

# ALTERAÇÃO DOS ESTADOS EMOCIONAIS: RELAÇÃO DA FAIXA ETÁRIA COM AS FUNÇÕES ESPORTIVAS NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Afonso Antonio Machado<sup>1</sup>, Flávio Rebutini<sup>1</sup>, Rui António Gomes<sup>2</sup>;  
Julio César Ameixa Amandio<sup>3</sup>; Fernando César Gouvêa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>LEPESPE / I. B. / UNESP – Campus de Rio Claro; <sup>2</sup>Un.Minho; <sup>3</sup>ISPA/Pt

## RESUMO

Os estudos em psicologia do esporte trazem sempre inovações, quando estamos diante de situações diferenciadoras e que alteram os comportamentos. Desta vez, estamos tratando dos estados emocionais, da sua relação com as idades e as funções esportivas que cada atleta assume ao participar de uma equipe esportiva. Assim sendo, este estudo tem por compromisso metodológico, através de um estudo intercultural, analisar estes elementos e devolver tais dados à sociedade que o alimenta. É compromisso dos pesquisadores uma análise diante das dificuldades dos desenvolvimentos humanos, em dois países diferentes e buscar sugerir meios de abrandar as diferenças gritantes existentes na população estudada. Avança no sentido de oferecer mais subsídios aos técnicos esportivos e profissionais da Educação Física, naquilo que diz respeito ao desenvolvimento humano geral.

## INTRODUÇÃO

A prática esportiva excita a uma preocupação como os padrões desenvolvimento dos atletas e, como o desenvolvimento emocional do jovem atleta é um dos fatores primordiais para seu envolvimento com a superação de marcas, em esporte de performance, optamos por analisar esta trajetória. Algumas análises internacionais sobre o desenvolvimento baseado na especialização precoce e da visão multidimensional são uma das chaves para a melhor compreensão desta fase, portanto, nesta direção, traçamos o objetivo do estudo, que foi o de verificar a possível existência de diferenças nos estados emocionais a partir da relação entre as funções desempenhadas em quadra, em partidas de jogo de Voleibol, que englobam um entendimento técnico, tático, psicológico e físico para o desempenho das funções que a posição imprime e a perspectiva da maturação afetiva, vivenciada pela idade e pelas experiências de vida, em esporte, aferida pela vida em grupo, pela disputa de posições e pelo confronto com adversários que tentam sobrepujar cada uma das equipes adversárias.

Foram escolhidas para este estudo, um conjunto intercultural de atletas de Voleibol, do sexo masculino, todos federados em suas regiões, sendo 48 atletas juvenis, 24 brasileiros e os demais portugueses. Participaram do estudo 48 atletas federados, sendo: 8 levantadores (LV), 16 meios de rede (MR) e 24 pontas/saídas de rede (PS) da categoria juvenil (até 19 anos completos). A coleta foi realizada durante 35 sessões/jogos ao longo do campeonato regional de suas equipes, através do instrumento clássico conhecido como Teste POMS. Para análise dos dados foi realizada a análise estatística por meio de Anova “One Way” com Scheffé post hoc test com significância de  $p < 0.05$ , com o intuito de avaliar os 6 estados emocionais mais aparentes, mais o IEEA (Índice de equilíbrio emocional atual), e suas relações com a posição de jogo.

Diante de nossos dados podemos dizer que os resultados apontaram diferenças significativas entre as LV e PS em todos os estados de humor com exceção da DP, confirmando estudos de Rebutini e Machado (2007), em todas as análises ou pontos de reflexão. Em relação as MR a LV diferenças surgiram para TS, RV, FD, CF. Entre as PS e MR para TS e FD. As diferenças significativas de perfis entre as funções preocupam, em função da faixa etária dos atletas estudados, visto ainda estarem em fase de desenvolvimento e aprendizagem social. O fato de não ocorrer variações comportamentais e/ou de lideranças mais significativas, de objetivos mais definidos ou de situações-problemas mais fortes ou direcionadas para outro foco que não apenas o esportivo, passa a ser um motivo de preocupação em relação à formação integral deste jovem atleta, de modo a concordarmos com a pesquisa anterior, na afirmação de que a

consolidação destas diferenças pode ser um limitador da capacidade da atleta, limitando sua atuação muito cedo.

