81	2,77	13,80
Normal (n = 43)	X	6,16	2,81	2,28	14,05	1,98	3,58	-2,65
	dp	3,56	5,48	4,04	5,44	2,69	3,77	15,62
Bem (n = 128)	X	6,29	0,45	1,30	14,82	2,09	2,22	2,39
	dp	2,71	1,15	1,82	6,08	2,92	1,51	7,27
Muito Bem (n = 125)	X	5,81	0,33	1,15	18,42	0,94	1,78	8,35
	dp	3,35	1,29	1,53	4,77	1,58	1,33	5,99

p<0.01

Um aspecto importante sobre a intensidade das alterações percebidas é que dentre todos os fatores externos avaliados, apenas aqui encontramos a percepção “muito mal (1)”. Essa intrincada e complexa rede de

relações familiares e interferências estabelecidas entre as partes fomenta alterações mais profundas no adolescente.

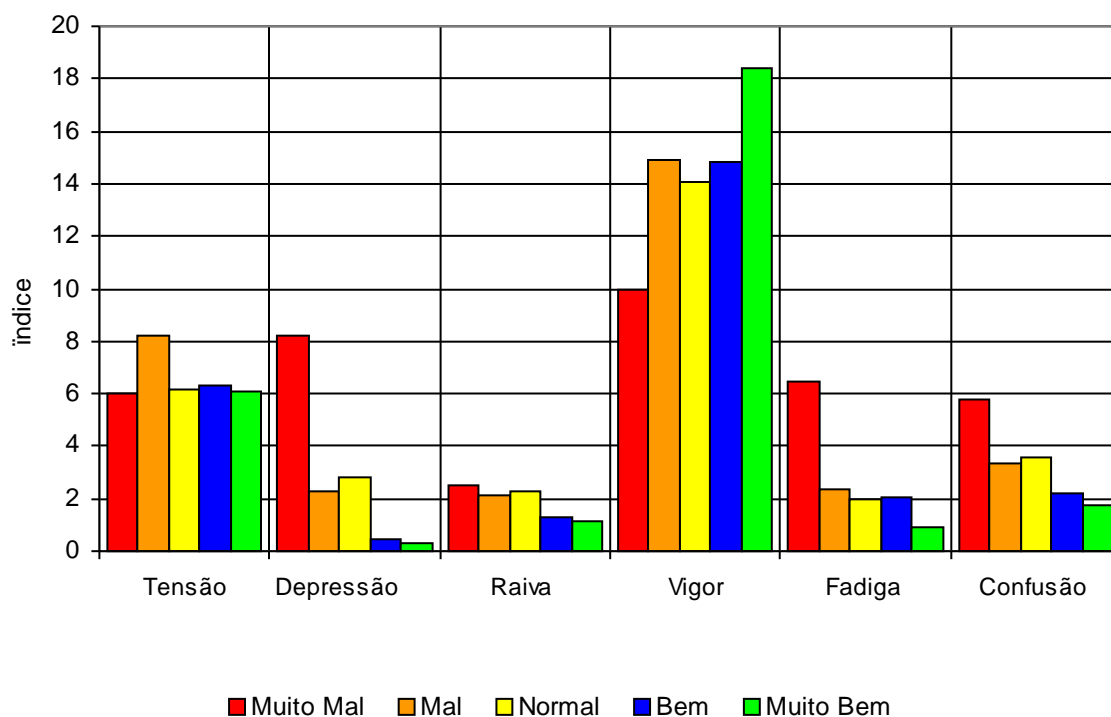


Figura 3. Estados de humor para o fator “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”.

O aparecimento na escala da citação “muito mal”, fez com que surgissem diferenças significativas entre este nível e os níveis “bem” e “muito bem” da escala, principalmente, para Depressão, Confusão e Fadiga.

A possível migração do que antes fora avaliado como “mal” em outros fatores para uma intensidade maior “muito mal”, provocou uma alteração na disposição dos níveis dos estados de humor como pode ser visto na Figura 3, não

estabelecendo uma visualização tão clara do comportamento das variáveis com a que surgiu no fator “como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”. Essa tendência de comportamento só é mais clara nos momentos que ocorreram diferenças significativas.

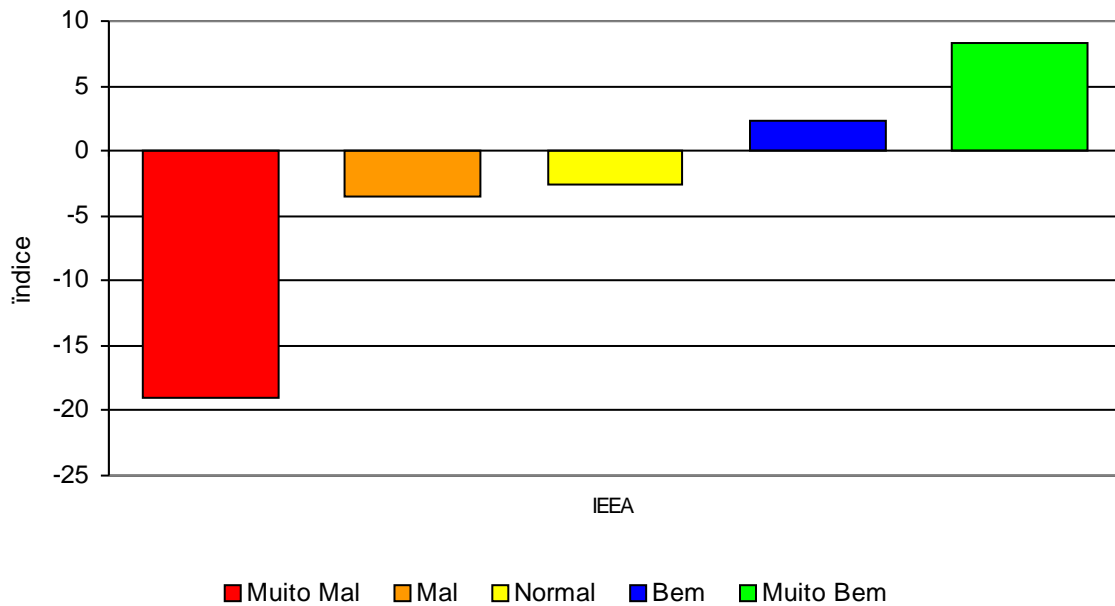


Figura 4. IEEA para o fator “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”.

Contudo, podemos novamente ressaltar a importância da variável IEEA como um facilitador de visualização do comportamento da oscilação dos estados de humor e a escala de intensidade. (Figura 4).

4.4. ESTADOS DE HUMOR E O FATOR “COMO ESTÁ O RELACIONAMENTO COM SUAS AMIGAS?”.

A literatura tem nos trazido que a afiliação e o estabelecimento dos laços de amizade entre as crianças e os jovens como um dos principais fatores para o ingresso e permanência no mundo da atividade física e da competição (WEINBERG e GOULD, 2001).

O processo de afiliação é tão importante no ambiente esportivo e na própria vida social do adolescente que raras são às vezes em que ele (adolescente ou criança) surge sozinho para tentar o ingresso em uma equipe competitiva ou se inscrever nas escolas de esportes, seja esta de qualquer modalidade.

O comparecimento dos pares é um processo que merece uma atenção maior. Em um primeiro momento, a afiliação é essencial para a permanência do adolescente no ambiente esportivo, inclusive porque um dos fatores que levam a criança e o adolescente à prática esportiva é o desejo de

encontrar novos amigos e diversão (GOULD e PETLICHKOFF apud WEINBERG e GOULD, 2001).

Contudo, o desenvolvimento do universo competitivo provoca muitas vezes que os pares sejam confrontados diretamente na busca de uma posição na equipe ou são desafiados a competir uns contra os outros. Esse choque pode acarretar uma reação exatamente inversa, o rompimento dos laços afetivos e o estabelecimento dessas relações canibalescas podem resultar no abandono precoce da criança/adolescente na esfera esportiva.

Existem casos no voleibol de treinadores obrigarem suas atletas sob pena de não jogarem mais, a ofender as adversárias para desestruturá-las psicologicamente e tirar vantagem desse desequilíbrio. Em alguns casos, as atletas submetidas a estes processos estudam no mesmo colégio, na mesma classe, compartilham dos mesmos círculos de amizades, dormem e/ou freqüentam as casas.

Desta forma, elas são colocadas desde a mais tenra idade em um confronto desleal, novamente temos a estrutura adulta do vencer a qualquer preço inserida no ambiente esportivo que deveria ser de formação e, não estamos falando apenas da formação técnica/esportiva, estamos falando da formação do

ser humano: princípios morais, éticos, sociais, de convivência amistosa e cordialidade.

Baseado nos aspectos citados, da mesma forma que o fator “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”, as relações de afiliação estão consolidadas por laços afetivos, esse processo é exatamente nossa preocupação e nos faz avaliar as possíveis alterações acarretadas.

Os resultados desse fator apresentaram um menor número de variáveis com diferenças significativas ($p < 0.01$), em relação aos 2 fatores já discutidos (Tabela 6).

Tabela 6. Valores dos Estados de Humor para o Fator “Como está o relacionamento com suas amigas?”.

		TS	DP	RV	VG	FD	CF	IEEA
Mal	X	11,50	2,50	1,50	10,50	1,50	4,00	-10,50
	dp	4,95	3,54	2,12	4,95	2,12	4,24	21,92
Normal	X	6,81	3,39	2,52	14,81	2,29	3,87	-3,90
	dp	4,31	6,98	3,30	5,18	3,31	4,48	20,13
Bem	X	6,14	,92	1,42	14,39	2,11	2,40	1,32
	dp	2,53	2,03	1,85	6,33	3,00	1,63	8,08
Muito Bem	X	5,88	,25	1,15	18,20	1,11	1,84	7,92
	dp	3,34	1,06	1,57	4,60	1,72	1,41	6,19

$p < 0,01$

Desta maneira, o IEEA surge novamente como um índice de maior clareza de comportamento dos estados de humor ocorrendo diferenças significativas na escala do muito bem (5) para os outros três níveis de escala (bem, normal, mal) apontados na coleta. O índice de escala classificada como 1 (muito mal) não teve citação alguma na avaliação feita.

Os resultados da Depressão e Confusão apontam novamente a mesma tendência, sustentada pela alta correlação estabelecida entre as duas variáveis com diferenças significativas da intensidade 3 – normal, para bem (4) e muito bem (5). A visualização das tendências de comportamento das variáveis fica mais clara na Figura 5.

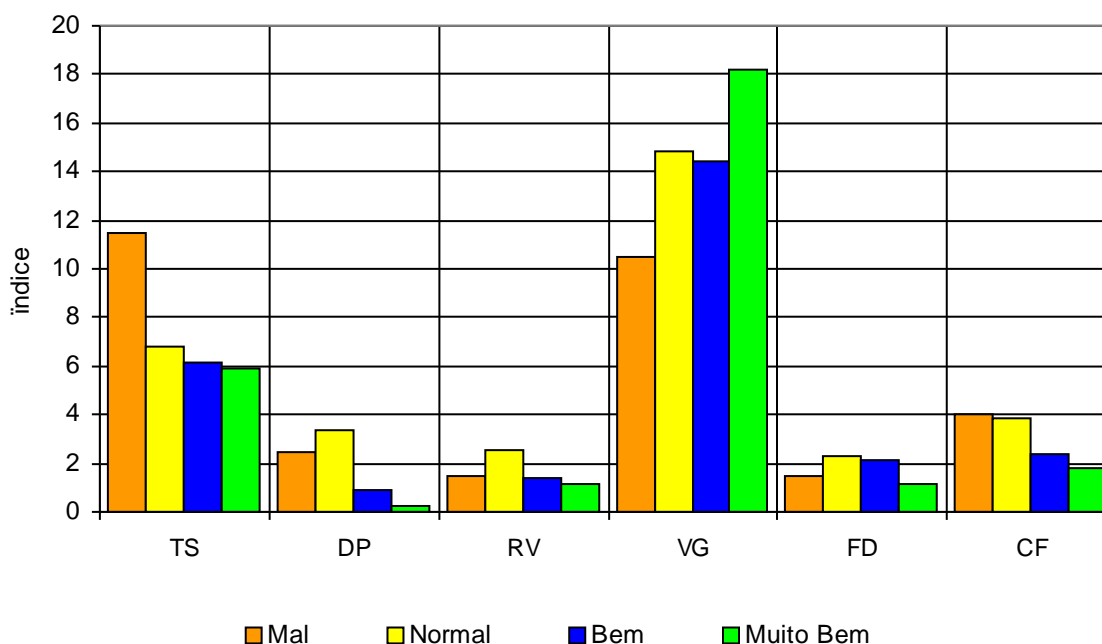


Figura 5. Estados de humor para o fator “Como está o relacionamento com suas amigas?”.

