

# Análise da percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros

CDD. 20.ed. 796.01  
796.325

Renata de Andrade CUNHA\*  
Juan Carlos PÉREZ MORALES\*  
Dietmar Martin SAMULSKI\*

\*Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais.

## Resumo

O objetivo desse estudo foi analisar e comparar a percepção de qualidade de vida entre atletas de voleibol dos gêneros feminino e masculino. Participaram desse estudo, 70 atletas (média de idade de  $16,68 \pm 2,63$  anos). O instrumento utilizado foi o Questionário de Qualidade de Vida para Atletas. A consistência interna foi superior a 0,87. Com relação aos fatores que favorecem a qualidade de vida no ambiente de treinamento, o teste Mann Whitney indicou diferença significativa nas situações "união de grupo" e "intervalos adequados de descanso/recuperação", com maiores médias para as mulheres. Diferenças significativas também foram observadas nas seguintes situações que podem prejudicar a qualidade de vida no treinamento: "lesões", "problemas de relacionamento social" e "problemas de saúde", com médias superiores para os homens. Com relação às situações que favorecem a qualidade de vida no ambiente competitivo, diferença significativa foi encontrada na situação "bom planejamento/periodização das competições", com média maior para as mulheres. Ao se verificarem as situações que podem prejudicar a qualidade de vida nas competições, houve diferença significativa nas situações "lesões", "falta de preparo físico" e "problemas de saúde", com médias maiores para os homens. Conclui-se que, tanto no ambiente de treinamento quanto no de competição, as mulheres se preocupam mais com fatores ligados à estrutura organizacional esportiva e os homens, mais com aspectos biológicos. A adoção de medidas direcionadas a cada gênero que contemplem os aspectos citados pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do rendimento esportivo dos atletas.

UNITERMOS: Qualidade de vida; Esporte; Homens; Mulheres; Atletas.

## Introdução

O Grupo de Qualidade de Vida da Divisão de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde definiu a qualidade de vida como a percepção que o indivíduo tem de sua posição no contexto cultural e no sistema de valores em que ele vive, levando-se em consideração seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (FLECK, LEAL, LOUZADA, XAVIER, CHACHAMOVICH, VIEIRA, SANTOS & PINZON, 1999). Além da satisfação de necessidades básicas como alimentação, moradia, trabalho, saúde, lazer e educação, valores não materiais como solidariedade, amor, inserção social, felicidade e realização pessoal compõem o conceito de qualidade de vida (MINAYO, HARTZ & BUSS, 2000).

Nesse contexto, a prática regular e continuada de atividades esportivas pode favorecer a obtenção e

manutenção da qualidade de vida uma vez que ela pode proporcionar vários benefícios biológicos (por exemplo, a melhora da qualidade do sono e a redução dos níveis de hipertensão), psicológicos (bem-estar, redução do nível de estresse e dos sintomas de depressão e ansiedade) e sociais (maior socialização) ao atleta (CHEIK, REIS, HEREDIA, VENTURA, TUFIK, ANTUNES & MELLO, 2003; COSTA, CUNHA & SAMULSKI, 2006; MELLO, BOSCOLO, ESTEVES & TUFIK, 2005; MELLO, FERNANDEZ & TUFIK, 2000; PALUSKA & SCHWENK, 2000; ROSENBLUM & BAHNS, 2006).

Embora esses benefícios estejam bem estabelecidos, existem alguns fatores associados à prática de atividades esportivas que podem prejudicar a qualidade de vida dos atletas. O estresse, característico do meio esportivo

competitivo, pode trazer consequências negativas ao desempenho e ao bem-estar geral (DE ROSE JUNIOR, 2002). Fatores sociais, econômicos, nutricionais, repouso inadequado e monotonia no treinamento podem desencadear o desenvolvimento da síndrome de supertreinamento, levando à queda do rendimento e da qualidade de vida (COSTA & SAMULSKI, 2005). Os riscos de lesão também estão presentes e dependem das exigências de cada modalidade, da ética de dirigentes e atletas e de fatores culturais (KUJALA, 2005). Além disso, no contexto sócio-cultural, os atletas brasileiros enfrentam problemas como a organização e planejamento da estrutura esportiva, a estrutura amadora dos clubes, a falta de patrocínio, a carência de complexos esportivos com boa qualidade das instalações e calendários esportivos complexos, entre outros, que podem causar queda na qualidade de vida (SANTOS, GIMENEZ, REBOUÇAS, SCHMITT & RENNÓ, 2007).