Afirmamos que são necessários estudos qualitativos e quantitativos que nos auxiliem a compreender quais fatores são responsáveis por essa especialização psicológica e afetiva, pela necessidade de compreensão dos elementos que comporão uma vida autônoma e independente e, mais ainda, por sermos sabedores de que o desenvolvimento afetivo-emocional não é considerado em nenhuma das fases de escolha de atletas e tão pouco de suas posições ou funções numa equipe. É notório que as determinantes são as características físicas e as habilidades motoras, apenas.

A literatura aponta, em vários estudos que o acompanhamento e monitoramento das fases de desenvolvimento do jovem inserido no esporte de rendimento pode ser considerado como o ponto fundamental para a elevação do nível do nosso esporte de alta performance. As capacidades físicas necessárias para a prática têm 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 (ZAKHAROV e GOMES, 1992).

A intensificação das condições de moldagem aos trabalhos e assimilação dos regimes e cargas de treinamento faz com que, exatamente, neste período surja uma busca intensa, muitas vezes, desproporcional e inadequada pelo talento esportivo. Esse envolvimento que acaba se extrapolando e tornando-se numa tarefa intensa, cujo resultado é percebido à olhos nus passa a ser qualificativo de atletas de boa índole, empenhados, 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.

Na leitura mercantilista deste fenômeno, que não é novo na história do esporte, mas que passa camuflado, por servir ao interesse de muitos, podemos verificar, atualmente, que estes atletas, identificados como “talentosos” são vistos, muitas vezes, como grandes produtos, fontes de renda para a família e, principalmente, para os chamados “empresários esportivos”, conhecidos também como: procuradores, representantes, pais, técnicos, dirigentes. Brunoro e Afif (1997) e Machado (1989) destacam 2 tipos de profissionais que atuam junto aos atletas: de um lado, os experientes, conhecedores da legislação e do capital. De outro, os familiares e profissionais do esporte que pensam no lucro palpável, fácil e rápido, escondendo dos clubes interessados eventuais problemas de saúde e de comportamento que alguns jogadores apresentem, descartando-se destes, mas envolvendo-se com os lucros advindos daí.

O que vemos são atletas que têm sofrido o assédio destes profissionais de forma sistemática e, conseqüentemente, se associado a eles durante seus primeiros anos de treinamento. Podemos dizer que este fenômeno reforçou ainda mais a atuação de profissionais que concordam com o perigoso modelo da especialização precoce, tornando-se, praticamente, o único norteador do esporte na infância e adolescência, em detrimento do desempenho e desenvolvimento mais harmônico das etapas de formação. A ausência da visão de desenvolvimento multilateral do jovem tem levado ao surgimento de alguns problemas, como os que passaremos a apresentar, a seguir.

O esquema empresarial em que são envolvidos, faz com que os jovens atletas estejam comprometidos profissionalmente, antes mesmo de terem maturidade para compreender o que é ser profissional (MACHADO, 1998 e REBUSTINI, 2005), respondendo (ou devendo responder) à uma carga de treinamento além de sua possibilidade;

A pequena visão do mundo jovem ou adolescente faz com que não haja preocupações com uma ambientação adequada. Isso faz com que haja um confinamento de muitos jovens num único apartamento, proporcionam ao jovem atleta um ambiente que não corresponde às necessidades de seu desenvolvimento.

Além da questão moradia, temos o próprio ambiente de treinamento, onde crianças e adolescentes competem com uma estrutura e um meio de pressão proporcionada por adultos e para adultos, sendo tratados como tais, o que desarranja e desestrutura a conduta futura, sem um modelo adequado a ser seguido. (BENTO, 1989 e REBUSTINI, 2005).