Não há um padrão de comportamento entre as variáveis de humor. O Vigor estabeleceu diferenças significativas do muito bem (5) para bem (4) e para normal (3). A Raiva apenas do normal para o muito bem. Enquanto, a Fadiga apenas apresentou diferença significativa do muito bem para o bem.

Dos estados de humor, que compõem o teste POMS, podemos destacar o comportamento do IEEA que estabeleceu uma tendência clara entre a escala de avaliação e os resultados, isto é, quanto melhor a percepção da relação com os amigos, melhor o IEEA (Figura 6).

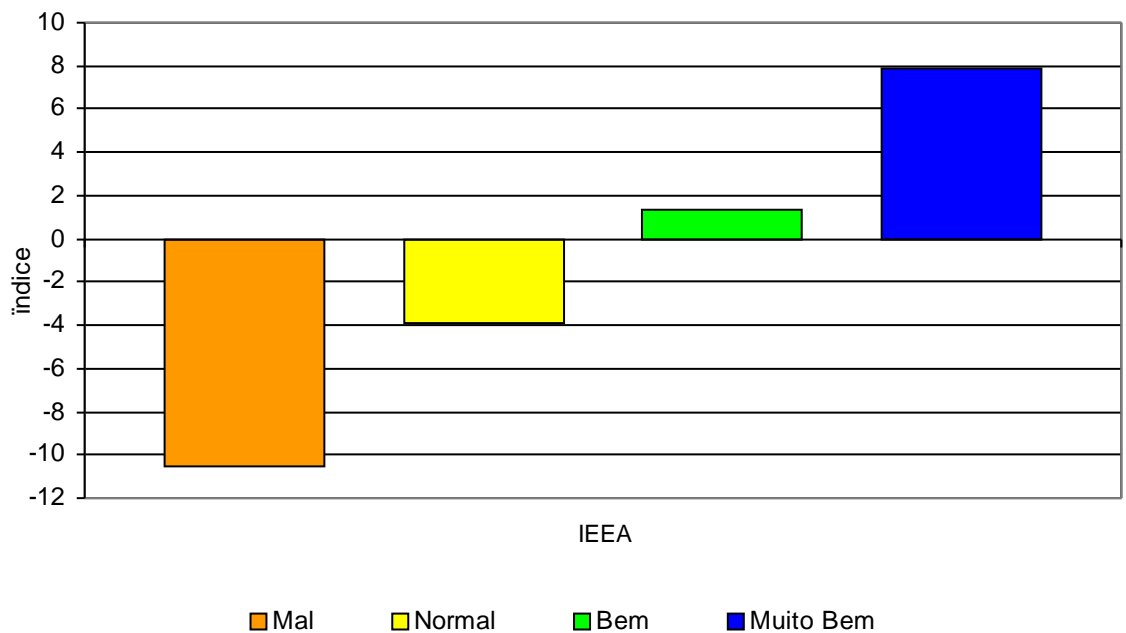


Figura 6. IEEA para o fator “Como está o relacionamento com suas amigas?”.

A tensão, apesar de não ter apresentado diferenças significativas entre os níveis de escala, aponta uma tendência clara de redução do seu valor conforme a atleta percebe uma melhoria da relação com os amigos. Este comportamento também pode ser notado na Confusão. Podemos ressaltar o fato de que a Tensão não obteve uma tendência clara para os outros dois fatores analisados.

4.5. ESTADOS DE HUMOR E O FATOR “COMO VOCÊ ESTÁ NA ESCOLA COM RELAÇÃO AS SUAS NOTAS, TAREFAS E DESEMPENHO?”.

Alguns pesquisadores têm desenvolvido pesquisas direcionadas a compreender o processo do esporte escolar (MACHADO, 1994, 2002). Contudo, não temos estudos direcionados a tentar compreender a interferência do contexto escolar sobre o processo do esporte competitivo. Não podemos esquecer que, no Brasil, o esporte de rendimento está sediado em clubes esportivos, diferentemente dos modelos americanos e europeus, onde o desenvolvimento inicial do esporte se dá na escola.

No Brasil, esta formação tem se dado em quase sua totalidade voltado única e exclusivamente ao resultado, sem se importar com o desenvolvimento multilateral e longitudinal da criança e do adolescente.

Antes de adentrarmos nos resultados dos estados de humor para esse fator, faz-se necessário um delineamento das dinâmicas que cercam a escola no contexto das atletas de competição nas categorias menores.

Diferente dos jovens de sua idade, as atletas adolescentes têm seu tempo de estudo reduzido em relação aos seus pares. Normalmente, o período da

tarde e começo da noite são ocupados pelas sessões de treinamento que, na idade da qual estamos tratando nessa dissertação, são de 4 a 5 sessões semanais com duração entre 2 e 3 horas, somemos a isso, os tempos de deslocamento para os treinamentos, em que alguns casos passam de 1 hora para ir e outra para voltar. Portanto, estamos falando de pelo menos 5 horas diárias gastas com o treinamento. Assim, estas jovens têm seu tempo de descanso e lazer reduzidos.

Os resultados disso é que esta atleta passa a ter horários muito mais rígidos e o desenvolvimento de uma disciplina muito mais precisa do que seus companheiros de escola. Essa atleta passa a ter de cumprir todas as suas atividades escolares em um tempo reduzido. Como consequência, realiza suas tarefas escolares em níveis de fadiga mais elevados, podendo acarretar na perda efetiva de aprendizagem e conhecimento.

Essas são as implicações dos treinamentos, contudo, os jogos são os eventos que ocupam e exigem um dispêndio maior de tempo. Usualmente, as partidas são realizadas durante a semana no período noturno e aos fins de semana à tarde ou de manhã. O resultado disso é que muitas vezes em jogos que são feitos como visitante, as atletas chegam a ocupar 6 a 7 horas do dia para os deslocamentos e a partida, além de comprometerem completamente seus fins de semanas com as competições.

Outros fatores ainda que agravam esta situação; essas atletas contam em sua grande maioria com bolsas de estudos cedidas por escolas particulares que visam antes de tudo, o desempenho elevado nas competições escolares. O reflexo disso é um desgaste ainda maior para as jovens atletas que passam a atender as exigências de um calendário rígido e desgastante de competições oficiais, acrescido de jogos e, muitas vezes, treinamentos agendados pelos seus professores e técnicos escolares.

A inserção das atletas de competição no ambiente do esporte de competição escolar pode provocar o surgimento de alguns fatores que devemos nos ater:

1. Estas atletas, muitas vezes, são catapultadas a ícones, passam a carregar o estandarte da instituição, recai novamente sobre elas exercer um papel social distinto dos seus pares, usam a imagens “vencedoras” para elevar o nome da instituição que lhes concedeu a bolsa de estudo;
2. Esta dinâmica pode criar um processo discriminatório nas aulas de educação física, pois, são colocadas em lugar de destaque em relação aos seus pares, sendo muitas vezes cultuadas em detrimentos ao papel de seus pares na equipe. Nesse caso, o professor perde o controle do

desenvolvimento pedagógico de seus alunos, suas aulas e atividades estão quase que exclusivamente voltadas à competição.

3. Outro aspecto é a diferença psicofísica das alunas que participam da competição escolar e das atletas federadas que são inseridas nessas equipes, em virtude do direcionamento da formação, a diferença entre elas é abismal.

Neste sentido, também não podemos crucificar o papel do esporte competição no ambiente escolar, mas sim devemos nos ater no processo utilizado para sua inserção nas aulas de educação física. Somos levados a entender que ignorar a competição e excluí-la do processo de formação esportiva da criança constitui um erro pedagógico grave que precisa ser evitado pelos profissionais da área (MACHADO, 2002)

Não estamos anulando a importância dessas atletas para a dinâmica social e muitas vezes de difusão do esporte no ambiente escolar, e sim, criticamos a excessiva exposição e responsabilidades impostas de forma tão precoce.

A caminhada dessas atletas ainda apresenta outros complicadores. Quando passam a se destacar no cenário competitivo, a participação nas seleções estadual e nacional é incluída em seus objetivos, assim, quando são convocadas,

o tempo, que já era insuficiente, passa a não existir. As seleções estaduais iniciam seu período de treinamento entre 30 a 40 dias antes do campeonato brasileiro, muitas vezes, estes horários se somam aos já existentes nos clubes, sobrecarregando de maneira absurda a vida dessas jovens.

Segue-se a isso que durante o campeonato brasileiro são feitas as sondagens para a convocação da seleção brasileira que é o próximo passo na carreira de uma atleta. É exatamente nesse momento que podemos afirmar que a atleta passa a abdicar completamente de sua vida social: família, escola e amigos. O esporte de competição passa infelizmente a ser o centro de sua vida muito precocemente. Por causa dessa precocidade é que encontramos nessas atletas também um término de carreira antecipado, pois não suportam as condições impostas a ela (NAGORNI apud WEINBERG e GOULD, 2001).

Contudo, antes de haver o abandono da carreira ou da atividade esportiva de competição é a escola que sofre as baixas. As condições descritas acima levam as atletas a tomarem posições de prioridade na vida, e um dos primeiros sintomas disso é o abandono da escola, no cenário esportivo aplicado e implantado no Brasil, a escola deixa de ser uma de suas prioridades. Muitas vezes, essas atletas tornam-se arrimos de família e o esporte passa a ter um papel de soberba importância na tentativa de dar uma condição social melhor.

Desta forma, o fator: “Como você está na escola em relação as suas notas, tarefas e desempenho?” tenta verificar a existência de algumas possíveis

alterações provocadas pelo ambiente escolar. Os resultados encontrados na Tabela 7 e na Figura 7 descrevem os valores de humor em relação à escala de percepção.

Tabela 7. Valores dos Estados de Humor para o Fator “Como você está na escola com relação às suas notas, tarefas e desempenho?”.

		TS**	DP	RV	VG	FD**	CF	IEEA*
Mal	X	5,60	10,80	4,80	12,60	2,80	11,00	-22,40
	dp	1,82	10,38	5,31	6,99	4,15	6,40	24,91
Normal	X	5,62	1,73	1,75	13,24	1,64	2,76	-,18
	dp	3,11	4,13	2,31	6,59	2,78	2,16	13,19
Bem	X	6,24	,55	1,09	16,04	1,59	2,15	4,40
	dp	3,24	1,57	1,61	5,19	2,43	1,49	7,79
Muito Bem	X	6,27	,24	2,09	20,31	2,00	1,49	8,00
	dp	2,97	,71	1,88	4,79	2,84	1,31	8,11

$p < 0.01$ – existe diferença significativa para todas as variações.

** não há diferenças significativas para a TS e FD em nenhum momento

Novamente, duas variáveis destoam em relação aos outros estados de humor: a Tensão e a Fadiga. As duas variáveis não apresentaram diferenças significativas entre os níveis da escala. Este diferencial de comportamento em relação com as outras variáveis foi encontrado nos 4 fatores estudados.

A variável Depressão, Raiva e Confusão apresentaram diferenças significativas ($p < 0.01$) da escala Mal (2) para todas as outras variáveis da escala.

Com exceção do nível 1 (muito mal) que não apresentou citações. Cabe lembrar que estes 3 estados de humor apresentam correlações significativas discutidas anteriormente.

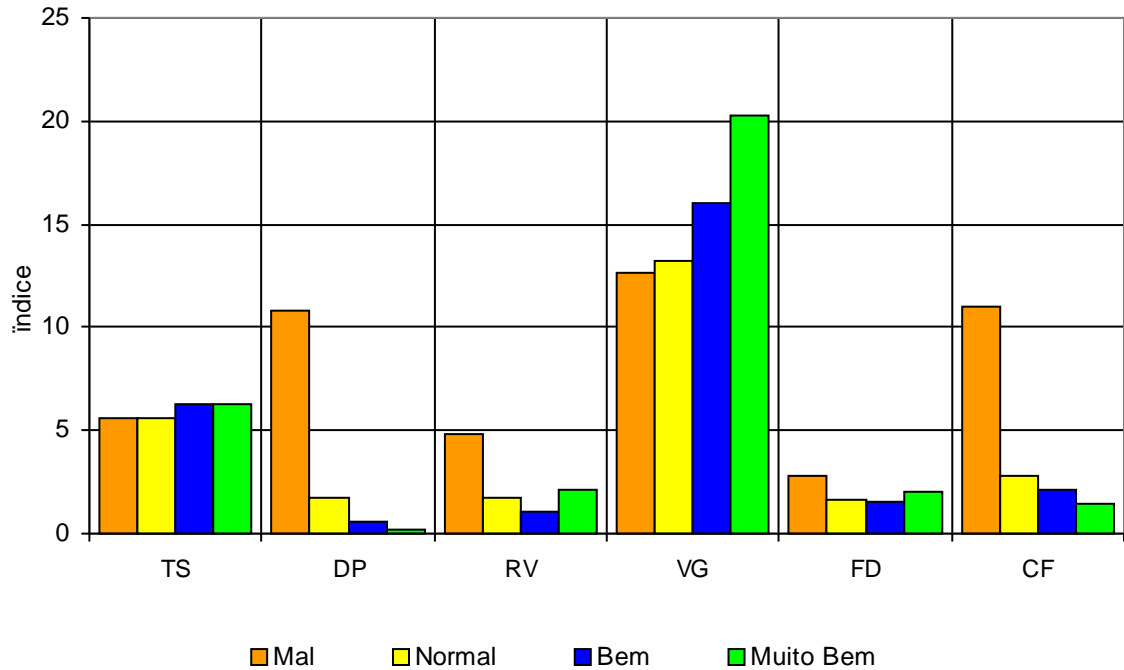


Figura 7. Estados de humor e o Fator Como você está na escola em relação as suas notas, tarefas e desempenho?