Com relação às diferenças entre gêneros, este assunto sempre foi e ainda é objeto de estudos das diversas áreas do conhecimento (BARA FILHO, 2005). Características físicas, fisiológicas, psicológicas e do rendimento esportivo foram investigadas, encontrando-se diferenças entre homens e mulheres

em diversos aspectos (BARA FILHO, 2005; BOYLE & NEWCOMBE, 1995; COX & LIU, 1993; HAHN, 1979; OGILVIE & TUTKO, 1971; PEDERSEN, 1997). No que diz respeito ao risco do desenvolvimento de lesões, ele é substancialmente maior em mulheres do que em homens (REQUA & GARRICK, 2005). Segundo BARA FILHO (2005), as diferenças de personalidade entre atletas do gênero masculino e feminino estão presentes na literatura, porém não aparecem de forma constante, dificultando as conclusões a serem realizadas.

Considerando-se que atletas de voleibol do gênero masculino e feminino diferem entre si na percepção dos fatores que podem prejudicar ou favorecer a sua qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição, este estudo se justifica por sua relevância para a investigação de tais diferenças.

Assim, os objetivos deste estudo foram: a) analisar os fatores que podem prejudicar e os fatores que podem favorecer a percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol brasileiros, do gênero feminino e masculino, nos ambientes de treinamento e competição; b) verificar se existem diferenças significativas entre os gêneros quanto aos fatores que podem prejudicar ou favorecer a percepção de qualidade de vida no ambiente de treinamento e de competição.

## Método

### Delimitação

Este estudo delimitou-se a investigar a percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol, da categoria juvenil, brasileiros, dos gêneros masculino e feminino.

### Tipo de pesquisa

Esta constitui uma pesquisa aplicada, pois possui aplicações práticas e condições que não podem ser totalmente controladas pelo pesquisador. Também pode ser caracterizada como uma pesquisa descritiva, pois tem como finalidade a descrição objetiva dos fatores que podem favorecer e prejudicar a percepção de qualidade de vida de atletas de voleibol do gênero masculino e feminino e das diferenças observadas nesses fatores entre os gêneros (THOMAS, NELSON & SILVERMAN, 2007).

### Amostra

Participaram do estudo, 70 atletas de voleibol (média geral de idade de 16,68 ± 2,63 anos). Do

total dessa amostra, 28 atletas (40%) pertenciam ao gênero feminino e 42 (60%) ao gênero masculino.

Na TABELA 1 pode-se observar, por gênero, dados como a idade da amostra, a idade em que os atletas começaram a treinar e a competir, quantas sessões de treinamento realizam por semana, por dia e quantas horas dedicam a cada sessão de treinamento.

TABELA 1 - Caracterização da amostra por gênero.

	Feminino X ± dp	Masculino X ± dp
Idade (anos)	14,82 ± 0,72	17,92 ± 2,71
Idade de início do treino (anos)	10,53 ± 3,02	13,23 ± 1,98
Idade início competição (anos)	12,18 ± 2,57	14,38 ± 1,89
Sessões de treino por semana	4,67 ± 1,09	5,21 ± 1,44
Sessões de treino por dia	1,11 ± 0,32	1,57 ± 0,59
Horas por cada treino	2,93 ± 0,38	2,67 ± 1,09

Na TABELA 2, estão dispostos a frequência de atletas, por gênero, que participaram de competições metropolitanas, estaduais, nacionais e outras. Como se observa, a maioria dos atletas, de ambos os gêneros, participou de competições metropolitanas e estaduais, sendo ainda expressiva a participação dos homens (33,3%) em competições nacionais.

TABELA 2 - Participação em competições por gênero.

Participação em competições	Feminino (%)	Masculino (%)
Metropolitanas	78,6	88,1
Estaduais	82,1	97,6
Nacionais	3,6	33,3
Internacionais	0,0	9,5
Outras	21,4	28,6

O período de treinamento em que os atletas se encontravam quando da aplicação dos questionários pode ser observado na TABELA 3. A maior parte das mulheres (89,3%) e dos homens (81,0%) se encontrava no período competitivo.

TABELA 3 - Período de treinamento por gênero.

Período	Feminino (%)	Masculino (%)
Transição	3,6	-
Preparatório	7,1	19,0
Competitivo	89,3	81,0

## Procedimentos

A coleta dos dados foi realizada nos treinamentos e competições de equipes de voleibol da cidade de Belo Horizonte - MG, no ano de 2006. Após a obtenção dos números dos telefones dos treinadores junto à Federação Mineira de Voleibol, os mesmos foram contatados com o objetivo de se agendar uma reunião para a exposição dos objetivos da pesquisa e para a solicitação da participação voluntária dos atletas no estudo. Diante de uma resposta positiva do treinador, uma data para a aplicação do instrumento era agendada.

