

PERFIL DOS ESTADOS DE HUMOR DE JOGADORAS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO: UMA COMPARAÇÃO ENTRE TITULARES E RESERVAS.

QUINTINO, Daniela¹; LOPES, Cristina Pacheco¹; PINHEIRO, Alessandra¹; SILVA, Claudenice Santos¹; SALLES, Jayr¹ e FECHIO, Juliane Jellmayer¹

¹ Faculdade de Educação Física da Universidade Metropolitana de Santos – Santos/SP – Brasil., Correspondência: Aos cuidados da Prof. Juliane Jellmayer Fechio - Secretaria da Faculdade de Educação Física de Santos: Av. Conselheiro Nébias, 536 Encruzilhada – Santos / SP cep: 11045-002 - telefone: (13) 3273-9910 – e-mail: jfechio@terra.com.br

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS: No voleibol de alto rendimento, os atletas estão sujeitos, frequentemente, a enfrentar situações estressantes, por isso, é uma modalidade que nas últimas décadas vem recebendo grande atenção em relação ao desenvolvimento psicológico e, inevitavelmente, a preparação psicológica do esportista tornou-se um dos meios preventivos mais eficazes para evitar que as tensões próprias da competição interfiram no desempenho esportivo. O propósito deste estudo foi comparar o Perfil dos Estados de Humor de atletas de voleibol feminino (titulares e reservas) de alto rendimento. Além disso, como a equipe contava com o trabalho de um psicólogo do esporte, buscou-se verificar também se é possível apresentar um Perfil positivo mesmo diante de uma fase pré-competitiva e de alta pressão psicológica. **METODOLOGIA:** Foram avaliadas 12 jogadoras com idades entre 18 e 35 anos, ($\bar{X} = 27,29$ anos $\pm 5,19$); ($\bar{X} = 21,57$ anos $\pm 2,30$) e ($\bar{X} = 24,43$ anos $\pm 4,86$) respectivamente titulares, reservas e time completo, participantes da superliga feminina de voleibol. Todas elas treinam e participam de competições há no mínimo seis anos e as sessões de treinamento ocorrem seis vezes por semana, com duração de uma hora e meia a cinco horas por dia. O instrumento utilizado foi o Perfil dos Estados de Humor -“*Profile of Mood States*” – POMS, proposto por McNair, Lorr e Droppleman (1971). Este instrumento avalia seis estados subjetivos de humor: tensão (T), depressão (D), raiva (R), vigor (V), fadiga (F) e confusão mental (C). Foi utilizado o teste “t” de Student com nível de significância de $p < 0,01$ e $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Os resultados indicaram que as jogadoras titulares apresentam valores significativamente melhores quando comparadas com as jogadoras reservas em três variáveis (depressão, vigor e confusão mental). **CONCLUSÃO:** Assim, podemos concluir que mesmo as atletas passando por um período estressante (pré-competitivo) apresentaram um perfil positivo.

Palavras-chave: psicologia do esporte, voleibol, perfil dos estados de humor.