Para a Depressão ainda ocorrem diferenças significativas da avaliação normal (3) para bem e muito bem. Para Raiva ocorre diferença significativa do muito bem (5) para bem (4).

Nas variáveis negativas usualmente tem ocorrido da escala mais baixa apresentar diferenças significativas. No Vigor ocorre exatamente o inverso,

as diferenças ocorrem do muito bem (5) para os outros graus da escala. No caso do fator “ESCOLA” não foi diferente.

Quanto ao IEEA (Figura 8), as diferenças significativas ocorreram entre todas as interações possíveis na escala de intensidades. Além disso, torna-se recorrente a relação clara entre os níveis da escala de percepção e os índices de IEEA.

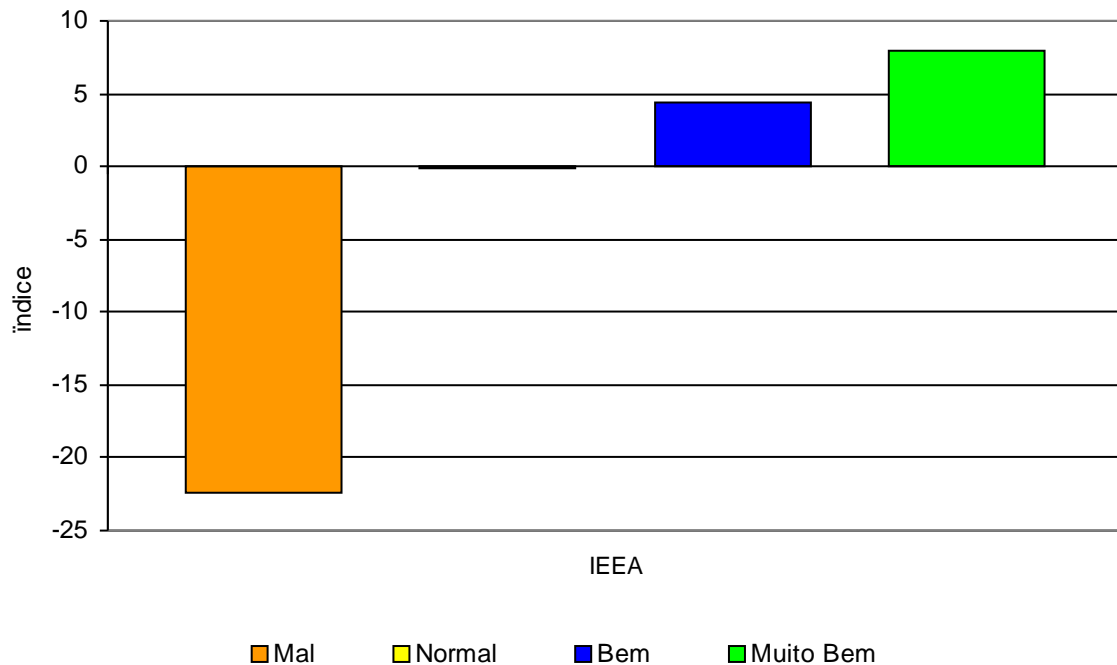


Figura 8. IEEA para o Fator "Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?".

A importância do monitoramento dos estados emocionais reside no fato de que nenhum dos fatores descritos anteriormente se reporta as questões

táticas e técnicas, na quase totalidade são fatores de cultura e padrões sociais no contexto esportivo utilizado em nosso país.

Ainda sobre estes aspectos este controle das oscilações de humor pode ser importante na detecção das relações estabelecidas entre o contexto escolar e o desempenho escolar. Pelo que vimos no fator “Escola” está em sintonia com os outros fatores, baixas percepções de desempenho resultam em níveis negativos de IEEA com piora do nível de VG e elevação dos níveis das variáveis negativas. Isso acarreta em médio prazo o abandono do esporte ou da escola.

Contudo, a complexidade do arcabouço que envolve o fator escola no contexto do esporte de competição deve ser melhor estudado, na busca de encontrarmos as reais magnitude dos seus efeitos sobre os estados de humor e possíveis interferências.

4.6. ANÁLISE DOS ESTADOS DE HUMOR.

O desenvolvimento deste capítulo visa analisar as oscilações encontradas em cada um dos estados de humor e possibilitar a comparação dos fatores externos. Ainda nos permitir acompanhar as evidências encontradas na literatura a cerca de cada um deles.

4.6.1. TENSÃO.

Diante dos expostos nos capítulos anteriores, observou-se na variável Tensão um comportamento que podemos denominar “independente”, não contendo em suas oscilações, padrões e/ou tendências de direcionamento da mesma forma que os outros estados de humor. Isto pode ser melhor visualizado por meio da Tabela 8 e da figura 9.

Assim, os resultados nos fazem ater em dois pontos:

1. Os picos de Tensão foram encontrados no nível 2 (mal) da escala para as questões “Como você está se sentindo em

relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?” e “Como está o relacionamento com suas amigas?”. Este resultado, remete-nos as explicações delineadas nos respectivos capítulos sobre a acentuação do nível de tensão nos dois fatores externos de maior interferência emocional.

2. Com exceção da intensidade 5 (muito bem) no fator “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”, em que o valor de Tensão eleva-se e distancia-se dos níveis encontrados em outros pontos da escala, há praticamente uma homogeneidade dos níveis de Tensão em cada ponto da escala para todos os fatores.

Tabela 8. Níveis de Tensão para os fatores externos

		Muito Mal	Mal	Normal	Bem	Muito Bem
“Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”	X		6,60	5,50	5,76	7,52
	dp		2,19	3,26	3,07	3,00
“Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”	X	6,00	8,25	6,16	6,29	5,81
	dp	2,83	4,27	3,56	2,71	3,35
“Como está o relacionamento com suas amigas?”	X		11,50	6,81	6,14	5,88
	dp		4,95	4,31	2,53	3,34
“Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?”	X		5,60	5,62	6,24	6,27
	dp		1,10	3,11	3,24	2,97

A dualidade desta variável pode ser vista no resultado do estudo realizado por Rebutini et. al (2003a) sobre a interferência do local da partida nos estados de humor, em que os níveis mais altos Tensão foram encontrados nos jogos em casa. No sentido inverso, no estudo de Terry, Walrond e Carron (1998) jogar em casa resultava em um menor nível de tensão. Neste estudo, o nível de tensão mais baixo foi associado a uma melhor autoconfiança em jogar em casa, enquanto que no primeiro estudo citado associou-se a tensão com um maior nível de alerta e atenção proporcionada por jogar em seus domínios.

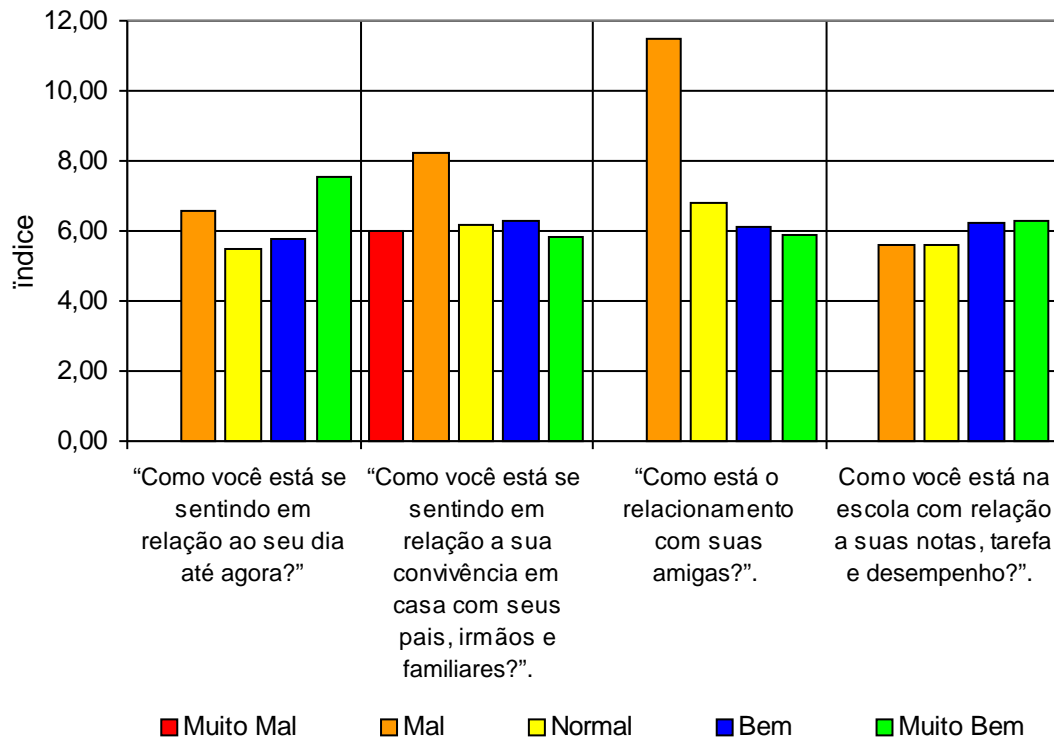


Figura 9. Níveis de Tensão para os fatores externos

Um outro fator pode ser acrescido, enquanto no 1º estudo o foco foram atletas adolescentes, no 2º os participantes foram universitários. As faixas etárias distintas podem ter influenciado o resultados, já que em estudo realizado por Rebustini (1997), detectou-se que o aumento da faixa etária estudada refletia em uma redução da tensão.

Quando avaliamos sua inter-relação como o aspecto físico Raglin, Morgan e O'Connor (1991), dizem-nos que a Tensão foi o único estado de humor que não respondeu a redução das cargas de treinamento, também diferiu entre homens e mulheres, sendo que estas obtiveram níveis mais elevados e significativos do que os homens. Todos os outros estados de humor foram similares entre os sexos.

Ainda sobre o prisma físico, em sua dissertação de mestrado Coelho (2003) em que verificou as alterações de humor em exercícios de contra-resistência com intensidade de 50% e 85% da RM (repetição máxima), mensurou que a Tensão apenas apresentava diferença significativa ($p < 0.05$) no regime de intensidade de 85% RM.

Diante de outro enfoque, proposto em um estudo desenvolvido por Goode e Roth (1993) em que se buscou relacionar os estados de humor e a Escala de Pensamento durante a Corrida (TDRS – Thoughts During Running

Scale). Verificou-se que a Tensão obteve uma correlação significativa com o fator relação interpessoal. Novamente, deparamo-nos com uma reatividade e comportamento distinto da Tensão.

De tal modo, torna-se difícil com os aspectos analisados chegar a uma conclusão quanto aos agentes responsáveis pela interferência sobre a Tensão.

4.6.2. DEPRESSÃO.

A Depressão teve ao longo de todo o estudo patamares de correlação e de diferenças entre os resultados significativos. A análise isolada dessa variável nos permite visualizar (Tabela 9 e Figura 10) alguns pontos relevantes:

1. Há uma tendência de redução dos níveis com a melhoria da percepção para os fatores externos. Com exceção do fator “amigas” que tem o nível 3 (normal) mais elevado do que o nível 2 (mal);
2. Aponta-se ainda a contundência das médias encontradas no nível 2 (mal) da escala nos fatores "Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?" e, do nível 1 (muito mal) do fator “Como você

está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”.

3. Parece-nos surpreendente os resultados do aspecto “Como está o relacionamento com suas amigas?”, que não teve valores tão destoantes como os comentados no item 2. Pressupõe-se que a afiliação esteja assentada pela via emocional e, que possíveis distúrbios nessa relação pudessem provocar uma elevação da Depressão.

Tabela 9. Níveis de Depressão para os fatores externos

		Muito Mal	Mal	Normal	Bem	Muito Bem
“Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”	X		6,40	2,29	0,58	0,22
	dp		9,37	5,08	1,54	0,76
“Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”.	X	8,25	2,25	2,81	0,45	0,33
	dp	10,14	2,71	5,46	1,15	1,29
“Como está o relacionamento com suas amigas?”.	X		2,50	3,39	0,92	0,25
	dp		3,54	6,98	2,03	1,06
"Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?”.	X		10,80	1,73	0,55	0,24
	dp		10,38	4,13	1,57	0,71

Em estudo desenvolvido por Lane e Crone-Grant (2002) que

acompanhou as interferências do treinamento de resistência em mulheres ativas, os resultados apontaram uma redução significativa da depressão após a sessão, o estudo utilizou como instrumento psicométrico o BRUMS.