Tradicionalmente são utilizados meios e métodos que acelerem os resultados, ainda que inadequados para a faixa etária. Questões como suplementação alimentar e trabalhos de aceleração de desenvolvimento de força e impulsão são adotados nestas faixas etárias, como fiéis reproduções dos programas de treinamentos elaborados e utilizados por adultos (MACHADO, 1989 e GALDINO, 2000).

Não se leva em consideração as fases de crescimento e de desenvolvimento humanos, criando uma especulação pelo limite possível de ser atingido pelo grupo, sem qualificar ou quantificar cada um dos jovens envolvidos, de modo a antecipar as etapas de formação para que este atleta renda mais e melhor, antes do esperado (GALDINO, 2000)

Tanto como futuros campeões imediatistas, podemos estar formando um conjunto de jovens que, por questões de frustrações, de cansaço físico e mental ou por lesões, optam por abandonar as quadras e as competições, caracterizando aquilo que é denominado pela literatura internacional de abandono precoce do esporte (LOS FAYOS RUIZ e VIVES BENEDICTE, 2002). O esporte, que deveria estar sendo um estimulante para a vida em grupo e para uma qualidade de vida saudável, passa provocar, no jovem, uma saturação.

Em nossa leitura e perspectiva psicológica, o maior problema é a excitação de perspectivas de futuro muito acima daquelas que podem atingir, mesmo quando se abandona o olhar equilibrado para o aspecto de desenvolvimento técnico, que mais tarde será cobrado do atleta, causando um conjunto de vitórias seguido por um número maior de insucessos que causarão afastamento e má vontade diante do esporte pretendido como transformador de vida, análises estas que podem ser compreendidas por meio de estudos de Machado (1989, 1998 e 2007) e Rebustini (2005).

É percebido que tais constatações não se firmam apenas no campo biológico, as alterações e as exigências sobre os jovens atletas também interferem nos aspectos psicossociais. Por essa razão ocorre uma interação com o campo das emoções e suas complexidades. As alterações nas emoções são provocadas por estímulos externos (MACHADO e CALABRESI, 2003). A análise complexa do campo emocional por ser vista com propriedade por meio da afirmação de Kleiniginnna e Kleiniginnna (apud BOUTCHER, 1991) que estabelecem uma definição de emoção com a intenção de abordar todas a multidimensionalidade do tema:

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. 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). Esta referência às emoções se fez necessária para compreendermos que o ambiente esportivo e os mecanismos que regem as ações e reações não são decorrentes apenas do enfoque biológico.

Para compreendermos melhor o resultado da pesquisa e a dinâmica da especialização requerida, temos de entender como tem sido este mecanismo. No voleibol, a especialização das funções têm sido definida primordialmente pelas características físicas, tendo como base, conforme referencia de Rebustini (2005):

- a. Jogadores de ponta/saída de rede: tendem a ter uma grande explosão muscular, tanto no salto quanto para a potência de ataque. Normalmente, são os jogadores responsáveis pelas bolas decisivas;
- b. Jogadores de meio de rede: tendem a serem os mais altos e de maior envergadura, atualmente, quase não atuam mais no fundo de quadra, em razão do surgimento do líbero;
- c. Levantadores: Tendem a serem mais baixos, ágeis. São responsáveis por toda a distribuição de jogo e controle dos sistemas táticos de ataque;
- d. Líberos: atletas de baixa estatura, com grande habilidade no passe e defesa, com capacidade de reação aos estímulos.

Seria impossível negligenciar que, provavelmente, além das características físicas decisivas para a definição da posição, também haja um perfil psicológico que se adapte melhor a cada uma das funções. Contudo, até esse momento não podemos dizer que isso seja uma pré-disposição ou que haja uma modelação em função da posição que exerce.

Em função destes dados e destas constatações, esse trabalho tem como objetivo analisar não apenas a questão da especialização precoce da modalidade, mas sim, um fato que deveria ocorrer no final da adolescência: a especialização das funções de jogo. Exatamente, neste período é que se pressupõe que os fundamentos e as capacidades físicas básicas possuam um lastro psicofísico de sustentação maior.