## Cuidados éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais de acordo com o parecer ETIC 374/06. Todos os indivíduos foram informados sobre os riscos e

benefícios decorrentes da participação no estudo e todos os voluntários ou responsáveis assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

## Instrumento

### QVA (Questionário de Qualidade de Vida para Atletas)

O QVA foi elaborado no Laboratório de Psicologia do Esporte da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), segundo o modelo psicométrico proposto por PASQUALI (1999, 2003) e se encontra em processo de validação. O QVA se fundamenta na Teoria da Ação (NITSH, 1986) e na Estrutura do WHOQOL (instrumento da Organização Mundial de Saúde que avalia a percepção de qualidade de vida da população em geral) (FLECK et al., 1999).

O QVA foi elaborado a partir de entrevistas estruturadas com 30 atletas de oito modalidades esportivas: Basquetebol, Futsal, Ginástica de Trampolim, Handebol, Judô, "Taekwondo", Tênis de Campo e Voleibol. As situações apresentadas no instrumento foram formuladas a partir dos depoimentos dos atletas durante estas entrevistas. A pergunta norteadora da entrevista foi a seguinte: de acordo com sua percepção, quais situações podem prejudicar e quais podem favorecer a sua qualidade de vida nos ambientes de treinamento e competição? As respostas mais frequentes foram selecionadas para compor o instrumento.

Assim, O QVA constitui-se de quatro questionários que agrupam as seguintes questões: 24 situações que podem favorecer a percepção de qualidade de vida no ambiente de treino; 25 situações que podem prejudicar a percepção de qualidade de vida no ambiente de treino; 24 situações que podem favorecer a percepção de qualidade de vida no ambiente de competição e 28 situações que podem prejudicar a percepção de qualidade de vida no ambiente de competição.

Para cada uma das situações do questionário, o atleta deveria escolher uma entre as cinco possibilidades de resposta dadas em uma escala tipo Likert, conforme os valores citados a seguir.

Para as situações que poderiam favorecer a qualidade de vida dos atletas:

0	1	2	3	4
Nenhuma influência	Muito pouca influência	Pouca influência	Muita influência	Influência extrema

Para as situações que poderiam prejudicar a qualidade de vida dos atletas:

0	1	2	3	4
Nenhuma prejuízo	Muito pouco prejuízo	Pouco prejuízo	Muito prejuízo	Prejuízo extremo

Foi utilizado ainda, como parte integrante do QQVA, um instrumento de dados demográficos para caracterização da amostra.

### Análise estatística

Para a análise dos dados foi utilizado o pacote estatístico SPSS (Statisc Package for Social Science) 12.0 for Windows. A análise estatística utilizada foi composta por média, desvio padrão e distribuição de frequência.

## Resultados e discussão

### Consistência interna do instrumento

A consistência interna de um instrumento avalia a capacidade que esse instrumento tem de mensurar as variáveis para o qual foi criado, partindo do princípio que as mesmas interpretações possam ser realizadas em vários estudos (PASQUALI, 1999).

As situações avaliadas nesse estudo foram verificadas com relação à consistência interna por

O teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov demonstrou que os dados não têm uma distribuição normal. Além disso, os dados constituem variáveis discretas, indicando a necessidade da utilização da estatística não paramétrica para sua análise (DANCEY & REIDY, 2006).

O índice de confiabilidade Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ) foi utilizado para a análise da consistência interna (Reliability Test). O objetivo deste índice é correlacionar os itens de cada escala de um grupo de respostas e, a partir dessa correlação, obter um índice que varie entre zero e 1. Foi aceito como válido, na consistência interna, o índice Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ) com valor acima de 0,70 (PASQUALI, 1999).

O teste não-paramétrico de comparação de médias U-Mann Whitney foi utilizado para verificar se existiam diferenças significativas entre os dois grupos (gênero feminino e masculino), ou seja, grupos com contingentes amostrais independentes, inclusive com tamanhos variados.

meio do coeficiente Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ). As situações do QVA que avaliam o favorecimento e o prejuízo da qualidade de vida no ambiente de treinamento apresentaram índice de consistência interna de  $\alpha = 0,919$  e  $\alpha = 0,947$ , respectivamente. Por sua vez, as situações que analisam o favorecimento e o prejuízo da qualidade de vida no ambiente de competição apresentaram, respectivamente, índice de consistência interna de  $\alpha = 0,870$  e  $\alpha = 0,925$ .

TABELA 4 - Consistência interna do instrumento - Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ).

