

De 12 a 15 de Novembro de 2022
- Rio de Janeiro/RJ

CONBIPE

XIX CONGRESSO BRASILEIRO
XII CONGRESSO INTERNACIONAL



ABEPEEx

FICHA CATALOGRÁFICA

Congresso Internacional de Psicologia do Esporte e do Exercício (12.: 2022: Rio de Janeiro, RJ).

Anais do XII Congresso Internacional de Psicologia do Esporte e do Exercício e XIX Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte e do Exercício (CONBIPE); organizadores Andrea Duarte Pesca, Birgit Keller Marsili, Franco Noce, Adriana Lacerda, André Luis Aroni, Leonardo Pestillo de Oliveira, Vivian de Oliveira - Belo Horizonte; EEEFTO, 2023.

304 p.: il.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-65-990329-9-8

1. Psicologia do Esporte - Congressos. 2. Cognição - Congressos. 3. Tomada de decisão - Congressos. I. Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte e do Exercício (19. : 2022: Rio de Janeiro, RJ). II. Pesca, Andrea Duarte. III. Título.

CDU: 796:159.9 (063)

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Iris da Silva. CRB6 2283.

PREFÁCIO

O CONBIPE, XIX Congresso Brasileiro e XII Congresso Internacional da Psicologia do Esporte e do Exercício, realizado entre os dias 12 e 15 de novembro de 2022, na cidade do Rio de Janeiro, se consagrou como o maior congresso da referida área.

Tivemos 2 palestrantes internacionais, 18 palestrantes nacionais (especialistas, mestres ou doutores), participação exclusiva de técnicos e atletas olímpicos e paralímpicos, em uma programação supercompleta.

Foram 4 dias de muita troca de conteúdos e experiências e este ano com uma grande novidade de workshops de aplicação prática da psicologia em diferentes esportes. Além disso, houve espaço para apresentação de 200 trabalhos em forma de pôsteres e muitas surpresas ao longo do congresso.

Após dois anos de interrupção na realização de eventos presenciais em função da pandemia, no mês de novembro, entre os dias 12 e 15 de novembro de 2022, aconteceu no Rio de Janeiro, no bairro da Barra da Tijuca, o XIX Congresso Brasileiro e o XII Congresso Internacional de Psicologia do Esporte e do Exercício. Este primeiro grande evento presencial reuniu quase 300 pessoas dentre congressistas, palestrantes, apoiadores e patrocinadores.

Com o propósito de debater e apresentar assuntos relacionados a temática central “A Psicologia aplicada ao Esporte e ao Exercício” o evento foi idealizado pela atual gestão da ABEPEEx e reuniu pesquisadores internacionais e nacionais em conferências, mesas redondas e mesas temáticas. Pesquisas foram apresentadas no formato de pôster proporcionando intercâmbio e disseminação de conhecimento.

Para além do caráter acadêmico-científico o evento foi marcado por experiências e aprendizados únicos, ímpares eu diria, no sentido de conexão evidenciada pelas trocas entre congressistas e palestrantes.

Profª Drª Adriana Lacerda
Presidente local do CONBIPE 2022

ORGANIZAÇÃO E COMISSÕES

DIRETORIA

Conselho Executivo

Presidente

Dra. Andréa Duarte Pesca

1º Vice Presidente

Dra. Birgit Keller Marsili

2º Vice Presidente

Dr. Franco Noce

1º Secretário

Dra. Gabriela Frischknecht Petters

1º Tesoureiro

Ms. Anelise Atkinson da Cunha

Comissão de Relações Institucionais

Dr. Varley Teoldo da Costa (coord.)

Roberto Cruz

Maria Regina Ferreira Brandão

Comissão de Ética

Dr. Afonso Machado (coord.)

Altair Moioli

Kauan Galvão Mourão

Maria Augusta Passos

Comissão de Comunicação

Dr. André Luiz Aroni (coord.)

Birgit Keller Marsilli

Cristina Carvalho de Melo

Larissa Carlos

Anelise Atkinson da Cunha

Caroline Muniz

Comissão dos Associados

Dr. Adriana Lacerda (coord.)

Walan Robert da Silva

Anelise Atkinson da Cunha

Maria Cristina Nunes Miguel

Ana Carolina Covas

Comissão Científica

Dr. Leonardo Pestilho (coord.)

Joice Mara Stefanello

Lenamar Fiorese

Vivian de Oliveira

Comissão de Eventos

Dr. André Luis Aroni (coord.)