Contudo, quando invertemos o regime da atividade física, movendo sua característica para níveis mais elevados e profundos de intensidade, a depressão sofre significativa elevação (COELHO, 2003), principalmente nos casos de supertreinamento (RAGLIN e MORGAN, 1994). Novamente, deparamo-nos com a concentração de estudos sobre a interferência ou a busca de marcadores fisiológicos do supertreinamento (HARTMANN e MESTER, 2000; UUITISALO, 2001; PEARCE JR, 2002; GLEESON, 2002) em detrimento de parâmetros que associem as mudanças fisiológicas com as psicológicas, bem como com os fatores sociais que envolvem o atleta e que também contribuem no processo de surgimento do supertreinamento.

Segundo Morgan et al. (1988) não há como não considerar que fatores externos ao treinamento podem contribuir para uma alteração dos estados de humor e o incremento da sintomatologia relacionada ao supertreinamento.

No estudo de Coelho (2003), os níveis de depressão avaliados 20 minutos ao final da sessão de exercícios a 85% RM, retornaram aos patamares iniciais quando se utilizava a recuperação ativa (alongamento). Em contra-partida, quando a recuperação tinha um caráter passivo, os níveis não retornavam aos

patamares iniciais. Mais uma vez, os resultados mostram a necessidade de compreender o contexto de mensuração a fim de possibilitar um trabalho mais preciso.

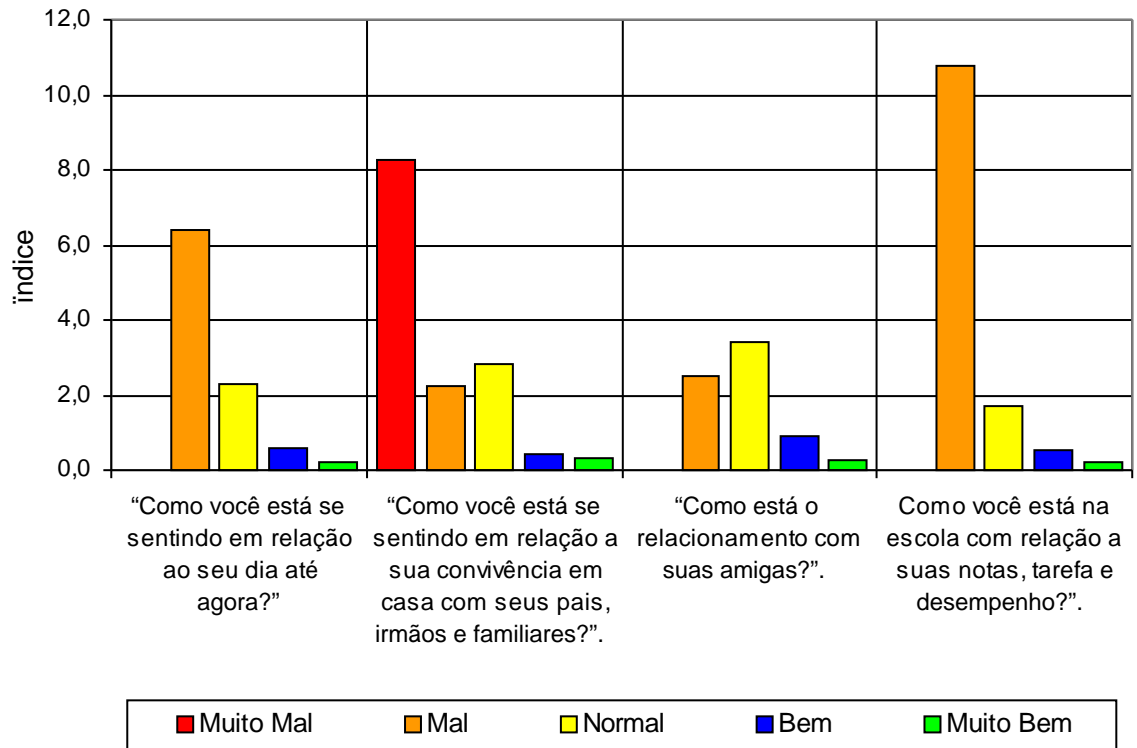


Figura 10. Níveis de Depressão para os fatores externos

4.6.3. RAIVA.

A Raiva da mesma forma que a Tensão não apresentou padrões uniformes em suas médias em relação à escala. O fator que nos chamou a atenção foi o resultado do nível 2 (mal) do fator "Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?" que apresentou uma média muito acima da verificada nos outros estados de humor (Tabela 10 e Figura 11), um deslocamento semelhante foi verificado pela Depressão, como já citada no subcapítulo anterior (4.6.2). Ainda quanto a este fator no nível 5 (muito bem) ocorreu uma elevação na média, fato único quando comparada as outras questões avaliadas.

Tabela 10. Níveis de Raiva para os fatores externos

		Muito Mal	Mal	Normal	Bem	Muito Bem
"Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?"	X		2,00	1,98	1,25	1,38
	dp		2,12	2,82	1,71	1,74
"Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?"	X	2,50	2,12	2,28	1,30	1,15
	dp	2,89	1,13	3,04	1,82	1,53
"Como está o relacionamento com suas amigas?"	X		1,50	2,52	1,42	1,15
	dp		2,12	3,30	1,85	1,57
"Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?"	X		4,80	1,75	1,09	2,09
	dp		5,31	2,31	1,61	1,88

Nas questões “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?” e “Como está o relacionamento com suas amigas?” pudemos verificar um delineamento mais claro em relação à escala de avaliação dos fatores externos, assim, estes estão em conformidade com a correlação discutida no Capítulo 4.1.

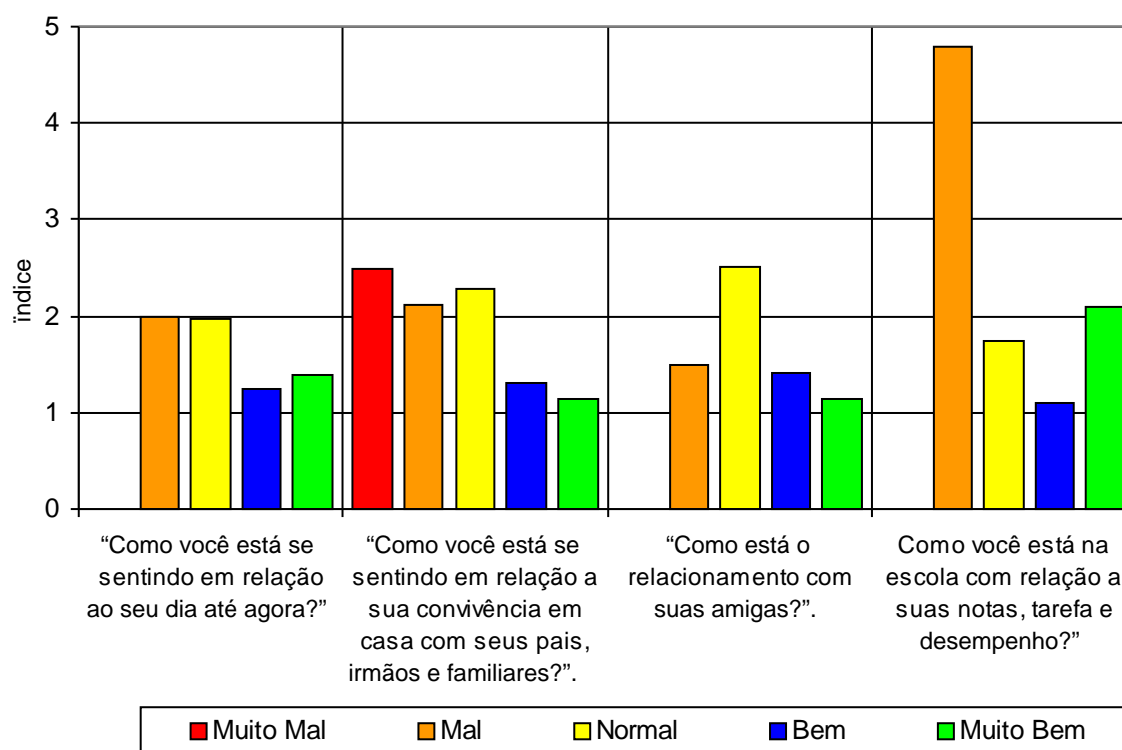


Figura 11. Níveis de Raiva para os fatores externos

Desta forma, parece-nos possível dizer que os resultados das questões com um matiz assentado em um contexto emocional comportam os resultados mais pontuais.

4.6.4. VIGOR.

O Vigor tem sido associado ao longo destas 3 décadas de estudos como sendo a variável determinante para o rendimento, performance e detecção do talento esportivo (MORGAN, 1974, 1980), tanto que é o vértice para o delineamento do Perfil “Iceberg”.

Para os fatores “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?” e “Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?”, os quais podemos associar a uma representação mais objetiva que denotam, respectivamente, uma sensação de bem-estar e rendimento. A tendência foi muito similar, estabelecendo uma flutuação na direção da escala, isto é, melhoria da avaliação representa uma elevação dos níveis de Vigor (Tabela 11 e Figura 12).

Ainda nesse sentido, os valores do nível 5 (muito bem) para os fatores citados obtiveram médias superiores aos índices das questões “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?” e “Como está o relacionamento com suas amigas?”. Parece-nos que os 2 fatores externos que recebem uma influência maior da via emocional tendem a “segurar” os valores de Vigor.

Acrescenta-se ainda, a questão “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?” o fato de registrar médias bastante elevadas e associadas aos níveis de avaliação encontrados na escala de intensidade. Pode-se ressaltar o fato de que para o nível 2 (mal) encontramos o menor valor do Vigor. Parece-nos que numa avaliação mais abrangente onde não identificamos qual fator externo está repercutindo sobre a avaliação possibilita uma queda mais acentuada do Vigor.

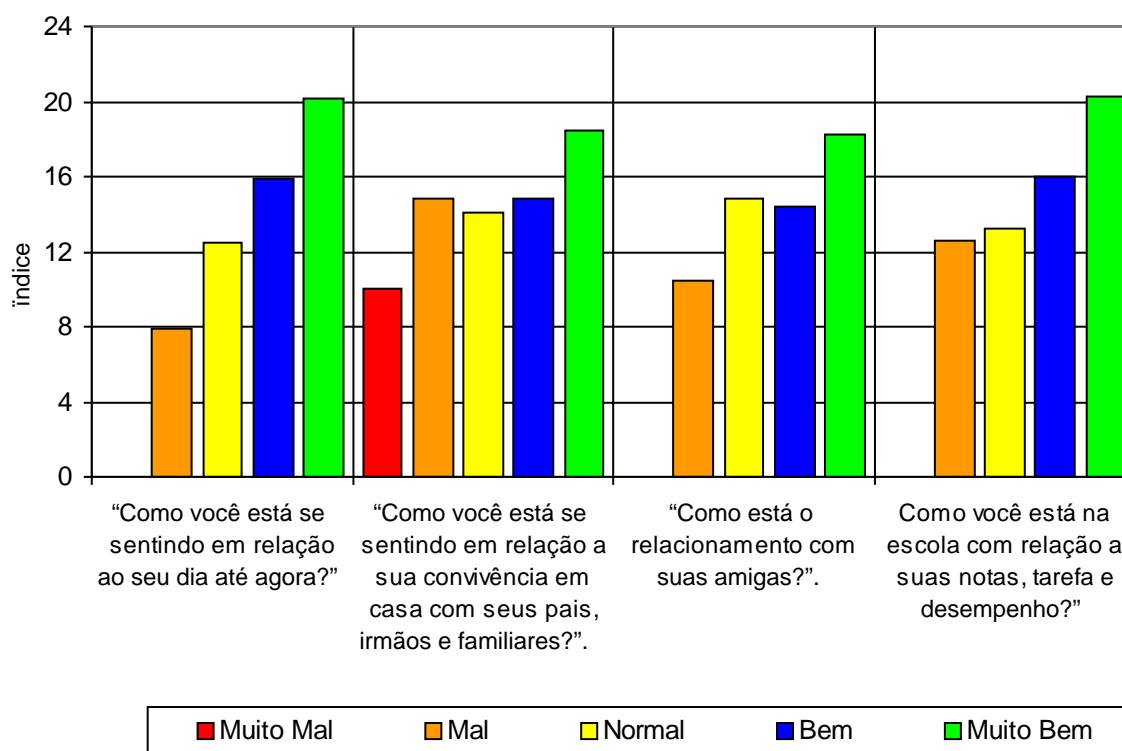
Tabela 11. Níveis de Vigor para os fatores externos

		Muito Mal	Mal	Normal	Bem	Muito Bem
“Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”	X		7,90	12,44	15,87	20,13
	dp		2,51	5,63	5,06	5,18
“Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”	X	10,00	14,88	14,05	14,82	18,42
	dp	5,48	5,77	5,44	6,08	4,77
“Como está o relacionamento com suas amigas?”	X		10,50	14,81	14,39	18,20
	dp		4,95	5,18	6,33	4,60
"Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?"	X		12,60	13,24	16,04	20,31
	dp		6,99	6,59	5,19	4,79

Nos fatores “Como você está se sentindo em relação a sua

convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?” e “Como está o relacionamento com suas amigas?” há um norteamto objetivo no limite superior e inferior da escala. Contudo, nos níveis internos para os dois fatores, não há posições que possam ser retratadas como marcantes. Reportamo-nos novamente ao fato que estas duas questões serem influenciadas por uma abordagem muito mais emocional; pelo estabelecimento das relações psicossociais.