	Coeficiente de Cronbach ( $\alpha$ )	Números de casos	Número de itens
QQVA - Favorecimento no treino	0,919	70	24
QQVA - Prejuízo no treino	0,947	70	25
QQVA - Favorecimento na competição	0,870	70	24
QQVA - Prejuízo na competição	0,925	70	28

Instrumentos psicométricos que apresentam consistência interna  $\alpha > 0,70$  podem ser considerados confiáveis e precisos quanto à variável que desejam medir (PASQUALI, 1999). Portanto, pode-se considerar que os resultados encontrados nesse estudo foram muito satisfatórios.

### Análise do Questionário de Qualidade de Vida para Atletas (QVA)

Os atletas indicaram o nível de influência das situações de acordo com uma escala contínua do tipo Likert que varia de 0 a 4, onde o 0 indica que

o fator não favorece ou prejudica a qualidade de vida nos ambientes de treinamento e de competição; o 1 indica que o fator favorece ou prejudica muito pouco; o 2 indica que favorece ou prejudica pouco; o 3 indica que favorece ou prejudica muito; e o 4 indica que o fator favorece ou prejudica extremamente.

Nas tabelas que se seguem, as situações que apresentaram maiores médias estão destacadas em itálico.

Conforme se observa na TABELA 5, o gênero feminino apontou, como situações que mais favorecem

a qualidade de vida nos treinamentos, a “união de grupo” ( $x = 3,86 \pm 0,36$ ), o “bom relacionamento com os companheiros” ( $x = 3,82 \pm 0,39$ ), a “experiência e competência do treinador” ( $x = 3,82 \pm 0,39$ ) e os “sentimentos positivos” ( $x = 3,82 \pm 0,39$ ). Esses resultados corroboram o estudo de HAHN (1979) em se que verificou que quanto mais forte a identificação da mulher com o grupo de atletas, com o treinador e com a equipe técnica, maior a dedicação, a persistência e a disciplina para o treinamento, o que pode contribuir de maneira importante para a qualidade de vida dos atletas nos treinamentos.

TABELA 5 - Situações que favorecem a qualidade de vida no ambiente de treinamento.

Situações	Feminino $X \pm dp$	Masculino $X \pm dp$
1 Bom relacionamento com companheiros	<i>3,82 ± 0,39</i>	3,57 ± 0,59
2 Dedicação nos treinos	3,79 ± 0,42	<i>3,83 ± 0,49</i>
4 Experiência e competência do treinador	<i>3,82 ± 0,39</i>	3,50 ± 0,86
10 Atitude vencedora	3,64 ± 0,78	<i>3,64 ± 0,62</i>
11 União de grupo	<i>3,86 ± 0,36*</i>	3,43 ± 0,77*
12 Sentimento positivos (alegria, satisfação, felicidade)	<i>3,82 ± 0,39</i>	<i>3,71 ± 0,60</i>
16 Intervalos adequados de descanso/recuperação	3,64 ± 0,49*	3,24 ± 0,79*

\* nível de significância  
 $p < 0,05$ .  
Itálico: maiores médias.

O gênero masculino, por sua vez, afirmou que as situações mais importantes para a qualidade de vida nos treinamentos são a “dedicação nos treinos” ( $x = 3,83 \pm 0,49$ ), os “sentimentos positivos” ( $x = 3,71 \pm 0,60$ ) e a “atitude vencedora” ( $x = 3,64 \pm 0,62$ ). O resultado está de acordo com o estudo de PEDERSEN (1997), em que foi observado que os atletas do sexo masculino apresentam altos índices de competitividade.

Tanto homens quanto mulheres apontaram os “sentimentos positivos” como uma das situações que mais favorecem a qualidade de vida no ambiente de treinamento. Esse resultado contradiz os estudos de OGILVIE e TUTKO (1971), BOYLE e NEWCOMBE (1995) e BARA FILHO (2005) que verificaram que as atletas tendem a ser mais emocionais e sensíveis que os atletas. Nesse estudo, ambos os gêneros demonstraram perceber de forma semelhante a importância dos sentimentos positivos para a qualidade de vida, pois não houve diferença estatisticamente significativa para essa situação, conforme observado nas TABELAS 5.

Ainda na TABELA 5 observa-se, entre os gêneros feminino e masculino, diferença estatisticamente significativa para as situações “união de grupo” ( $p = 0,009$ ) e “intervalos adequados de descanso/

recuperação” ( $p = 0,032$ ), ambas com maiores médias em favor do gênero feminino.