Partindo destes dados e com estas informações, optamos por estudar o viés emocional por meio do monitoramento dos estados de humor de uma equipe ao longo do campeonato regional de seu estado/província (no caso de Portugal) da categoria juvenil, com atletas cuja idade flutua entre 16 e 19 anos, com o intuito de verificar possíveis diferenças dos perfis emocionais entre as posições de jogo, além de tentar compreender quais fatores podem ser responsáveis por possíveis diferenças e padrões emocionais entre as posições.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Os participantes (n=48) estudados são atletas de voleibol masculino que competem oficialmente nos campeonatos organizados pela Federação Paulista de Volleyball (FPV) e pela Liga Portuguesa Distrital de Voleibol, na Categoria Juvenil. Os atletas desta categoria têm idade limitadas entre 16 e 19 anos, em ambos países.

As funções estavam distribuídas da seguinte forma: 8 levantadoras (LV); 16 meios de rede (MR) e 24 pontas/saídas de rede (PS). O monitoramento foi realizado durante os campeonatos, sendo que os avaliadores estiveram acompanhando as equipes em algumas partidas e foi possível monitorar 35 sessões de treinamentos/jogos.

Conforme previsão da pesquisa, a mensuração objeto de pesquisa foi realizada utilizando-se o Teste POMS (McNAIR, LORR e DOPPLERMAN, 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?”. O teste foi preenchido no momento que a atleta chegava ao ambiente de treinamento (quadra), sem auxílio ou explicação de nenhum dos membros da equipe ou do pesquisador habilitado para tal.

## **TRATAMENTO ESTATÍSTICO.**

Para tratamento dos dados coletados, empregou-se a análise de variância Anova “One Way” com Scheffé post hoc test em nível de significância de  $p < 0.05$ , para avaliar a existência de diferenças significativas entre as posições de jogo e os respectivos perfis. Além dos 6 fatores que compõem o POMS, foi utilizado um 7º índice 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 idéia em se aplicar tal índice se deu em função da utilização deste índice possibilitar visualizar de forma simplificada, o comportamento dos estados emocionais (REBUSTINI, 2005).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante dos dados e das análises realizadas, o resultado aponta haver diferenças significativas ( $p < 0.05$ ) das LV para as PS em todos os estados de humor com exceção da depressão. O posicionamento dos estados emocionais entre estas duas funções foi caracterizado por valores menores nas variáveis Tensão, Raiva, Fadiga e Confusão e, um melhor nível de Vigor, conseqüentemente, um melhor nível de IEEA foi resultante, conforme pesquisa proposta por Rebutini (2007).

Verificamos que, ainda, sob a percepção dos levantadores encontramos diferenças significativas ( $p < 0.05$ ) nas variáveis Tensão, Depressão, Raiva, Confusão e no IEEA em relação aos meios de rede; voltamos, novamente, a nos deparar com níveis mais baixos das variáveis negativas e um IEEA melhor do que os encontrados nos meios de rede.

Na interpretação da análise das significâncias entre MR e as PS surgiram diferenças para a Tensão e Fadiga ( $p < 0.05$ ). As duas variáveis têm um comportamento distinto, pois MR têm uma Tensão mais elevada, enquanto os pontas têm um índice de fadiga mais elevado, próprio de seus desempenhos atléticos em quadra.

Notamos que o perfil mais equilibrado dos levantadores pode ser associado às necessidades de sua função: é sabido que são estes atletas que resolvem as distribuições das bolas para ataque, que comandam os passes e as coberturas, garantindo a possibilidade de ser a única função que tende a estar ativamente em contato com a bola, em todos os rallies. Alguns estudiosos afirmam que a função de levantador garante a possibilidade de ser a função de controle de ritmo de jogo, da tática, do processo de tomada de decisão, da distribuição de jogo e das possibilidades de antecipação, muito úteis nos jogos de Voleibol. Assim, parece-nos razoável afirmar que o perfil visto aqui condiz com as exigências da função.