Figura 12. Níveis de Vigor para os fatores externos



No estudo de Goode e Roth (1993), o vigor apresentou correlações significativas com os pensamentos que permeavam os eventos do dia-a-dia, as relações interpessoais e o ambiente externo. Estes resultados reafirmam a importância do monitoramento dos fatores externos e sua relação com o nível de Vigor (predisposição) no ambiente e rendimento esportivo.

4.6.5 FADIGA.

Na análise deste estado de humor, podemos estabelecer dois fatores de destaque:

1. As elevadíssimas médias nos limites inferiores da escala para os fatores “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?” – mal (2) -, e “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?” – muito mal (1) - (Tabela 12 e Figura 13).

Tabela 12. Níveis de Fadiga para os fatores externos

		Muito Mal	Mal	Normal	Bem	Muito Bem
“Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”	X		7,80	2,21	1,70	0,77
	dp		5,26	2,60	2,53	1,61
“Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”	X	6,50	2,37	1,98	2,09	0,94
	dp	4,36	3,81	2,69	2,92	1,58
“Como está o relacionamento com suas amigas?”	X		1,50	2,29	2,11	1,11
	dp		2,12	3,31	3,00	1,72
"Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?"	X		2,80	1,64	1,59	2,00
	dp		4,15	2,78	2,43	2,84

2. Com exceção da questão da “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”, nenhum dos outros fatores estudados apresentaram uma linearidade marcante entre a escala e as médias para Fadiga.

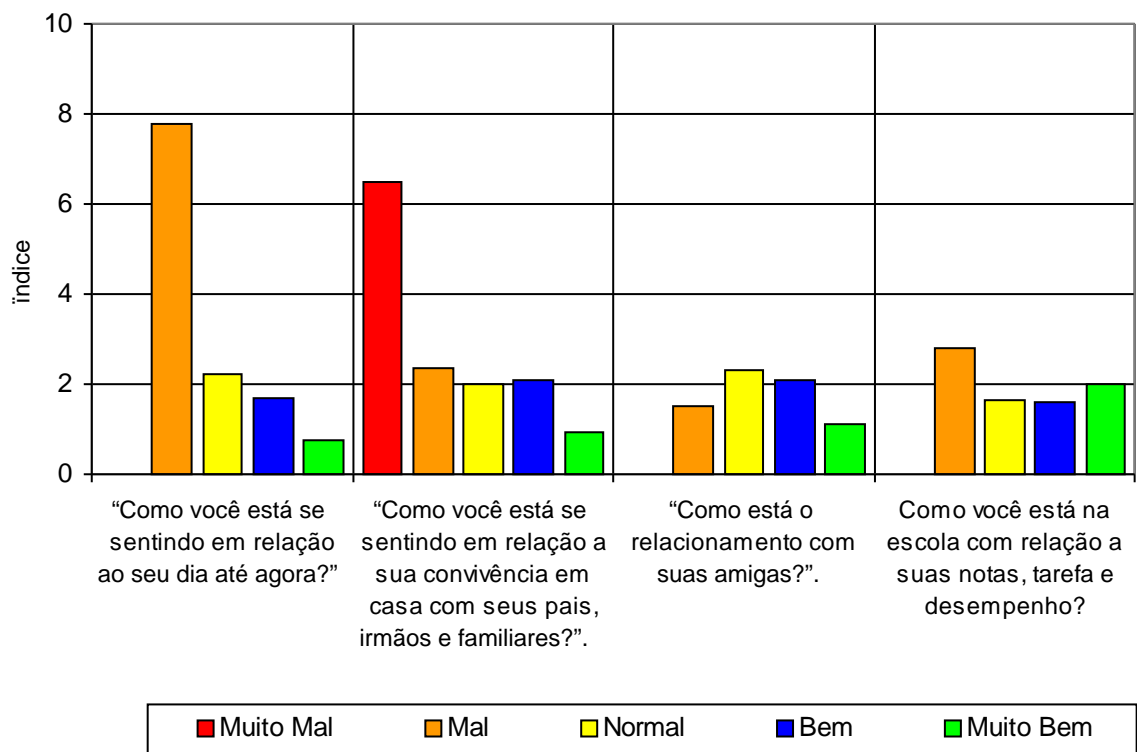


Figura 13. Níveis de Fadiga para os fatores externos

Nos estudos voltados para a interferência física sobre a percepção de fadiga, tanto nos que trabalharam com regimes moderados de carga (LANE e CRONE-GRANT, 2002) como no estudo desenvolvido por Pierce Jr. (2002) que monitorou as oscilações de humor durante 24 semanas de treinamento, verificou-

se uma correlação significativa, onde a redução da carga de treinamento refletia em uma redução da percepção da fadiga.

Nos estudo de Goode e Roth (1993) que analisou os processos cognitivos, a fadiga apresentou correlações significativas com os fatores: pensamento associativo, relação interpessoal e os eventos do dia-a-dia.

Os resultados nos fazem pensar que os fatores sociais não tendem a resultarem em oscilações bruscas da Fadiga.

4.6.6. CONFUSÃO.

Além da definição de Brandão, Agresta e Rebutini (2002) que define Confusão como um atordoamento, podemos ainda associar este estado de humor a uma diminuição da capacidade de tomada de decisão, clareza de pensamento e raciocínio. Este fato valoriza muito sua importância, pois o atleta trabalha diariamente nos treinamentos e jogos com a necessidade de agilidade para a decisão e direcionamento preciso de suas ações. Assim é coerente afirmar a importância do controle desta variável durante o treinamento. Os estudos utilizados em nossa revisão de literatura adotam basicamente como fator

desencadeador das alterações de humor, agentes norteados pelo enfoque físico/fisiológico.

Doravante, neste estudo a Confusão juntamente com a Depressão, Vigor e IEEA foram os índices que tiveram correlações significativas para os 4 questionamentos estudados, sendo que para todos foram verificadas diferenças significativas em algum ponto da escala como foi discorrido nos respectivos capítulos.

Tabela 13. Níveis de Confusão para os fatores externos

		Muito Mal	Mal	Normal	Bem	Muito Bem
"Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?"	X		4,60	3,67	2,19	1,43
	dp		3,71	3,45	1,49	1,34
"Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?"	X	5,75	3,38	3,58	2,22	1,78
	dp	3,86	2,77	3,77	1,51	1,33
"Como está o relacionamento com suas amigas?"	X		4,00	3,87	2,40	1,84
	dp		4,24	4,48	1,63	1,41
"Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?"	X		11,00	2,76	2,15	1,49
	dp		6,40	2,16	1,49	1,31

Reforçamos estas observações por meio do acentuado resultado (Tabela 13 e Figura 14) no nível 2 (mal) da questão "Como você está na escola

com relação a suas notas, tarefa e desempenho?”. Cabe lembrar que de todos os 4 fatores estudados este é o que tem uma via de análise mais cognitiva, onde a questão foi elaborada pensando em termos de objetivo e desempenho no ambiente escolar.

Apesar de que na questão “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”, o nível 1 (muito mal) também ter destoado dos outros níveis da escala, em nenhum momento atinge a intensidade do registrado na questão anterior.

A confusão não tem sido discutida com destaque nos estudos que trabalham com os estados de humor. Assim, os resultados nos fazem refletir sobre a necessidade de estudos e metodologias que nos fundamentem melhor sobre a atuação deste estado de humor diante dos diversos componentes do ambiente esportivo.

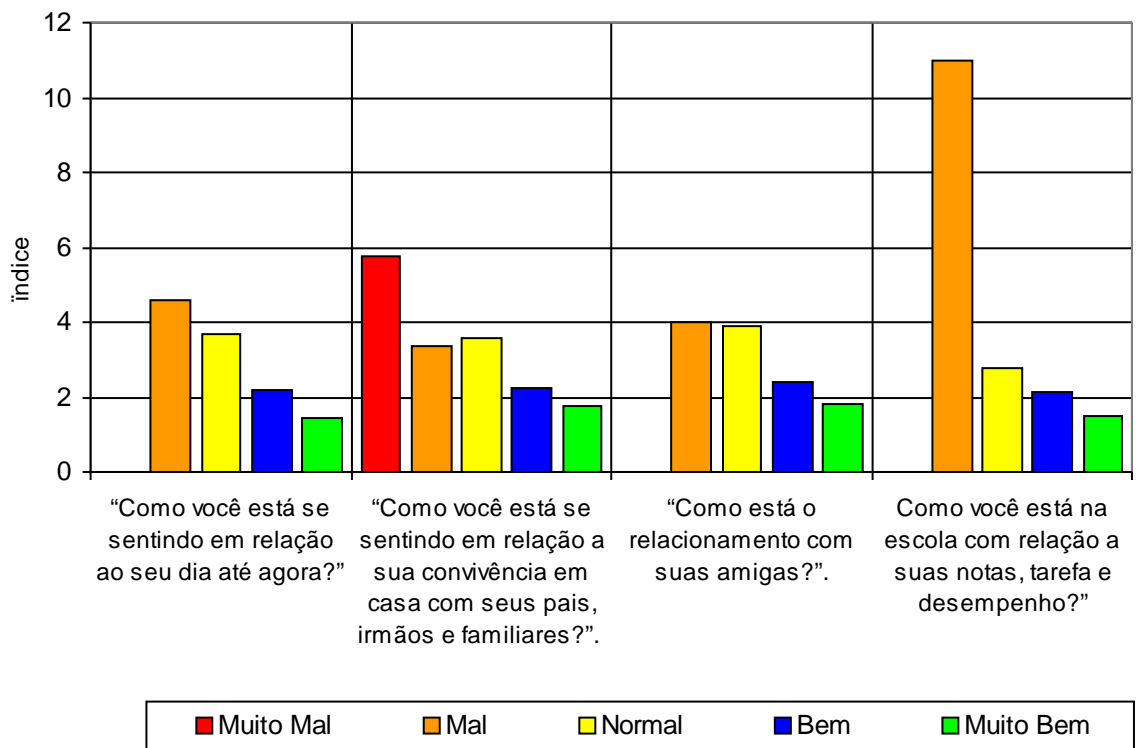


Figura 14. Níveis de Confusão para os fatores externos

4.6.7. VARIÁVEL IEEA.

O desenvolvimento do Índice de Equilíbrio Emocional Atual (IEEA) visou simplificar a análise das oscilações dos estados de humor. Como vimos houve em alguns casos direcionamentos destoantes entre os estados de humor, não apenas entre o Vigor e as variáveis negativas, mas também entre as próprias

variáveis negativas ocorreram tendências diferenciadas para as 4 questões estudadas.

Aqueles habituados aos trabalhos sobre os estados de humor encontram na literatura um índice denominado TMD (Total Mood Disturbance) que tem o objetivo de simplificar a leitura. Entretanto, o TMD não trabalha com valores negativos e tem o sentido de cálculo inverso do IEEA. No TMD a somatória das variáveis negativas sofre a subtração do Vigor, ainda para impedir que em momentos de predisposição elevada, onde o Vigor superasse as variáveis negativas fosse representado por uma resultante negativa, somou-se ao resultado final 100, obrigando que qualquer resultado de TMD seja positivo. Esta formulação faz com que uma qualificação positiva e otimizada do índice seja representada por um valor menor de TMD.

A aplicação do IEEA com o surgimento das reais condições de um índice composto, que trabalha tanto no sentido positivo quanto no negativo, parece-nos mais realista em razão dos seguintes fatores:

1. Não há um mascaramento matemático dos aspectos negativos das oscilações, possibilitando o trabalho com dados concretos e reais da situação/momento;

2. Facilita a real situação da variável Vigor, que será superada ou não pelas variáveis negativas. Não podemos esquecer que o perfil “Iceberg” é completamente dependente do posicionamento deste estado de humor. Pois mesmo que as variáveis negativas sejam baixas é necessário um Vigor elevado para a caracterização do perfil;

3. Possibilita ainda, trabalharmos com limites superiores e inferiores mais claros. Podemos compreender melhor esta afirmação com um exemplo: um IEEA = -2 não pode ser representado como ruim, se não indicarmos os limites superiores e inferiores, caracterizando assim uma faixa de flutuação.