Ana Carolina Covas

Thiago Medeiros

Fernanda Schweitzer

Birgit Keller Marsilli

PARCEIROS E APOIOS



PROGRAMAÇÃO

Sábado

12 DE NOVEMBRO DE 2022

15h - 19h

Credenciamento e retirada de material

17h - 19h

Minicurso

**A CIÊNCIA PSICOLÓGICA DOS TREINAMENTOS E
COMPETIÇÕES**

Dra. Regina Brandão (USJT - São Paulo/ Brasil)

Mediador: Dra. Adriana Amaral (ABRAPESP – Rio de Janeiro/
Brasil)

19h15 - 19h45

CERIMÔNIA DE ABERTURA

Presença de autoridades COB

19h45 - 20h30

Palestra de Abertura

A SAÚDE MENTAL DE ATLETAS

Dra. Aline Wolff (Comitê Olímpico Brasileiro)

Mediadora: Dra. Andréa Duarte Pesca (ABEPEEx – KP Intelligence)

20h30 - 22h

Palestra

**PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO: DA
PSICOMETRIA ATÉ O CAMPO**

Dr. António F. B. Rosado (FMH - Lisboa/ Portugal)

Domingo

13 DE NOVEMBRO DE 2022

8h - 8h30

Avaliação psicológica e o uso de instrumentos on-line

Anna Carolina Neves Lance

8h30 - 10h15

Mesa redonda

**A PSICOLOGIA APLICADA E O TRABALHO
TRANSDISCIPLINAR NO ESPORTE**

Ms. Izabel Miranda (Gerente do CUIDAR- Flamengo/Brasil)

Dr. André Luis Aroni (USF – Bragança Pta./ Brasil)

Dra. Lenamar Fiorese (UEM – Maringá/ Brasil)

Dr. Afonso Machado (UNESP – Rio Claro/ Brasil)

Coordenador da mesa: Dr. Franco Noce

10h15 - 12h

Mesa redonda

PSICOLOGIA APLICADA NO FUTEBOL

Ms. Paulo Ribeiro (Psicólogo Botafogo F.C.)

Dr. Varley Costa (UFMG – Minas Gerais/ Brasil)

Ms. André Mazzuco (Gestor Botafogo-RJ)

Coordenador do minicurso: Ms. Maria Cristina Nunes Miguel
(Comitê Paralímpico Brasileiro)

12h - 13h30

Almoço

13h30 - 14h45

Visita técnica - Visita guiada ao Laboratório Olímpico

Comitê Olímpico Brasileiro

(Grupo I - Exclusivo Associados ABEPEEx)

15h – 16h

Apresentação de trabalhos

Linha de pesquisa: o esporte

Linha de pesquisa: o exercício

16h - 17h30

Mesa redonda

PSICOLOGIA APLICADA NO ESPORTE

Dr. Afonso Machado (UNESP – Rio Claro/ Brasil)

Dr. António F. B. Rosado (FMH – Lisboa/ Portugal)

Psic. Arthur Leon (CTRL psicologia - LOUD)

Coordenador do minicurso: Dr. Altair Moiola
(UNIRP – S.J.Rio Preto / Brasil)

Segunda-feira

14 DE NOVEMBRO DE 2022

8h - 8h30

Lançamento do livro

Integrando diferentes métodos ao processo de avaliação em
psicologia do esporte

Dr. Evandro Morais Peixoto

8h30 - 10h15

Mesa redonda

A PSICOLOGIA E O EXERCÍCIO FÍSICO

Dra. Gislane Ferreira de Melo (UCB – Brasília/ Brasil)

Dr. João Vissoci (Duke University - Durham/ EUA)

Dr. Leonardo Pestillo (UniCesumar - Maringá/ EUA)

Dra. Joice Stefanello (UFPR - Curitiba)

Coordenador da mesa: Dr. Evandro Morais Peixoto
(USF – Bragança Pta. / Brasil)

10h15 - 12h

Mesa redonda
PSICOLOGIA APLICADA –
ESPORTES/ATIVIDADES DE AREIA

Dra. Andréa Duarte Pesca (ABEPEEx – KP Intelligence)
Psic. Daniel Farias (Esportoterapia – Rio de Janeiro / Brasil)
Adriana Behar (Gestora CBV – Campeã mundial de Voleibol)
Coordenador do minicurso: Dra. Gabriela Frischknecht Petters
(FURB – Blumenau/ Brasil)

12h - 13h30

Almoço

13h30 - 14h45

Visita técnica - Visita guiada ao Laboratório Olímpico

Comitê Olímpico Brasileiro
(Grupo II - Exclusivo Associados ABEPEEx)