A maior importância dada pelas mulheres à união de grupo é confirmada pelos estudos de OGILVIE e TUTKO (1971), de HAHN (1979) e de BARA FILHO (2005). Nestes estudos verificou-se que as atletas são mais emocionais que os atletas e necessitam de uma maior interação com o grupo de atletas e com a equipe técnica, o que resulta em maior disposição, persistência e disciplina para o treinamento. As atletas necessitam de mais “feedback” emocional e suporte social do que os homens.

As atletas, nesse estudo, conferiram importância significativamente maior que os atletas à situação “intervalos adequados de descanso/recuperação” ( $p = 0,032$ ). Uma carga excessiva de treinamentos e competições combinada com insuficiente recuperação pode causar uma série de transtornos para a saúde como cansaço físico e mental, lesões, fragilidade muscular, dores e desconfortos físicos, resfriados e/ou reações alérgicas, entre outros (COSTA & SAMULSKI, 2005), prejudicando de forma considerável a qualidade de vida. Nesse contexto, a maior importância atribuída pelas mulheres aos períodos de recuperação é confirmada pelo estudo de HAHN (1979), segundo o qual as mulheres são

mais preocupadas com sua saúde e bem-estar psicofísico do que os homens.

Na TABELA 6 pode-se notar que as situações que mais prejudicam a qualidade de vida nos treinamentos, segundo a percepção do gênero feminino, são as “instalações inadequadas para treino” ( $x = 4,18 \pm 1,92$ ), a “série de derrotas” ( $x =$

$3,21 \pm 0,99$ ) e a “desmotivação do grupo/equipe” ( $x = 3,11 \pm 1,40$ ). Com relação ao sexo masculino, as “lesões” ( $x = 3,64 \pm 0,76$ ), a “desmotivação do grupo/equipe” ( $x = 3,45 \pm 0,83$ ) e a “série de derrotas” ( $x = 3,26 \pm 0,86$ ) são as situações que mais prejudicam a qualidade de vida no ambiente de treinamento.

TABELA 6 - Situações que prejudicam a qualidade de vida no ambiente de treinamento.

\* nível de significância  
 $p < 0,05$ .  
Itálico: maiores médias.

Situações	Feminino $X \pm dp$	Masculino $X \pm dp$
4 Instalações inadequadas para treino	<i>4,18 ± 1,92</i>	2,98 ± 1,26
5 Lesões	3,04 ± 1,29*	<i>3,64 ± 0,76*</i>
7 Série de derrotas	<i>3,21 ± 0,99</i>	<i>3,26 ± 0,86</i>
8 Desmotivação do grupo/equipe	<i>3,11 ± 1,40</i>	<i>3,45 ± 0,83</i>
9 Problemas de relacionamento social	2,46 ± 1,40*	3,19 ± 0,94*
25 Problemas de saúde	2,64 ± 1,42*	3,21 ± 1,22*

Tanto os atletas quanto as atletas apontaram a “desmotivação do grupo” como um dos fatores que mais prejudicam a qualidade de vida no ambiente de treinamento. Esse resultado se opõe ao do estudo de COX e LIU (1993) que verificou um maior nível de motivação entre os atletas, quando comparados às mulheres.

Apesar de PEDERSEN (1997) afirmar que os atletas do sexo masculino diferenciam-se das mulheres atletas por serem mais competitivos, neste estudo, tanto homens como mulheres avaliaram a “série de derrotas” como uma das situações que mais prejudica qualidade de vida no treinamento.

Podem ser observadas também na TABELA 6, diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros nas seguintes situações: “lesões” ( $p = 0,010$ ), “problemas de relacionamento social” ( $p = 0,027$ ) e “problemas de saúde” ( $p = 0,048$ ). Todas as situações citadas apresentaram médias superiores para o gênero masculino, indicando que essas podem trazer maiores prejuízos ao ambiente de treinamento para os atletas, quando comparados às atletas.

Apesar de REQUA e GARRICK (2005) afirmarem que o risco do desenvolvimento de lesões é maior em mulheres do que em homens e ressaltarem que as meninas podem apresentar uma série de problemas como inadequada ossificação esquelética e probabilidade de uma menopausa com transtornos músculo-esqueléticos (osteoporose), neste estudo foi observado que os homens atribuem maior importância às lesões como um fator prejudicial à qualidade de vida no ambiente de treino do que as mulheres.

De acordo com HAHN (1979), as mulheres são mais preocupadas com sua saúde e bem-estar psicofísico do que os homens, o oposto ao resultado encontrado neste estudo.

