

ASPECTOS PSICOLÓGICOS COMO PREDITORES DO DESEMPENHO ESPORTIVO EM ATLETAS DE VOLEIBOL AMADOR

Marcos Felipe Félix Batista (PIBIC/CNPq/FA/UEM), Laryanne da Costa (Graduanda em Licenciatura em Educação Física), Claudio kravchychyn (Orientador), Luciana Ferreira (Coorientadora). E-mail: ra125737@uem.br.

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Maringá, PR.

Área e subárea do conhecimento: Saúde Coletiva/Educação Física.

Palavras-chave: Estilo de vida; Estado de humor; Desempenho esportivo, Voleibol.

RESUMO

Este estudo analisou a relação entre estilo de vida, humor e desempenho esportivo de atletas amadores de voleibol. Participaram 216 atletas que responderam o Questionário *Fantastic* - Estilo de vida e o Questionário de Estado de Humor. Os resultados revelaram diferenças significativas nos domínios do estilo de vida entre medalhistas e não medalhistas. Os atletas medalhistas apresentaram valores mais elevados no domínio de vigor, enquanto os não medalhistas tiveram pontuações mais altas em todos os outros domínios: tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental. Concluiu-se que os atletas medalhistas demonstraram ter um estilo de vida globalmente mais saudável em comparação aos não medalhistas. Além disso, o estilo de vida mostrou-se como um preditor significativo do desempenho dos atletas na liga amadora de voleibol. Isso destaca a importância de um estilo de vida equilibrado, que inclua níveis adequados de atividade física, nutrição, evite o tabaco e o álcool, e promova bem-estar mental, como um fator crucial para alcançar o sucesso esportivo entre atletas amadores de voleibol.

INTRODUÇÃO

Atletas amadores passam por treinamentos específicos para manter seus níveis de desempenho enquanto equilibram suas vidas sociais, como estudos, trabalho e família. Seu estilo de vida é influenciado por diversos fatores, como condições econômicas, relacionamentos familiares e pessoais, e isso pode afetar sua saúde e desempenho esportivo (BRANDT, 2009).

Para enfrentar esses desafios, os atletas amadores contam com recursos pessoais e sociais, incluindo o apoio de psicólogos esportivos, que oferecem estratégias para superar limitações psicológicas e criar ambientes esportivos que incentivam o desenvolvimento. Estudos recentes destacam como o estilo de vida dos atletas afeta sua carreira esportiva, influenciando aspectos psicológicos como depressão, ansiedade, autoavaliação da saúde e satisfação com a vida.

A Organização Mundial da Saúde define estilo de vida como a percepção subjetiva do indivíduo em relação aos seus objetivos e preocupações, influenciada

por vários domínios da vida. A prática esportiva é vista como capaz de melhorar tanto a saúde física quanto a cognitiva, melhorando a percepção do estilo de vida dos atletas.

A identidade atlética pode aumentar o estresse e a ansiedade, mesmo em atletas amadores, afetando a qualidade de vida. O desempenho esportivo está ligado à capacidade de concentração, e a psicologia cognitiva pode ser eficaz para melhorar o desempenho e monitorar o humor depressivo (MARQUES; SAMULSKI, 2009).

A atividade física favorece o bem-estar psicológico, diminui a ansiedade, o estresse e melhora o estado de humor. O estado de humor no contexto esportivo é crucial, pois influencia o desempenho. Atletas com estados de humor mais positivos tendem a ter melhor desempenho. Para superar essas demandas do contexto esportivo com sucesso, os atletas amadores contam com diversos recursos pessoais e sociais, e esses recursos são funções do próprio indivíduo, bem como do microambiente social no qual o atleta amador está inserido (SINDK, 2002).

O estado de humor é transitório e temporário, e sua compreensão é fundamental para entender seus efeitos no desempenho esportivo. Estados de humor negativos, como fadiga, depressão, raiva e tensão, podem variar em termos de desempenho esportivo, enquanto estados de humor positivos, como vigor, têm um impacto positivo. Portanto, os estados de humor podem influenciar o desempenho esportivo de forma positiva ou negativa, e as intervenções podem ser úteis para melhorar o estado de humor dos atletas.

Logo, o presente estudo busca investigar a seguinte questão problema: qual o estilo de vida e estado de humor de atletas amadores de voleibol. Diante do exposto o presente estudo objetivo analisar o estilo de vida e o estado de humor como preditor do desempenho esportivo de atletas amadores de voleibol.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo envolveu 216 atletas de 20 equipes de voleibol da Liga Amadora de Voleibol de Maringá em 2022. Os participantes foram divididos em dois grupos: medalhistas (1ª, 2ª e 3ª posição) e não-medalhistas (4ª posição em diante).

Foram utilizados dois instrumentos principais: o Questionário Fantástico - Estilo de Vida, que avaliou o estilo de vida dos atletas por meio de mudanças escaladas, e o Perfil de Estado de Humor, avaliado através do POMS (*Profile of Mood States*), que mediu o estado emocional dos atletas considerando seis dimensões de humor.