15h – 16h

Apresentação de trabalhos

Linha de pesquisa: o esporte
Linha de pesquisa: o exercício

16h - 17h30

Mesa redonda
PSICOLOGIA APLICADA AOS ESPORTES AQUÁTICOS

Dr. Erick Conde (UFF – Campos)
Dra. Adriana Lacerda
(Clube de Regatas do Flamengo - Rio de Janeiro/ Brasil)
Isabel Swan (Gestora COB - Medalhista Olímpica na Vela)
Coordenadora do minicurso: Ms. Cristina Carvalho de Melo

17h30 - 18h00

Editora AMPLA - Lançamento Livro

18h00 - 19h00

Assembleia ABEPEEx

Terça-feira

15 DE NOVEMBRO DE 2022

8h - 8h30

Novo programa da International Society of Sport Psychology

Dr. Franco Noce - UFMG - ISSP

8h30 - 10h15

Mesa redonda
A PSICOLOGIA NO PARAESPORTE

Ms. Maria Cristina Nunes Miguel

Ms. Rafael Botelho Gouveia
(Seleção Brasileira de Rugby de Cadeira de Roda)
Dr. Ciro Winckler (UNIFESP – São Paulo/ Brasil)
Dra. Paula Fernandes (UNICAMP - Campinas/ Brasil)
Coordenador da mesa: Dr. André Luis Aroni
(USF – Bragança Pta./ Brasil)

10h15 - 11h15

Apresentação de trabalhos

Linha de pesquisa: o esporte

Linha de pesquisa: o exercício

11h15 - 12h15

Palestra de encerramento

**O FUTURO DA PSICOLOGIA DO
ESPORTE E DO EXERCÍCIO**

Dr. João Vissoci (Duke University - Durham/ EUA)

Mediadora: Dra. Birgit Keller Marsili (ABEPEEx – KP Intelligence)

12h15 - 13h

CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO

SUMÁRIO

Lista de Trabalhos aprovados para o CONBIPE 2022

Clique no título para ser direcionado diretamente ao artigo

Área temática:

PSICOLOGIA DO ESPORTE E RENDIMENTO ESPORTIVO

TÍTULO DO TRABALHO AVALIADO	NOME DO PRIMEIRO AUTOR	Nº DA PÁGINA
A História da Psicologia do Esporte no Futebol Brasileiro	Thiago Braga de Oliveira	16
A Influência dos Estados de Humor na Escolha Alimentar em Atletas de Judô	Rachel Amorim	19
A Robustez Mental Associada à Teoria da Autodeterminação no Esporte: uma Revisão Sistemática	Ana Flavia L. Freitas da Silva	24
Adaptação Transcultural e Validação do Physical Education Efficacy Perceptions (Peep) para o Contexto Esportivo Brasileiro	Paulo Vitor Suto Aizava	27
Alteração da Percepção de Fadiga Mental após Jogos Oficiais de Voleibol de Praia: um Estudo com Atletas de Elite	Yago Pessoa da Costa	30
Análise da Relação Treinador-Atleta das Categorias Infantil, Juvenil e Junior de Natação ao Longo de uma Temporada - Projeto Piloto	Gabriel T. Vieira da Costa	33
Análise do Nível de Resiliência de Atletas de Ginástica Aeróbica Esportiva	Josemara F. G. de Sousa	37
Análise do Perfil Motivacional do Treinador e de sua Equipe de Jovens Atletas de Atletismo do CTE-UFMG	Ulisses Eduardo. A. Pereira	41
Análise dos Efeitos Psicológicos da Perda de Peso Rápida nos Estados de Humor e Satisfação Corporal em Atletas de Taekwondo	Irene Cougo Pimentel	45
Aposentadoria do Atleta: Revisão das Publicações Internacionais	Marcelo Henrique dos Santos	48
Aspectos Associados ao Burnout no Esporte Infanto-Juvenil: uma Revisão Integrativa	Laura Sanguiné Formiga	51
Aspectos da Motivação Esportiva a partir de um Cenário Pandêmico em Atletas de Alto Rendimento do Clube de Natação no Vale do Itajaí	Natalia Olivia Klein	54