Na TABELA 7, observa-se que de acordo com a percepção das atletas, os fatores que mais favorecem a qualidade de vida no ambiente de competição são “bom nível de autoconfiança” ( $x = 3,71 \pm 0,60$ ), “boa preparação psicológica” ( $x = 3,71 \pm 0,53$ ) e “bom relacionamento com companheiros” ( $x = 3,79 \pm 0,42$ ).

TABELA 7 - Situações que favorecem a qualidade de vida no ambiente de competição.

Itálico: maiores médias.

Situações	Feminino $X \pm dp$	Masculino $X \pm dp$
6 Alegria ao competir	3,82 ± 0,48	<i>3,69 ± 0,47</i>
12 Bom nível de autoconfiança	<i>3,71 ± 0,60</i>	<i>3,71 ± 0,55</i>
13 Boa preparação psicológica	<i>3,71 ± 0,53</i>	3,55 ± 0,55
14 Bom relacionamento com companheiros	<i>3,79 ± 0,42</i>	3,60 ± 0,54
19 Bom nível de concentração	3,64 ± 0,56	<i>4,36 ± 1,40</i>
21 Bom planejamento/periodização das competições	3,61 ± 0,50*	3,14 ± 0,95*

Com relação ao gênero masculino, observa-se, também na TABELA 7, que os fatores que mais favorecem a percepção de qualidade de vida no ambiente de competição são “bom nível de concentração” ( $x = 4,36 \pm 1,40$ ), “bom nível de autoconfiança” ( $x = 3,71 \pm 0,55$ ) e “alegria ao competir” ( $x = 3,69 \pm 0,47$ ).

O “bom nível de autoconfiança” foi apontado por homens e por mulheres como um dos fatores que mais favorecem a qualidade de vida no ambiente de competição. Esse resultado contradiz os achados de HAHN (1979), segundo o qual as mulheres têm um menor nível de autoconfiança que os homens em situações competitivas.

Comparados os gêneros masculino e feminino (TABELA 7), as mulheres conferiram

importância significativamente maior ( $p = 0,027$ ) ao “bom planejamento/periodização das competições” do que os homens, ratificando o estudo de PEDERSEN (1997), no qual se verificou que as atletas diferenciam-se dos atletas por serem mais organizadas e mais orientadas a um objetivo pré-estabelecido.

Conforme disposto na TABELA 8, de acordo com a percepção das atletas, as situações que mais prejudicam a qualidade de vida no ambiente de competição são a “falta de estrutura adequada nas competições” ( $x = 3,96 \pm 1,93$ ), os “sentimentos negativos (mau humor, desespero, ansiedade)” ( $x = 3,30 \pm 1,20$ ) e a “série de derrotas” ( $x = 3,26 \pm 1,06$ ).

TABELA 8 - Situações que prejudicam a qualidade de vida no ambiente de competição.

Situações	Feminino $X \pm dp$	Masculino $X \pm dp$
5 Série de derrotas	<i>3,26 ± 1,06</i>	3,19 ± 0,89
6 Lesões	2,96 ± 1,37*	<i>3,57 ± 0,91*</i>
11 Falta de estrutura adequada nas competições	<i>3,96 ± 1,93</i>	3,07 ± 1,11
21 Sentimentos negativos (mau humor, desespero, ansiedade)	<i>3,30 ± 1,20</i>	3,00 ± 1,31
24 Falta de preparo físico	2,93 ± 1,44*	<i>3,55 ± 0,89*</i>
27 Problemas de saúde	2,70 ± 1,59*	<i>3,55 ± 0,77*</i>

\* nível de significância  
 $p < 0,05$ .  
Itálico: maiores médias.

Ainda na TABELA 8, para o gênero masculino, as situações apontadas como as que mais prejudicam a qualidade de vida no ambiente de competição são as “lesões” ( $x = 3,57 \pm 0,91$ ), a “falta de preparo físico” ( $x = 3,55 \pm 0,89$ ) e os “problemas de saúde” ( $x = 3,55 \pm 0,77$ ).

Observa-se na TABELA 8 que houve diferença estatisticamente significativa entre homens e mulheres na situação “lesões” ( $p = 0,031$ ), “falta de preparo físico” ( $p = 0,038$ ) e “problemas de saúde” ( $p = 0,032$ ). A média foi maior para o gênero masculino em comparação com o feminino em todas estas situações.

## Conclusão

Nesse estudo verificaram-se os fatores que podem prejudicar e os fatores que podem favorecer a percepção de qualidade de vida de atletas de voleibol do gênero feminino e masculino, nos ambientes de treinamento e competição.

