

TEMPO DE REAÇÃO E HUMOR DE ATLETAS DE VOLEIBOL

Loiane Cristina de Souza¹, Guilherme G. Bevilacqua,² Alexandro andrade³

¹ Acadêmica do Curso de bacharelado em fisioterapia – CEFID - PROBITI/UDESC

² Acadêmico do Curso de Doutorado em Ciências do Movimento Humano – PPGCMH/UDESC

³ Orientador, Departamento de Educação Física CEFID/UDESC – d2aa@hotmail.com

Palavras-chave: Tempo de reação. Humor. Voleibol.

Objetivo: Analisar as relações entre estados de humor e o tempo de reação dinâmico de atletas de voleibol.

Método: Trata-se de um estudo transversal com 34 atletas de elite de voleibol, com idades entre 13 e 18 anos do sexo feminino ($15,60 \pm 1,65$ anos). Foram utilizados 2 instrumentos no estudo: Escala de Humor de Brunel (BRUMS) e o Software TRT_S2012. O BRUMS é um instrumento desenvolvido para avaliar seis estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) em populações compostas por adultos e adolescentes conforme demonstrado na tabela 1. O questionário foi validado para a população de jovens e adultos brasileiros por Rohlf et al. e é composto por 24 questões sendo que, para cada uma, o participante avaliado posiciona-se assinalando uma opção numérica que varia de 0 (nada) a 4 (extremamente), considerando como ele se sente no momento da avaliação. Com a soma das respostas advindas das questões referentes a cada construto, obtêm um escore de 0 a 16 para cada estado de humor (por exemplo: animado + com disposição + com energia + alerta = vigor). O Software TRT_S2012 contém o teste de tempo de reação dinâmico, que avaliou a fadiga mental das atletas. O estímulo consistiu do aparecimento de uma barra de cor amarela que tinha início em um tempo previamente definido, seguindo num movimento contínuo, da esquerda para a direita. A reação deveria ser o pressionamento da tecla de espaço no momento em que a barra de estímulo amarela fosse percebida. A tecla devia ser mantida pressionada enquanto a cor amarela fosse sendo mostrada. Quando o estímulo amarelo fosse interrompido, a tecla de espaço devia ser liberada. Cada atleta possuía 14 tentativas, sendo o escore final a média de todas as tentativas. As atletas responderam o BRUMS e realizaram o teste de tempo de reação antes de uma sessão de treinamento. Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva (média \pm desvio padrão) e inferencial (Kolmogorov-Smirnov e correlação de Spearman). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

Resultados: Verificou-se uma correlação negativa entre tensão e tempo de reação, indicando que quanto maior é a tensão, menor é o tempo de reação. Não houve significância com os domínios raiva, confusão, depressão, fadiga e vigor (TABELA 1).

Tabela 1. Correlação entre tempo de reação e humor de atletas de elite de voleibol.

		Raiva	Confusão	Depressão	Fadiga	Tensão	Vigor	Tempo de Reação
Tempo Reação	C. Correlação p	-0,098 0,680	-0,294 0,208	0,028 0,908	0,099 0,679	-0,508 0,022*	-0,180 0,449	1

Discussão: nosso estudo apontou que quanto maior a tensão no estado de humor menor será o tempo de reação de atletas de elite de voleibol do sexo feminino. Um estudo semelhante mostrou que a presença de ansiedade e de tensão têm efeitos positivos sobre tempo de reação em indivíduos saudáveis, com uma hipótese que a tensão muscular ideal tende a encurtar o tempo de resposta (HAINAUT e BOLMONT 2005). Já um estudo que avaliou atletas, concluiu que níveis de ansiedade e depressão não afetam o tempo de reação nesta população, mas grandes mudanças podem alterar negativamente a performance (YAVUZ, 2012), porém Andrade et al (2017) trouxe que em atletas de elite brasileiros o aumento da tensão aumenta em 10% a chance de vencer, mostrando melhora da performance. O tempo de reação influencia diretamente na performance de atletas, sendo assim decisivo em competições (ANDRADE ET AL, 2016), mostrando a importância de sua avaliação e de fatores associados.