Destarte reforçamos a necessidade de estabelecermos comparações que analise os estados de humor em situações específicas dentro de um contexto muito bem delineado. Este posicionamento é muito bem defendido por Terry (1995) no estudo que analisou a eficiência e aplicabilidade do POMS.

A Tabela 14 e a Figura 15 sustentam de forma eficiente os pontos abordados anteriormente. O IEEA representou de forma fidedigna as oscilações decorrentes de cada nível de intensidade da escala desenvolvidas para a

avaliação de cada um dos fatores externos estudados nesta dissertação. Bem como relatado nos capítulos específicos de cada fator externos, a existência de diferenças significativas nas intensidades da escala em relação ao índice de IEEA.

Tabela 14. Níveis de IEEA para os fatores externos

		Muito Mal	Mal	Normal	Bem	Muito Bem
"Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?"	X		-19,80	-3,12	4,31	8,81
	dp		23,54	14,85	6,94	6,60
"Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?"	X	-19,00	-3,50	-2,65	2,39	8,35
	dp	27,87	13,80	15,62	7,27	5,99
"Como está o relacionamento com suas amigas?"	X		-10,50	-3,90	1,32	7,92
	dp		21,92	20,13	8,08	6,19
"Como você está na escola com relação a suas notas, tarefa e desempenho?"	X		-22,40	-0,18	4,40	8,00
	dp		24,91	13,19	7,79	8,11

Nos 4 fatores estudados ocorreu a mesma tendência: um aumento da intensidade da percepção, proporcionado pela escala, acarretou na melhoria do

índice. Com os resultados desta pesquisa somado aos estudos preliminares desenvolvidos por Rebutini e colaboradores (2002a, 2002b, 2003a, 2003b, 2003c, 2003d, 2003e), parece-nos seguro afirmar que o IEEA pode ser adotado como uma forma simplificada e importante de análise dos estados de humor.

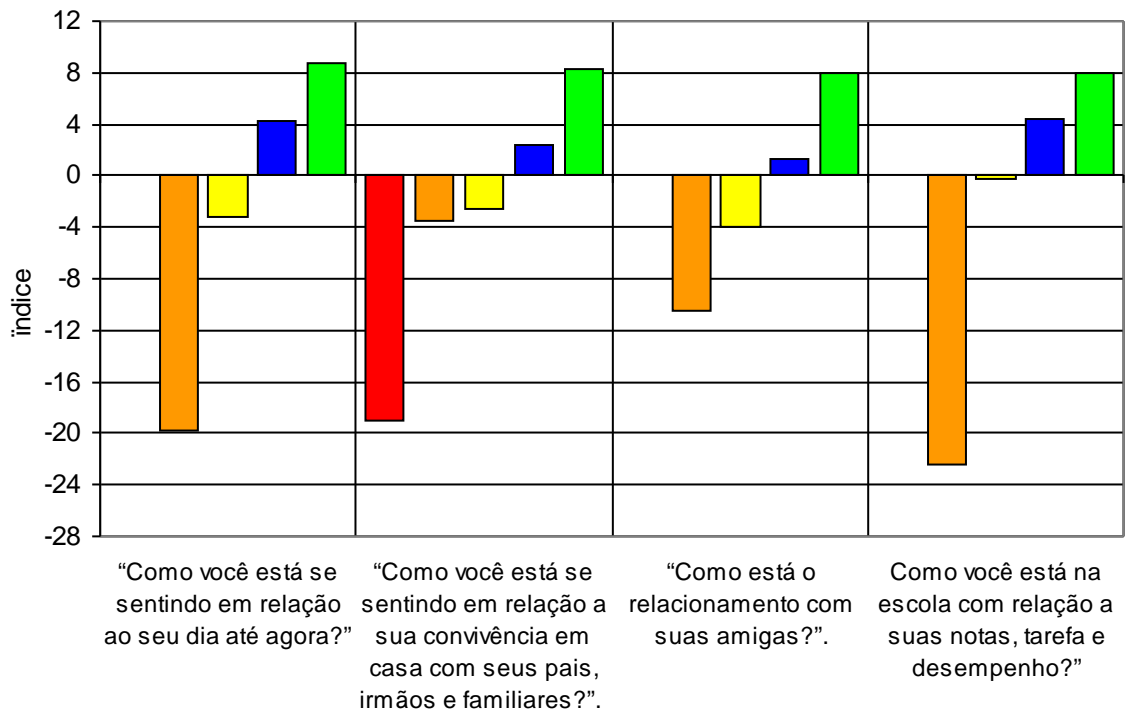


Figura 15. Níveis de IEEA para os fatores externos

5. BREVE LEITURA CONCLUSIVA.

O direcionamento dado a esta dissertação visava obter dados que pudessem identificar possíveis alterações de humor provenientes das interferências dos fatores externos. A abordagem adotada percorreu uma pequena parte da vida social vivenciada por essas atletas, baseado em fatores como “Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?”; “Como você está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?”; “Como está o relacionamento com suas amigas?” e “Como você está na escola com relação as suas notas, tarefas e desempenho?” foram questionados e intensificados em uma escala de intensidade de 1 a 5.

Parece-nos possível dizer que os resultados encontrados promoveram uma clara percepção da interferência dos fatores externos sobre os estados de humor. A qualidade dos relacionamentos com a família, amigos, escola e sua própria percepção de seu estado alteraram em vários momentos de forma significativa as variáveis de humor.

De forma mais clara, as variáveis Depressão, Vigor, Confusão e IEEA relacionaram-se com a escala de percepção desenvolvida. As variáveis TS e RV não apresentaram as mesmas tendências. Obviamente, há a necessidade de outros estudos com outros grupos para que possamos ter uma segurança maior sobre o comportamento dessas variáveis. Esses resultados evidenciam que não há como ignorar a interferência dos fatores externos e seu papel como fonte fundamental de análise no processo de planejamento e delineamento dos objetivos no ambiente competitivo dos jovens.

Essas constatações nos remetem a um outro ponto: a abordagem da ciência esportiva baseada no modelo biológico para explicar as alterações de humor decorrente da prática esportiva é incompleto (SZABO, 2003). Sendo assim, Ransford (apud SZABO, 2003) reforça esse ponto afirmando que não há como mensurar os efeitos da interação social sobre os estados de humor em experiências laboratoriais, pois simplesmente essas interações estão ausentes.

Assim, passa a ser incontestável a importância das interações sociais no processo de formação do atleta, seja de qualquer idade, sexo e faixa etária. Não podemos esquecer que no esporte de alto rendimento contamos ainda com a interferência mais intensa da mídia, dinheiro (contratos), empresário (agentes) e patrocinadores.

Podemos desta forma afirmar que a visão adotada por dirigentes, técnicos e staff que ignoram esses fatores externos (muitas vezes, chamados de “frescuras”), devem passar por uma grande reflexão. Portanto, torna-se um imenso e complexo desafio a aplicação das evidências encontradas nessa dissertação em razão da exclusividade do modelo biológico adotado no ambiente esportivo.

6. PONTO DE REFLEXÃO.

Os aspectos discutidos e analisados ao longo desta dissertação nos conduzem a uma reflexão sobre a importância e ressonância do processo de formação do professor e dos técnicos, tendo como enfoque o repertório prático-acadêmico necessário ao planejamento e preparação do atleta e/ou daquele envolvido na atividade física regular.

A segmentação e o reforço ao processo de especialização que o aluno tem desde a graduação surgem como um dos pontos que merecem uma atenção na finalização de nossa dissertação.

Quando assistidos pelos resultados que parecem nos proporcionar uma sustentabilidade de que os fatores externos interferem de forma relevante e consistente nos estados de humor e, que estes têm sido associados ao rendimento e performance. Conduzem-nos a refletir e analisar os procedimentos adotados por técnicos esportivos e pelas Instituições de ensino superior que os formam:

1. Quanto ao ambiente esportivo

O repertório de conhecimento e métodos não pode se consolidar apenas no processo tecnicista. Os resultados apontaram a efetiva repercussão dos fatores família, escola e amigos sobre os estados emocionais, sabidamente associados ao rendimento.

Assim, Carravetta (2000) diz que:

Os técnicos mantêm fundamentadas suas relações em modelos estereotipados, prontos, acabados e referenciados em experiências práticas fechadas em si mesmas (...) Desencadeiam processos de ensino-aprendizagem-treinamento convencionais, condutivistas, mecânicos e repetitivos. Não percebem as relações de forma integrada; apenas perseguem seus objetivos em busca de resultados de maneira fragmentada (...) Pela especificidade do desempenho físico, técnico e tático.

Este é o paradigma predominante seja no atleta adulto de nível internacional, seja na criança que ingressa na “Escola” de Esportes, preparada desde já para a repetição contínua dos mesmos fundamentos e técnicas.

Acrescentemos a isto, a figura do dirigente esportivo que compartilha esta visão individualista e conservadora, que geralmente resiste às inovações que acompanham as evoluções pedagógicas, científicas, tecnológicas e culturais do

esporte (CARRAVETTA, 2000). Este duo (dirigente-técnico) tem ainda um papel perverso: o de impedir e bloquear a ascensão de profissionais que desenvolvem e trazem consigo novos conhecimentos e pensamentos que poderiam auxiliar na formulação de um novo paradigma. Estas mecânicas de funcionamento institucionais são de muito de conhecimento da ciência. Merton (1979) evidencia a restrição e a repressão sofrida pela cultura assentada aos novos conhecimentos.

O contexto não é diferente na cultura e no ambiente esportivo. As Instituições Esportivas (dirigentes, técnicos, pais, agentes) têm como premissa o resultado em detrimento do desempenho. O imediatismo de nossa cultura inibe um processo de formação a longo prazo, fundamental para o avanço e desenvolvimento do jovem no esporte.

2. Quanto à sua formação do técnico

Não só os técnicos e dirigentes são responsáveis pelo descaso dado aos fatores psicossociais que compõem o processo de formação, as Instituições de Ensino Superior também o são.

O processo de especialização profunda desencadeada pelo ensino superior ainda durante a discência, passando pelo currículo dos cursos de Lato Sensu que proporcionam ao aluno uma visão que tomamos a liberdade de chamar “Caleidoscópica”, completamente fragmentada, em que o aluno só pode estudar

as partes e em nenhum momento o todo, resulta nos aspectos citados no item 1 deste capítulo, a formação ultratecnicista.

Vejamos como isso se encaixa no dia a dia do ensino:

A) A especialização em fisiologia do exercício deprecia em sua grade as disciplinas centradas nos aspectos psicossociais;

B) Em contra-partida, a especialização em psicologia esportiva alija de seu currículo as esferas da teoria do treinamento e fisiologia.

Discutimos ao longo desta dissertação as interações que constam dos fatores externos com os estados de humor e o conhecimento trazido por meio da literatura das interferências impostas ao rendimento esportivo pelos mesmos. Assim, não temos como sustentar que no processo de formação do profissional, ele tenha de ser tocado apenas por uma área específica, se na prática o profissional e o aluno encontrarão todas as áreas ao trabalharem com seres humanos, sendo que, deparar-se-ão com suas interações e interpretações.

Este processo faz de nós “cegos”, contudo especialista na arte de tatear a chamada “Ciência Esportiva”. Isto resulta que “especialistas” de outras

áreas de formação se dêem ao direito de invocar a pressuposta “nobreza” de sua formação para invadir a área esportiva. Se o profissional de Educação Física tem uma formação defasada e insuficiente, o que podemos dizer daquele que nunca adentrou ao contexto esportivo e se apossa do direito de ditar e julgar as condutas dos profissionais que trabalham anos a fio no esporte e na atividade física.

Antes de prosseguirmos devemos lembrar que o técnico é um professor por excelência, ele não pode destituir a investidura pedagógica, e como tal deve buscar em sua formação abarcar as dimensões biopsicossociais do atleta ou da pessoa engajada na atividade física regular.

Na última década, a Educação Física teve sua formação abordada por duas vertentes a dos licenciados e dos bacharéis. Este aspecto é muito interessante já que em ambos as vertentes àqueles a quem se destina à ação final destes profissionais é o mesmo: o “SER HUMANO”, ou será que podemos reduzi-lo a apenas uma célula? Então, temos o licenciado que tem em seu currículo uma abordagem mais pedagógica, direcionada ao desenvolvimento humano e o ensino-aprendizagem, em detrimento de uma abordagem biológica; e o bacharel fundado nos aspectos biológicos.

Com esta configuração, invariavelmente, estamos diante de um “cobertor curto”. Será possível encontrar alguém que contradiga o fato que um

técnico esportivo também ter de ser um profundo conhecedor das relações humanas, das alterações psicossociais de suas intervenções nas quadras, piscinas ou campos, ou um “professor” não ser profundo conhecedor das alterações fisiológicas ou neurofisiológicas que ocorrem no processo de ensino-aprendizagem.