No ambiente de treinamento, os fatores que mais favorecem a qualidade de vida segundo o gênero

A maior importância dada pelos atletas à influência das lesões na qualidade de vida no ambiente competitivo contradiz o estudo de REQUA e GARRICK (2005), segundo o qual, o risco de desenvolvimento de lesões é substancialmente maior em meninas e mulheres do que em meninos e homens. A maior importância atribuída às situações “falta de preparo físico” e “problemas de saúde”, verificadas neste estudo, opõem-se aos resultados de HAHN (1979), que observaram que as mulheres são mais preocupadas com sua saúde e forma física que os homens.

feminino são o bom relacionamento com os companheiros, a união de grupo e os sentimentos positivos e para o gênero masculino são a dedicação nos treinos, a atitude vencedora e os sentimentos positivos. Os fatores que mais prejudicaram a qualidade de vida no ambiente de treinamento, segundo as mulheres, são as instalações inadequadas

para treino, a série de derrotas e a desmotivação do grupo, enquanto que para os homens são as lesões, a série de derrotas e a desmotivação do grupo. Considerando-se que essas situações dizem respeito a aspectos psicológicos e sociais relacionados ao ambiente de treinamento, verifica-se a necessidade do emprego de técnicas de suporte psicossocial, como por exemplo, a utilização de técnicas de motivação, com o objetivo de se tentar minimizar os potenciais prejuízos à qualidade de vida e ao rendimento dos atletas de ambos os gêneros no ambiente de treinamento.

Com relação ao ambiente de competição, as situações que mais favorecem a qualidade de vida na percepção das atletas são o bom nível de autoconfiança, a boa preparação psicológica e o bom relacionamento com os companheiros e na percepção dos atletas, são a alegria ao competir, o bom nível de autoconfiança e de concentração. As situações que mais prejudicam a qualidade de vida para o gênero feminino são a série de derrotas, a falta de estrutura adequada nas competições e os sentimentos negativos e para o gênero masculino são as lesões, a falta de preparo físico e os problemas de saúde. Além dos fatores de ordem psicossocial apontados por ambos os gêneros, observa-se a necessidade de atenção para os fatores biológicos (lesões, falta de preparo físico e problemas de saúde) que podem causar queda do rendimento esportivo e danos à qualidade de vida dos atletas do gênero masculino. Medidas como o correto planejamento dos ciclos de treinamentos e competições, o equilíbrio entre a carga de treinamento e os períodos de recuperação são algumas das medidas que podem ser adotadas para impedir que as lesões, a falta de preparo físico e os problemas de saúde causem a

queda do rendimento e da qualidade de vida dos atletas do gênero masculino.

Observou-se também que existem diferenças significativas na percepção de qualidade de vida entre jogadores de voleibol do gênero feminino e masculino.

No ambiente de treinamento, as mulheres deram maior importância do que os homens aos seguintes fatores que podem favorecer a qualidade de vida: a união de grupo e os intervalos adequados de descanso e recuperação. Com relação aos fatores que podem prejudicar a qualidade de vida, as lesões, os problemas de relacionamento social e de saúde foram significativamente mais importantes para os homens do que para as mulheres.

Com relação ao ambiente de competição, o bom planejamento e periodização das competições foram considerados mais importantes como situações que podem favorecer a qualidade de vida pelas atletas do que pelos atletas e, os atletas conferiram maior importância aos seguintes fatores que podem prejudicar a qualidade de vida: as lesões, a falta de preparo físico e os problemas de saúde.

Tanto no ambiente de treinamento quanto no de competição, observa-se que as mulheres estão mais preocupadas do que os homens com fatores ligados à estrutura organizacional esportiva (o correto planejamento dos treinamentos e competições em associação com adequados intervalos de descanso e recuperação). Já os homens, tanto no treinamento quanto na competição, preocupam-se mais com aspectos biológicos, quando comparados às mulheres. A adoção de medidas direcionadas para cada gênero que contemplem os aspectos citados pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do rendimento esportivo dos atletas.

## Abstract

Analysis of the perception of quality of life of volleyball players: a comparison between genders

The aim of this study was to analyze and compare the perception of quality of life among female and male volleyball players. 70 players participated in the study (average age of  $16.68 \pm 2.63$  years). The instrument utilized was the Quality of Life Questionnaire for Athletes. The internal consistency was over 0.87. Mann Whitney test indicated a significant difference in situations that promote the quality of life in training environment "group union" and "appropriate intervals of rest/recovery," with higher values for the female players. Significant differences were also observed in the following situations that may affect the quality of life in training: "injuries", "problems of social relationship" and "health problems", with higher values for men. Regarding situations that favor the quality of life in the competitive environment, female players presented significant higher values for "proper planning of competitions".