Tanto quanto no estudo de Rebutini (2007), o que nos surpreendeu no estudo foi o resultado do Vigor das PS ter ficado abaixo dos encontrados nas LV e MR. Isto pelo fato da exigência de um alto nível de energia e decisão que a função requer. Cabe ressaltar que tais atletas são responsáveis pela definição do ataque em momentos decisivos, bem como, de bolas de seguranças alçadas quando há a “quebra” da recepção. Um fator que pode ter contribuído para esse Vigor mais baixo em relação às outras funções foi o nível alto de fadiga que tem se correlacionado negativamente com o Vigor. O aumento da Fadiga tende a levar a uma queda do Vigor (REBUSTINI et al., 2005; PIERCE JR. 2002). Estas duas variáveis foram responsáveis pelo menor IEEA dos ponteiros em relação aos meios e levantadores.

Este resultado volta a repetir os dados analisados por Rebutini, numa equipe infantil feminino (2007), o que nos permite antever alguns cruzamentos de estudos, para melhor analisar e possibilitar garantias de elementos, numa futura possível generalização. De forma geral, os MR tiveram níveis mais altos de Tensão, Depressão, Raiva e Confusão, esta tendência está em consonância com os resultados discutidos por Rebutini et. al. (2003) que utilizou uma metodologia de monitoramento similar, onde variou apenas o número de sessões monitoradas e o número de atletas. Neste referido estudo, as MR apresentaram níveis piores em todas as variáveis negativas e um nível de vigor mais baixo em relação as outras duas posições. Adiciona-se o fato de que não ocorreram diferenças significativas nos níveis de Vigor, além dos níveis encontrados estarem acima dos patamares encontrados no presente estudo.

Estes fatores podem nos conduzir aos estudos de Terry (1995), em que os estados emocionais são, muito provavelmente, dependentes do esporte, portanto, é fundamental que as mudanças de humor das atletas sejam comparadas com seus próprios níveis em diversos

momentos. Assim, fica fundamentada a necessidade de um conhecimento do contexto e das inter-relações e interdependências, reforçando que se houver a aplicação do mesmo estudo em outras modalidades, muito possivelmente os resultados sejam totalmente diferentes, no entanto, no Voleibol, a possibilidade deles se repetirem é grande..

Apesar de termos analisado anteriormente, os resultados dos estados emocionais e as funções de jogo, não quer dizer que não haja preocupações em decorrência destes índices. Um exemplo de nossa preocupação é o fato da existência de perfis emocionais distintos entre as funções de forma tão precoce; não podemos nos omitir da compreensão do fato de cada função de jogo requerer aspectos singulares para seu bom desempenho e que estes poderem interferir e definir o sucesso do atleta.

Entretanto, e aqui cabe nossa indignação, o fato da preocupação reside no acontecimento de que atletas de 16 a 19 anos já estarem limitando suas ações e funções tão prematuramente. É de conhecimento notório daqueles que conhecem o contexto do esporte de rendimento, a busca sistemática por tipologias físicas que dêem conta das exigências requeridas a cada função do jogo e/ou esporte, e por saber que esta busca se dá pelo viés eminentemente físico é que nos desperta atenção, como não é possível, ainda, diagnosticar até que ponto há um direcionamento consciente do profissional que trabalha com estes atletas, no sentido de “construir” um perfil psicológico ideal para a execução de cada função.