Será que o profissional bacharel pode se dar ao luxo de ignorar os aspectos psicossociais, em um ambiente dominado por eles, ou podemos dizer que o culto ao corpo, a interferência da mídia e a relação com a imagem corporal não são aspectos psicossociais no ambiente da academia?

Por meio destas ponderações, vemo-nos inquietos diante da abordagem de ensino-aprendizagem utilizada no processo de formação da atleta, ainda mais do jovem em pleno desenvolvimento.

Ignorar os possíveis comprometimentos causados pelo contexto externo na formação e rendimento do jovem, no mínimo pode ser visto como uma temeridade.

Se ao longo desta dissertação, descrevemos e analisamos de uma forma muito mais quantitativa, que os fatores externos podem vir a interferir nos estados de humor e, que estes com o suporte da literatura destacada ao longo do trabalho tendem a interferir no rendimento esportivo, seja nas competições, seja

nos treinamentos, não podemos negar as interligações e interdependências entre os fatores biopsicossociais.

Evidenciando a necessidade de um esmero maior na análise do paradigma adotado no ambiente esportivo. Bem como, uma abordagem qualitativa posterior faz-se necessário, não apenas sobre o microsistema estudado nesta dissertação, mas também no macrosistema; do qual o esporte competitivo na infância e adolescência praticado por mulheres é apenas uma face da ciência esportiva.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENTO, J.O. A criança no treino e desporto de rendimento. **Revista Kinesis**, UFSM, Santa Maria, 5(1), 9-35, 1989.

BERGER, B.G; OWEN, D.R. Mood alteration with swimming-swimmers really do “feel better”. **Psychosomatic Medicine**, 45, 425-433, 1983.

BERGER, B.G.; OWEN, D.R. Relation of low and moderate intensity exercise with acute mood change in college joggers. **Perceptual Motor Skills**, 87 (2), 611-621. 1998.

BERGLUND, B.; SÄFSTRÖM H. Psychological monitoring and modulation of training load of world-class canoeists. **Medicine Science in Sports and Exercise**; 26(8), 1036-1040, 1994.

BOMPA, T. **Treinamento total para jovens campeões**. São Paulo, Ed. Manole, 2002.

BOUTCHER, S. Emotion and aerobic exercise. In: SINGER, R.N; MURPHY, M; TENNANT, L.K. **Handbook of Research on Sport Psychology**. 799-814, 1991.

BRANDÃO, M. R. F., ANDRADE, D. R., MATARAZZO, F., VASQUEZ, L. F., VASCONCELLOS, E. G. Perfil psicológico dos estados de humor. **Anais do II Congresso Interno de Psicologia da USP**, F1, 1993.

BRANDÃO, M.R.F.; RUSSEL, L.;, MATSUDO, V.K.R. Os efeitos do excesso de carga física sobre as variáveis psicofísicas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 4(3): 32-38, 1993.

BRANDÃO, M.R.F. **Equipe nacional de voleibol: um perfil sócio-psicológico à luz da ecologia do desenvolvimento humano**. Dissertação de Mestrado. Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria, 1996

BRANDÃO, M.R.F., MEDINA, J.P, DIAS, C. The POMS profile of the soccer players from Sao Paulo Futebol Clube as related to four different categories. **IX World Congress in Sport Psychology**, Israel, 1997

BRANDÃO, M.R.F. Psicologia do Esporte. In: Ghorayeb N & Barros Neto, T. L. (Eds.), **O Exercício – Preparação Física, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos**. São Paulo, Ed. Atheneu, 239-245, 1999.

BRANDÃO, M.R.F; AGRESTA M.C; REBUSTINI, F. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 10(3): 25-28, 2002.

BRUNORO, J.C. AFIF, A. **Futebol 100% Profissional**. São Paulo, Ed. Gente, 1997.

BURITI, M.A.; BURITI, M.S. Esporte, agressividade e adolescência. In. DOBRANZKY, I; MACHADO, A.A. (org.). **Delineamento da Psicologia do Esporte: evolução e aplicação**. Campinas, Tecnograf, 47-64, 2000.

CARRAVETTA, E. A busca de um novo paradigma para organização técnica e funcional do desporto de elevado rendimento. **Revista Digital EF Deportes** 5(25), set. 2000. disponível em <<http://www.efdeportes.com>>

CIRULLI, A. A; MACHADO, A.A. A torcida e o momento esportivo. In: MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: Temas Emergentes I**, Ápice, 145-164, 1997.

COAKLEY, J. Socialization and Sport. In. SINGER, R.N; MURPHERY, M; TENNANT, L.K. **Handbook of Research on Sport Psychology**, 571-586, 1991

COCKERILL, I.M; NEVILL, A.M.; BYRNE, B.A. Mood, mileage and the menstrual cycle. **British Journal of Sport Medicine**, 26(3), 145-150. 1992.

COELHO, E.F. **O efeito agudo dos exercícios físicos contra-resistência nos estados de humor.** Dissertação de Mestrado, Universidade Gama Filho – RJ, 2003.

COSTILL, D.L; FLYNN, M.G; KIRWAN, J.P; HOUMARD, J.A; MITCHELL, J.B; THOMAS, R; PARK, S.A. Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance. **Medicine Science Sports Exercise**, 20 (3), 249-254, 1988.

COURNEYA, K.S.; CARRON, A.V. The home advantage in sport competitions: A literature review. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 14, 13-27, 1992.

DANTAS, E.H.M. **A Prática da Preparação Física.** Rio de Janeiro, Ed. Shape, 1994

DE ROSE, D. A competição na infância e adolescência. **Revista Metropolitana de Ciência do Movimento Humano**, FMU, São Paulo, 6-13, 1995.

DiFIORI, J.P. Overuse Injuries in Children and Adolescents. The **Physician and Sportsmedicine**, 27 (1), 1999

DYER, J; CROUCH, J. Effects of running on moods: a time series study. **Perceptual Motor Skills**, 64, 783-789, 1987.

EKKEKAKIS, P.; PETRUZZELLO, S.J. Acute aerobic exercise and affect: Current Status, problems and prospects regarding dose-response. ***Sports Medicine***, 28, 337-374. 1999.

FRY, R.W, GROVE, J.R, MORTON, A.R; GAUDIERI, S; KEAST, D. Psychological and immunological correlates of acute overtraining. ***British Journal of Sports Medicine***, Dec, 28(4):241-246, 1994.

GALDINO, M.L. Pontos e contrapontos acerca da especialização precoce nos esportes. In. DOBRANZKY, I; MACHADO, A.A. ***Delineamento da Psicologia do Esporte***: evolução e aplicação. Campinas, Tecnograf, 67-85, 2000.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. ***Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos***. São Paulo, Phorte Editora, 2001.

GARCIA, F.G. ***Psicopedagogía de la actividad física y el deporte***. Colombia, Editorial Kinesis, 2003.

GLEESON, M. Biochemical and immunological markers of overtraining. ***Journal of Sports Science and Medicine***. 2, 31-41, 2002.

GOMES, A.C. ***Treinamento desportivo: Estruturação e periodização***. Rio Grande do Sul, Ed. Artmed, 2002.

GOODE, K.T; ROTH, D.L. Factor analysis of cognitions during running: association with mood change. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 15, 375-389, 1993.

GROVE, J.R; PRAPAVESSIS, H. Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated profile of mood states. **International Journal of Sport Psychology**, 23, 93-109, 1992.

HARTMANN, U; MESTER, J. Training and overtraining marks in selected sport events. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 32(1), 209-215, 2000.

HASSMÉN, P.; BLOMSTRAND, E. Mood States Relationship and Soccer Team Performance. **The Sport Psychologist**, 9, 297-308, 1995.

HOOPER, S.L, MACKINNON, L.T. Monitoring overtraining in athletes. **Sports Medicine**, 20, 321-327, 1995.

LANE, A.M.; CRONE-GRANT, D. Mood changes following exercise. **Perceptual Motor Skills**, 94, 732-734, 2002.

LANE, A.M.; LANE, H.; FIRTH, S. Performance satisfaction and post competition mood among runners: moderating effects of depression. **Perceptual Motor Skills**, 94, 805-813, 2002.

LeUNES, A.; BURGER. J. Profile Mood States research in sport and exercise psychology: past, present, and future. ***Journal of Applied Sport Psychology*** 12, 5-15, 2002.

LOS FAYOS RUIZ, E.J.G.; VIVES BENEDICTO, L. Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnoud em el contexto deportivo. **Revista Digital** - Revista Electrónica de Motivación y Emoción vol 5, n. 11-12, dec. 2002. disponível em <<http://www.reme.uji.es>>

MACHADO, A.A. **Aspectos Psico-Pedagógicos da Competição Esportiva Escolar**. Tese de Doutorado, Campinas: UNICAMP. 1994

MACHADO, A.A.; HIGINO, W.P.; Violência no esporte e violência social: In. DOBRANZKY, I; MACHADO, A.A. (orgs.). **Delineamento da Psicologia do Esporte**: evolução e aplicação. Campinas, Tecnograf, p.123-134, 2000

MACHADO, A.A.; Educação Física escolar e psicologia: uma relação de trocas necessárias. In: CARVALHO, Y.M e RUBIO, K. **Educação Física e Ciências Humanas**, São Paulo, Hucitec, 131-142, 2002.

MACHADO, A.A.; CALABRESI, C.A.M. Atletas Jovens e suas tensões psicológicas: constatações. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, ano 7, 64-67, 2003.

MAROULAKIS, E; ZERVAS, Y. Effects of aerobic exercise on mood of adult Women. **Perceptual Motor Skills**, 76, 795-801, 1993

MATVEIEV. L.P. **Preparação Desportiva**. São Paulo, FMU, 1995.

McKINNEY, J.P. **Psicologia do Desenvolvimento** – O adolescente e o jovem adulto. Rio de Janeiro, Ed. Campus, vol 3, 1986.

McNAIR, D., LORR, M. DOPPLERMAN,L. **Profile of Mood States**. *Educational and Testing Service*, San Diego, CA 1971.

MERTON, R.K. Os Imperativos Institucionais da Ciência. In. DEUS, J.D. **A Crítica da Ciência**, 37-52, 1979.

MORAS, G. **La preparación integral em el Voleibol**. Madrid, Ed. Paidotribo, 2000.

MORGAN, W.P. Selected Psychological considerations in sport. **Research Quarterly**, 45(4), 374-390, 1974.

MORGAN, W.P. **Test of champions**. *Psychology Today*, 92-99, 1980.

MORGAN, W.P, BROWN, D.R, RAGLIN, J.S; O´CONNOR; ELLICKSON, R. Psychological Monitoring of Overtraining and Staleness. **British Journal of Sports Medicine**, Sep 21(3): 107-14, 1987.

MORGAN, W.P, COSTILL, D.L, FLYNN, M.F; RAGLIN, J; O'CONNOR, P. Mood disturbance following increased training in swimmers. ***Medicine Science in Sports and Exercise*** 20(4), 408-414, 1988.

MUSSEN, P.H; CONGER, J.J; KAGAN,J; HUSTON, A. C. **Desenvolvimento e personalidade da criança**. São Paulo, Ed Harbra, 1995.

NEWBY, R.W.; SIMPSON, S. Basketball performance as a function of scores on Profile Mood States. ***Perceptual Motor Skills***, 78, 1142, 1994.

NEWBY, R.W.; SIMPSON, S. Correlations between mood scores and volleyball performance. ***Perceptual Motor Skills***, 83, 1153-1154, 1996.

PEARCE JR., E. F. Relationship between training volume and mood states in competitive swimmers during a 24-week season. ***Perceptual Motor Skills***, 91, 1009-1012, 2002.

PEARCE, P.Z. A practical approach to the overtraining syndrome. ***Current Sports Medicine Reports***, 1:179-183, 2001.

PLANTE, T.G.; RODIN, J. Physical fitness and enhanced psychological health. ***Current Psychology*** 9(1), 3-22, 1990.

PLATONOV, V.N; BULATOVA, M.M. **A Preparação Física**. Rio de Janeiro, Sprint, 2003.

RAGLIN, J.S; MORGAN, W.P. Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. **International Journal of Sports Medicine**, 15, p 84-88, 1994.

RAGLIN, J.S; MORGAN, W.P; O'CONNOR, P.J. Changes in mood states during training in female and male college swimmers. **International Journal of Sports Medicine**, 12(6), 585-589, 1991.

RAGLIN, J.S; MORRIS, M.J. Precompetition anxiety in women volleyball players: a test of ZOF theory in a team sport. **British Journal of Sports Medicine**, 28(1), 47-51, 1994.

RAGLIN, J.S; SAWAMURA, S; ALEXIOU, S; HASSMÉN, P; KENTTÄ, G. Training practices and staleness in 13-18 year-old swimmers: a cross cultural study. **Pediatric Exercise Science**, 12, 61-70, 2000.