In those situations that may affect the quality of life in competitions, males presented higher values for "injuries", "lack of physical conditioning" and "health problems". One can assume that either in training or competition environments, female players are more concerned with factors related to sport's organization while male players are more concerned with biological aspects. The adoption of procedures aimed at specific issues for each gender may contribute for improving the quality of life and sportive performance of athletes.

UNITERMS: Quality of life; Sports; Men; Women; Athletes.

## Referências

- BARA FILHO, M.G. **Características da personalidade de atletas brasileiros de alto rendimento**. 2005. 156f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2005.
- BOYLE, G.J.; NEWCOMBE, P.A. High school students' sport and success. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.26, p.277-94, 1995.
- CHEIK, N.C.; REIS, I.T.; HEREDIA, R.A.G.; VENTURA, M.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H.K.M.; MELLO, M.T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.3, p.45-52, 2003.
- COSTA, I.T.; CUNHA, R.A.; SAMULSKI, D. Análise do conceito de saúde e dos fatores motivacionais para a prática de atividades físicas: estudo comparativo entre alunos, professores e funcionários do ensino superior e básico. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v.14, n.1, p.66-88, 2006.
- COSTA, L.O.P.; SAMULSKI, D.M. Overtraining em atletas de alto nível: uma revisão literária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.13, n.2, p.123-34, 2005.
- COSTA ROSA, L.F.P.B.; VAISBERG, M.W. Influências do exercício na resposta imune. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.8, n.4, p.167-72, 2002.
- COX, R.H.; LIU, Z. Psychological skills: a cross cultural investigation. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.24, p.326-40, 1993.
- DANCEY, C.P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para psicologia: usando SPSS para Windows**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n.4, p.19-26, 2002.
- FLECK, M.P.A.; LEAL, O.F.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.21, n.1, p.19-28, 1999.
- HAHN, E. Mädchen und Frauen im Hochleistungssport. In: GABLER, H. et al. **Praxis der Psychologie im Leistungssport**. Berlin: Bartels & Wernitz, 1979. p.225-36.
- KUJALA, U.M. Does training adversely affect long-term health? **The Lancet**, London, v.366, p.S55-6, 2005. Supplement 1.
- MELLO, M.T.; BOSCOLO, R.A.; ESTEVES, A.M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.11, n.3, p.203-7, 2005.
- MELLO, M.T.; FERNANDEZ, A.C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.6, p.119-24, 2000.
- MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000.
- NITSCH, J. Zur handlungstheoretischen grundlegung der sportpsychologie. In: GABLER, H.; NITSCH, J.R.; SINGER, R. **Einführung in die sportpsychologie: Teil 1. Grundthemen**. Schorndorf: Hofmann, 1986.
- OGILVIE, B.; TUTKO, T. Sport: if you want to build character try something else. **Psychology Today**, Del Mar, v.10, p. 61-3, 1971.
- PALUSKA, S.A.; SCHWENK, T.L. Physical activity and mental health. **Sports Medicine**, Auckland, v.3, n.29, p.167-80, 2000.
- PASQUALI, L. **Psicometria: teoria dos testes na psicologia e na educação**. Petrópolis: Vozes, 2003.
- PASQUALI, L. (Org.) **Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração**. Brasília: LabPAM/IBAPP, 1999.
- PEDERSEN, D.M. Perceived traits of male and female athletes. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v.85, p.547-50, 1997.

REQUA, R.; GARRICK, J. Long-term complications of exercise. *The Lancet*, London, v.366, n.9503, p.S58-9, 2005. Supplement 1.

ROSENBLOOM, C.; BAHNS, M. What can we learn about diet and physical activity from master athletes? *Holistic Nursing Practice*, Frederick, v.20, n.4, p.161-6, 2006.

SANTOS, A.M.M.M.; GIMENEZ, L.C.P.; REBOUÇAS, C.E.; SCHMITT, S.L.; RENNÓ, T. **Esportes no Brasil:** situação atual e propostas para desenvolvimento. Disponível em: < <http://www.bndes.gov.br/conhecimento/bnset/esporte.pdf> >. Acesso em: 9 fev. 2007.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

ENDEREÇO

Renata de Andrade Cunha  
Laboratório de Psicologia do Esporte  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais  
Av. Pres. Antônio Carlos, 6627  
31310-250 - Belo Horizonte - MG - BRASIL  
e-mail: renataer@gmail.com

Recebido para publicação: 29/06/2007

1a. Revisão: 12/09/2008

2a. Revisão: 02/10/2008

Aceito: 02/12/2008