Sabemos e advertimos que, se esse direcionamento está sendo formado, já durante essa fase, ele é no mínimo incongruente com as necessidades da idade, pois a busca deveria ser a de otimizar as capacidades e potencializadas do atleta com o intuito de levá-los ao máximo de seu rendimento na categoria adulta. Desta forma, o “melhor” perfil deveria ser semelhante entre as funções, pois o equilíbrio dos levantadores é também fundamental para os meios e ponteiros. O alto Vigor é proeminente para todas as funções, tanto que é o vértice primário dos estados emocionais e sua constante relação com o desempenho esportivo (MORGAN, 1980; MORGAN et. al., 1987; MORGAN et. al., 1988).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Assim, numa análise com número restrito de atletas, fica evidente que as interferências do ambiente que a atleta está inserido e a definição prematura das funções que exercerá estão delineando a constituição do seu perfil emocional e o comprometimento de sua formação sócio-afetiva. A necessidade de compreender de forma mais clara quais são os fatores que estão contribuindo para esta, se podemos chamar assim, modelação psicológica, parece-nos fundamental no processo de formação do jovem, uma vez que não parecem ser preocupantes o crescimento e desenvolvimento psico-afetivo dos atletas, pelos treinamentos realizados, já que não nos parece é visível e encontrado os trabalhos psicológicos, em equipes esportivas desta categoria, em nenhum dos quatro clubes estudados, compondo dois contextos nacionais diferentes e quatro contextos esportivos, igualmente, diferenciados.

A inexistência de um treinamento psicológico inibe alguns fatores que poderiam favorecer o desempenho atlético e dissolver outros tantos dissabores, comuns em grupamentos humanos. Podemos afirmar que, conseqüentemente, tende a ocorrer uma limitação prematura do seu campo da atuação como pessoa e como membro de um grupo esportivo. Isto pode ajudar a explicar a extrema dificuldade da grande maioria dos atletas de atuar em outras posições. E mais: a dificuldade que os atletas sentem em conviver com pessoas de outros círculos de ações ou de se integrarem com seus familiares que não sejam adeptos ou entendidos da modalidade em apreço.

Saímos da pesquisa com a visão de que a idade de escolha da posição ou função de jogo é proveniente de uma escolha realizada em momento inadequado e esta constatação nos permite emitir a opinião de que a especialização precoce é um grande limitador da capacidade da atleta se adaptar a novas situações de vida(NAGORNI apud WEINBERG e GOULD, 2001). Reforçamos a idéia da necessidade de estudos qualitativos aprofundados sobre os ambientes de prática

esportiva, a relação destes com a idade do atleta e a conduta de profissionais do esporte, na condução de seus grupos, para uma melhor compreensão deste universo.

## REFERÊNCIAS

- BENTO, J.O. A criança no treino e desporto de rendimento. **Revista Kinesis**, UFSM, Santa Maria, 5(1), 9-35, 1989.
- 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.
- BRUNORO, J.C. AFIF, A. **Futebol 100% Profissional**. São Paulo, Ed. Gente, 1997.
- 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.
- LOS FAYOS RUIZ, E.J.G.; VIVES BENEDICTO, L. Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout 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 psicopedagógicos da competição esportiva escolar**. Campinas: UNICAMP (doutorado), 1989.
- MACHADO, A.A. **Interferências da torcida na ansiedade e agressividade de atletas adolescentes**. Rio Claro: UNESP (livre docência), 1998.
- MACHADO, A.A. **Especialização esportiva precoce: avanços e retrocessos**. Jundiaí: Fontoura, 2007.
- MACHADO, A.A.; CALABRESI, C.A.M. Atletas Jovens e suas tensões psicológicas: constatações. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, ano 7, 64-67, 2003.
- McNAIR, D., LORR, M. DOPPLERMAN, L. **Profile of Mood States**. *Educational and Testing Service*, San Diego, CA 1971.
- 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.
- 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.
- REBUSTINI, F. BRANDÃO, M.R.F; AGRESTA, M.C; BRANDÃO, R.F. MACHADO, A.A. Perfil dos estados de humor em atletas de voleibol: Uma análise por posição de jogo. In. **XXVI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**, p.42, 2003.
- REBUSTINI, F. SILVA, A.B. CALABRESI, C.A.M; MACHADO, A.A. Efeito imediato de duas intensidades de treinamento sobre os estados de humor em jovens voleibolistas do sexo feminino.

**Lectures Educación Física y Deportes**, 10(80), 2005. disponível em <<http://www.efdeportes.com>>

REBUSTINI, F. **Interferências externas sobre os estados de humor em jovens atletas de voleibol**. Dissertação de Mestrado. UNESP – Rio Claro, 2005.

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

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

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

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