A pesquisa foi submetida ao parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (COPEP), com parecer de aprovação número 5.658.335. A coleta de dados ocorreu no local das competições após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo teve como objetivo principal analisar a influência do estilo de vida e

o estado de humor de atletas amadores de voleibol, os resultados demonstraram que um estilo de vida adequado que inclui um bom nível de atividade física, nutrição aliados ao bom relacionamento com amigos e família são capazes de afetar positivamente o desempenho final esportivo dos atletas amadores. Em contrapartida, um estilo de vida inadequado pode ser prejudicial ao atleta e seu rendimento no esporte. Com base na literatura existente, pode-se observar que um estilo de vida saudável, incluindo dieta balanceada, sono adequado, prática regular de exercícios e estratégias de manejo do estresse, estão associados ao melhor desempenho atlético. Estudos revelam que a prática de atividades físicas e desportivas mediante a orientação adequada pode proporcionar benefícios físicos, psicológicos e sociais, porém, aspectos do exercício físico podem ser prejudiciais, como por exemplo a longa duração, alta intensidade e frequência de cargas de exercício físico, associadas a períodos inadequados de recuperação, dependência do exercício, lesões, desordens alimentares e competitividade exacerbada (WEINBERG, GOULD, 2011). Fatores que promovem a melhoria do EV envolvem momentos de desempenho máximo, experiência máxima, fluidez e sublimação do praticante, e incluem estados psicológicos favoráveis, esporádicos e altamente significativos, que proporcionam memórias e dão sentido à vida.

Neste estudo foram encontrados resultados significativos na comparação do estilo de vida em função do sexo como podemos ver no domínio de tabaco e introspecção, tendo o tabaco valores de $3,22 \pm 0,95$ para as mulheres contra $2,88 \pm 1,19$ dos homens. Já no domínio introspecção as mulheres apresentam uma pontuação maior nesse domínio apresentando uma média de $2,64 \pm 0,90$ contra $2,58 \pm 1,17$ dos homens. O fato desses atletas não terem apresentado diferenças significativas na EV demonstra que ambos têm uma qualidade de vida semelhante.

Isso se evidencia na comparação entre os medalhistas e não medalhistas, que os atletas não medalhistas apresentaram médias superiores nos domínios família e amigos e tabaco. Infere-se a partir desses achados que atletas não medalhistas parecem ter um bom relacionamento com seus familiares e amigos e utilizarem-se de tabaco quando comparados aos seus pares medalhistas. Por outro lado, atletas medalhistas apresentam-se melhores níveis de atividade física e de nutrição que aqueles não medalhistas, demonstrando serem mais ativos fisicamente e levando uma boa alimentação.

Outro fator contextual analisado em função do desempenho de atletas amadores de vôlei foi o estado de humor. Os achados referem-se a comparação do estado de humor em função dos medalhistas e não medalhistas. Os resultados apontaram que atletas não medalhistas apresentam maiores níveis de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental do que atletas medalhistas. O estado de humor dos atletas tem sido identificado como um fator determinante no desempenho esportivo. Um estudo demonstrou que atletas com estados de humor mais positivo, caracterizado por elevado nível de vigor (fator positivo) e baixos níveis de fadiga, tensão, depressão, confusão e raiva (fatores negativos), geralmente apresentam melhor rendimento esportivo.

Na comparação do estado de humor em função do sexo, observou-se que atletas do sexo feminino apresentaram maiores níveis de tensão e depressão em

relação aos atletas do sexo masculino. Esses resultados nos permitem inferir que atletas do sexo feminino são mais suscetíveis a apresentarem tensão e depressão nesta amostra. Estudos identificaram que indivíduos do sexo masculino evidenciaram melhor tônus afetivo, apresentando em todos os fatores de humor uma melhor estabilidade emocional. O gênero feminino apresentou um perfil de estado de humor mais instável e com o fator vigor inconstante, demonstrando maiores valores nos domínios de tensão, depressão e fadiga.

CONCLUSÕES

Em vias de sintetizar os achados do presente estudo, observou-se que o sexo (masculino ou feminino) parece não ser um fator que interfere na qualidade de vida de atletas participantes da liga amadora. Por outro lado, identificou-se que atletas medalhistas reportaram maiores percepções de qualidade de vida nas dimensões de família/amigos, atividade física e nutrição. Enquanto os atletas não medalhistas reportaram maiores percepções na dimensão de tabaco. Quanto ao estado de humor, foi possível observar que atletas do sexo feminino apresentaram maiores percepções de tensão e depressão, do que seus pares do sexo masculino. Verificou-se ainda que atletas não medalhistas indicaram maiores percepções de tensão, depressão, fadiga e confusão mental. Além do mais, conclui-se que o tabaco, a tensão e depressão são possíveis preditores do desempenho negativo em atletas participantes da liga amadora de voleibol.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador Prof. Dr. Claudio Kravchychyn, e à minha coorientadora Prof^ª. Dra. Luciana Ferreira, por todas as dicas, conselhos e auxílio passados para a elaboração deste trabalho de iniciação científica. Por fim, à Fundação Araucária, por fomentar a pesquisa científica.

REFERÊNCIAS

BRANDT, R. Estados de humor e fatores associados de nadadores em período competitivo. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 12, n. 40, p. 36-41, 2014.

MARQUES, M; SAMULSKI, D. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. **Revista Brasileira de Educação Física**, v. 23, p. 2, 2009.

SINDK, G. Latent Dimensions of Satisfaction with Life and General Life Experience at Former Athletes (Coaches) in Croatia. **Journal of Sport Sciences & Physical Education**, v. 66, p. 5 -14, 2012.

32º Encontro Anual de Iniciação Científica
12º Encontro Anual de Iniciação Científica Júnior



23 e 24 de Novembro de 2023

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Foundations of sport and exercise physiology.
Champaign: Human Kinetics, 2011.