

O HUMOR DIFERE ENTRE ATLETAS DE VOLEIBOL DE PRAIA COM BOA E MÁ QUALIDADE DO SONO

Geovani Messias da Silva, Mário Antônio de Moura Simim, Claudio de Oliveira Assumpção,
Alexandre Igor Araripe Medeiros

O sono e humor são duas variáveis importantes que compõem o complexo quebra-cabeça do controle de carga no esporte. Esses componentes demonstram influenciar a recuperação e o desempenho em atletas de diferentes níveis competitivos. Contudo, essa observação foi pouco explorada no voleibol de praia. O presente estudo avaliou se o humor e o sono se relacionam com o resultado competitivo em atletas de voleibol de praia. Dezoito atletas de voleibol de praia, nove de cada sexo, foram recrutados. Para serem elegíveis, os atletas precisavam competir no OPEN 2020/2021 da Confederação Brasileira de Voleibol. Os atletas foram recrutados online e solicitados a responder a escala brasileira do humor (BMS) entre 18h e 22h da noite anterior ao início da competição. As variáveis registradas por meio do BMS são confusão, depressão, fadiga, raiva, tensão e vigor. Adicionalmente, foi perguntado o número de horas dormidas e a autoavaliação da qualidade do sono em “muito mal”, “mal”, “regular”, “bom” ou “excelente”. Utilizamos o site da Confederação Brasileira de Voleibol para coletar as informações sobre os pontos, sets e vitórias dos jogos. Devido a pandemia de COVID-19, tentamos tornar o estudo o mais seguro possível. Por conta disso utilizamos recursos online e não estivemos presencialmente no torneio. Usamos o teste ANOVA bayesiano para verificar se as variáveis categóricas exercem influência nos valores auto reportados. Concluímos que existe evidências substanciais nos dados de que a fadiga e a confusão são maiores em atletas que dormiram mal em comparação com os que dormiram bem. A confusão é maior em atletas que dormiram mal em comparação com atletas que dormiram de forma regular. Finalmente, o vigor é menor em atletas que dormiram mal em comparação aos com dormiram bem. Os autores agradecem a CAPES pelo apoio concedido à pesquisa mediante bolsa de demanda social.

Palavras-chave: higiene do sono. sono. fadiga. bayesiana.