REBUSTINI, F. O perfil POMS das atletas de voleibol das categorias menores. **Anais do Congresso Internacional do Desporto e Atividade Física**, 71, 1997.

REBUSTINI, F; BRANDÃO M.R.F. Tendency of mood states variations during menstrual cycle. ***Medicine and Science in Sports & Exercise***, supplement 30 (5). P. 39, 1998.

REBUSTINI, F; BRANDÃO M.R.F., AGRESTA, M.C. Aptidograma dos estados emocionais e sua influência no rendimento esportivo. ***Anais do IX Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte***, p. 50, 2002a.

REBUSTINI, F., BRANDÃO, M. R. F., AGRESTA, M. C. A Influência do local da partida sobre os estados de humor em equipes de voleibol. ***Revista Motriz - Revista de Educação Física da UNESP***, v.9. p.s105 - S105, 2003a.

REBUSTINI, F., BRANDÃO, M.R.F, AGRESTA, M.C. Emotional fitness profile in female volleyball players as related to performance outcomes In: ***Xlth European Congress of Sports Psychology***, 2003b.

REBUSTINI, F., BRANDÃO, M.R.F., AGRESTA, M.C., MELHEM, T. X., CASTANHO, T. A influência dos resultados sobre os estados de humor em jogadoras de voleibol In: XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. ***Edição Especial da Revista Brasileira de Ciência e Movimento***. v.10. p.74, 2002b.

REBUSTINI, F., BRANDÃO, M.R.F., AGRESTA, M.C.; MACHADO, A.A., CALABRESI, C. A. M. A influência no nível do adversário sobre os estados de humor em atletas de voleibol In: **II Simpósio Internancional-Paranaense de Psicologia do Esporte e do Exercício**, 2003c, Curitiba/Paraná.

REBUSTINI, F., MACHADO, A. A., BRANDÃO, M.R.F., AGRESTA, M.C., BRANDÃO, R. F. Perfil dos Estados de Humor em atletas de Voleibol: Uma análise por posição de jogo. **Anais In: XXVI Simpósio Internacional De Ciências Do Esporte**, p.42, 2003d.

REBUSTINI, F., MACHADO, A. A., BRANDÃO, M.R.F., AGRESTA, M.C., RIBEIRO, F. A. Perfil emocional en deportistas mujeres menores de voleibol con respecto a los resultados de las competencias. **Anais II Congreso Internacional de Psicologia Aplicada al Deporte**. Madrid, 2003e.

RENGER, R. A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. **Journal of Applied Sport Psychology**, 5, 78-84, 1993.

ROHLFS, I.C.P,M; CARVALHO, T; ROTTA, T.M. KREBS, R.J. Aplicação do instrumento de avaliação dos estados de humor na detecção do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 10(2), 111-116, 2004.

SHACHAM, S. A shortened version of the profile of mood states. **Journal of Personality Assessment**, 47, 305-306, 1983.

SIMÕES, A.C; BÖHME, M.T.S; LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. **Revista Paulista de Educação Física**, 13(1), 24-45, 1999.

STEFANELLO, J.M.F. **Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: um estudo causal-compartivo**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Maria, RS, 1990.

SZABO, A. Acute psychological benefits of exercise performed at self-selected workloads: implications for theory and practice. **Journal of Sports Science and Medicine**, n.2; 77-87, 2003. Disponível em <http://www.jssm.org>.

TANI, G. A criança no esporte: implicações da iniciação esportiva precoce. In: KREBS, R.J.; COPETTI, F.; ROSO, M.R.; KROEFF, M.S; SOUZA, P.H. **Desenvolvimento Infantil em Contexto**. Livro anual da Sociedade Internacional para Estudos da Criança, UDESC, 101-114, 2001.

TERRY, P. The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. **The Sport Psychologist**, 9, 309-324, 1995.

TERRY, P.C., WALROND, N; CARRON, A. V. The influence of game location on Athletes' Psychological States. ***Journal of Science and Medicine in Sports*** 1(1): 29-37, 1998.

TERRY, P; LANE, A. M; FOGARTY, G.J. Construct validity of profile of mood states – Adolescents for use with adults. ***Psychology of Sport and Exercise***, 4, 125-139, 2003.

TERRY, P; LANE, A. M; LANE, H.J E KEOHANE, L. Development and validation of a mood measure for adolescents. ***The Journal of Sports Sciences***, 17, 861-872. 1999.

UUSITALO, A.L.T. Overtraining – making a difficult diagnosis and implementing targeted treatment. ***The Physician and Sportsmedicine***. 29 (5), 2001.

VERKHOSHANSKI, Y.V. **Treinamento Desportivo – Teoria e Metodologia**. Rio Grande do Sul, Artmed, 2001.

WEINBERG, R.S., GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Rio Grande do Sul, Ed. Artmed. 560, 2001.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo, Editora Manole, 1991.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo, Editora Manole, 1999.

WELSH, R.S., DAVIS, J.M., BURKE, WILLIAMS, H.G. Carbohydrates and Physical/Mental Performance During Intermittent Exercise to Fatigue. ***Medicine Science in Sports and Exercise*** 34(4): 723-31, 2002.

ZAKHAROV, A., GOMES, A.C. ***Ciência do Treinamento Desportivo***. Rio de Janeiro, Grupo Palestra, 1992.

ANEXO I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIMENTO

Prezados Senhores Pais:

Venho por meio desta solicitar autorização para que sua filha participe de uma pesquisa científica conduzida pelo Prof. Mestrando Flávio Rebutini sob orientação do Prof. Dr. Ld. Afonso Antonio Machado.

Esta pesquisa é de fundamental importância para a elaboração final da dissertação de mestrado do Prof. Flávio Rebutini, para a obtenção do título de Mestre em Pedagogia da Motricidade Humana, pelo Instituto de Biociências da UNESP de Rio Claro.

A pesquisa é composta por um questionário que será preenchido em dois momentos: antes e depois de treinamentos e jogos, com o objetivo de monitorar os estados de humor das atletas.

Sendo que já foi obtida a anuência dos responsáveis pelas equipes de voleibol do Grêmio Recreativo Barueri: Sr. Roberto (supervisor do departamento) e da Srta. Renata (Técnica da equipe infantil).

Ainda informo que a participante pode abandonar a pesquisa quando melhor lhe convier e que serão mantidos sigilos sobre os dados coletados, resguardando-se a identidade das atletas.

Os dados coletados comporão minha dissertação de mestrado e serão apresentadas em congresso e encontros científicos.

Desde de já, coloco-me a disposição para eventuais esclarecimentos.

Sendo assim, solicito o preenchimento dos dados abaixo.

Eu, _____ (nome do responsável)
responsável por _____ (nome da atleta) autorizo
a minha filha a participar da referida pesquisa, sendo ciente dos aspectos citados acima.

Barueri, Agosto de 2003.

ANEXO II – PLANILHA POMS

NOME: _____

Clube: _____

Data: ___/___/2003

Fatores Pré Treino

	Muito mal	Mal	Normal	Bem	Muito bem
Como você está se sentindo em relação ao seu dia até agora?	1	2	3	4	5
Como está se sentindo em relação a sua convivência em casa com seus pais, irmãos e familiares?	1	2	3	4	5
Como está o relacionamento com as suas amigas?	1	2	3	4	5
Como você está na escola com relação as suas notas, tarefas e desempenho?	1	2	3	4	5

Perfil dos Estados de Humor (POMS)

Abaixo existe uma lista de palavras que descrevem sentimentos que nós possuímos. Por favor, leia cada uma cuidadosamente e assinale o número que melhor descreve como você vem se sentindo **no dia de hoje**. **Assegure-se de que você respondeu todos os 65 itens**. Os números significam:

0 = nada 1 = um pouco 2 = mais ou menos 3 = bastante 4 = extremamente

		21. sem esperança	0 1 2 3 4	43. bondoso	0 1 2 3 4
		22. relaxado	0 1 2 3 4	44. deprimido	0 1 2 3 4
1. amistoso	0 1 2 3 4	23. desvalorizado	0 1 2 3 4	45. desesperado	0 1 2 3 4
2. tenso	0 1 2 3 4	24. rancoroso	0 1 2 3 4	46. preguiçoso	0 1 2 3 4
3. bravo	0 1 2 3 4	25. simpático	0 1 2 3 4	47. rebelde	0 1 2 3 4
4. esgotado	0 1 2 3 4	26. intranquilo	0 1 2 3 4	48. abandonado	0 1 2 3 4
5. infeliz	0 1 2 3 4	27. inquieto	0 1 2 3 4	49. aborrecido	0 1 2 3 4
6. sereno	0 1 2 3 4	28. incapaz de concentrar-se	0 1 2 3 4	50. desorientado	0 1 2 3 4
7. animado	0 1 2 3 4	29. cansado	0 1 2 3 4	51. alerta	0 1 2 3 4
8. confuso	0 1 2 3 4	30. cooperador	0 1 2 3 4	52. decepcionado	0 1 2 3 4
9. arrependido	0 1 2 3 4	31 irritado	0 1 2 3 4	53. furioso	0 1 2 3 4
10. agitado	0 1 2 3 4	32. desanimado	0 1 2 3 4	54. eficiente	0 1 2 3 4
11. apático	0 1 2 3 4	33. ressentido	0 1 2 3 4	55. confiante	0 1 2 3 4
12. mau humorado	0 1 2 3 4	34. nervoso	0 1 2 3 4	56. cheio de energia	0 1 2 3 4
13. preocupado com os outros	0 1 2 3 4	35. sozinho	0 1 2 3 4	57. genioso	0 1 2 3 4
14. triste	0 1 2 3 4	36. miserável	0 1 2 3 4	58. inútil	0 1 2 3 4
15. ativo	0 1 2 3 4	37. atordoado	0 1 2 3 4	59. esquecido	0 1 2 3 4
16. a ponto de explodir	0 1 2 3 4	38. alegre	0 1 2 3 4	60. sem preocupação	0 1 2 3 4
17. resmungão	0 1 2 3 4	39. amargurado	0 1 2 3 4	61. aterrorizado	0 1 2 3 4
18. abatido	0 1 2 3 4	40. exausto	0 1 2 3 4	62. culpado	0 1 2 3 4
19. energético	0 1 2 3 4	41. ansioso	0 1 2 3 4	63. vigoroso	0 1 2 3 4
20. apavorado	0 1 2 3 4	42. briguento	0 1 2 3 4	64. inseguro	0 1 2 3 4
				65. fatigado	0 1 2 3 4

T =	D =	R =	V =	F =	C =	IEEA =
-----	-----	-----	-----	-----	-----	--------

Rebustini, F. Interference of the external factors on the mood states in young volleyball female athletes.

ABSTRACT

For over 30 years, the study of the mood states has been one of the subjects most studied in the sport's psychometric. However, one of the greatest challenges is to obtain to identify and to measure the interference of the external factors (family, friends and school) on the mood states and its consequences on the training planning. Therefore, the aim of this study was to try to evaluate the impact of the external factors on the mood states. So, the research was done with young volleyball female athlete participants (14 and 15 years old) that play regularly in the championships organized by the Sao Paulo State Volleyball Federation. To measure the mood states was used the POMS Test (Profile of Mood States) that it evaluates 6 mood states: Tension, Depression, Anger, Vigor, Fatigue and Confusion, still we adopt a 7th one indicator called IEEA (index of current emotional equilibrium), calculated from the Vigor deducted from the sum of negative factors. We add 4 questions in the POMS sheet to relate the mood states and external factors intensity, that had been: How are you feeling regarding your day? How are you feeling about your relationship with your parents and relatives? How are you feeling about your friends? And, How are you in the school in relation regarding your grade, tasks and performance. A scale of 5 points was applied, regarding 1 – very bad, 2 – bad, 3 – normal, 4 – well and 5 – very well, for that athlete could intensify its perception for each one of the factors. It was used an analysis of variance Anova One Way and Scheffé post hoc test and the correlation of Pearson, the techniques had adopted as level of significance ($p < 0.01$). The results had pointed out some significant differences between the levels of intensity in the external factors and the mood states. To Depression, Vigor, Confusion and IEEA we find differences for all the studied questions. in the midst of these, the IEEA was allowed the best visualization among the levels of the scale and the global mood vision. The variables Tension, Anger and Fatigue had presented significant differences in a restricted number of occasions. The Tension and the Anger were the variables that had not presented correlations with all the external factors, also had not presented correlations with some of the other mood states. To conclude, we can say that the results suggest to present some external factors' interference on the mood states. it is important to remember, that the mood states have been associated to the performance, to the talent search and monitoring of the athlete in training. Therefore, it seems us basic to understand the real effect of the external factors on the mood variables and its consequent interference on the performance and organization of the training.

Key Words: Psychological Factors; Mood States; Young Athletes; Gender.