Autofala e Regulação Emocional em Tenistas Gaúchos de 11 a 17 Anos	Marcela Gonçalves Freitas	57
Automobilismo: Importância do Treinamento Mental para o Desempenho Esportivo	Gabriel Dal Pogetto	60
Comparação das Respostas Perceptivas entre duas Configurações do Treinamento de Força	Byanka S. C. de Oliveira	63
Construção e Estudos de Validade de uma Escala de Autoeficácia para Atletas Brasileiros	Carolina de Campos	66
Contribuições do Psicólogo Esportivo no Ambiente de Competição: um Relato de Experiência	Aline Mendes de Lima	69
Efeito da Idade Relativa no Desempenho Competitivo em Atletas Profissionais de Judô	Eduardo Victor R. Lucena	72
Efeitos da Ativação e Regulação Emocional na Tomada de Decisão de Jovens Atletas e Não Atletas	Laura Sanguiné Formiga	76
Emoções Vivenciadas Por Treinadores Cubanos Em Diferentes Momentos Das Competições	Marcelo Villas Boas Junior	79
Escala dos 5C's do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte: Investigação das Propriedades Psicométricas	Daniele de Campos	82
Estreitamento da Relação Treinador-Atleta no Período Inicial da Pandemia Covid-19: Estratégias dos Treinadores Brasileiros de Atletismo Paradesportivo	Andressa Ribeiro Contreira	85
Estudante-Atleta Universitario e Desenvolvimento Positivo: um Estudo Exploratório	Alexandre Slowetzky Amaro	88
Estudo de Caso de Red-S em Atleta de Ginástica Aeróbica Esportiva	Poliana da C. F. Gonçalves	91
Evidências Psicológicas da Escalada: uma Revisão Sistemática	Pedro C. Frulane de Souza	95
Importância da Psicologia do Esporte nas Equipes de Futebol	Thiago Braga de Oliveira	98
Influência da Concentração em Atletas de Handebol de Surdos em Jogos da Summer Deaflympics 2021 (Surdolimpíadas de Verão)	Guilherme Triches Silvestro	101
Instrumentos para Avaliação do Estresse e Ansiedade em Jogadores de Futebol: uma Revisão Sistemática entre os Anos de 2013 a 2018	Izabela Albino de Oliveira	104
Intervenção Transdisciplinar em Atleta de Elite de Natação: um Estudo de Caso	Adriana Lacerda	107

Intervenções Feitas em uma Equipe de Ginástica Aeróbica Esportiva a partir da Análise da Resiliência dos Atletas	Nicole Eduarda P. Carvalho	112
O Controle do Medo em Atletas da Ginástica Artística	Cristiane Santos Moreira	115
O Dualismo entre a Saúde e Doença Mental no Esporte de Alto Rendimento: Reflexão Teórica	Alexandre Conttato Colagrai	118
O Valor de um Atleta: Autopercepção sobre Acomercialização das Habilidades Esportivas de um Atleta	Lara Ferraz Torelli	121
Os Praticantes de Beach Tennis Ficam Ansiosos na Véspera de uma Competição?	Diego David Dias de Almeida	124
Paixão pela Atividade de Treinamento: Investigação em Treinadores do Atletismo Paralímpico Brasileiro	Igor Fabricio dos S. Oliveira	127
Palavras Esportivas Negativas Aumentam o Viés Atencional em Atletas de Ginástica Rítmica Expostas a Tarefa Stroop Emocional do Esporte	Claudia Dias Leite	130
Perfil de Liderança dos Técnicos das Equipes de Base do Futebol Paulista Durante a Pandemia COVID-19	Devair R. da C. Junior	133
Programa de Orientação Profissional para Atletas Em processo de Aposentadoria: Resultados Preliminares de um Estudo Piloto	Camila Araujo Casari	136
Psicologia da Luta Marajoara: Aproximações a partir do Primeiro Campeonato Estadual	Fabio José Cardias-Gomes	139
Qual o Perfil de Resiliência dos Praticantes de Beach Tennis Competitivos?	Alexssander Pessoa da Silva	143
Relação entre Resiliência Individual, Eficácia Coletiva e Coesão Grupal em Atletas de Futsal de Alto Rendimento	Mylena A. Rodrigues Alves	146
Resiliência: uma Comparação entre Atletas do Sexo Feminino e Masculino da Modalidade de Judô	Cristiane Santos Moreira	149
Revisão Sistemática: Aspectos Psicológicos Associados ao Paradesporto em Modalidades Individuais	Vanessa Guandalini Gasparin	152
Saúde Mental no Atleta de Alto Rendimento: Revisão Sistemática sobre os Transtornos	Alexandre Conttato Colagrai	155
Segurança Psicológica, Engajamento e Otimismo em Profissionais do Futebol de Alto Rendimento	Emily Gonçalves	158
Tensão Psicológica e Habilidades de Enfrentamento em Esportes Individuais Versus Coletivos	Manoella Fiochi-Marques	161

Trajetória de Treinadores Negros de Basquetebol Profissional no Brasil: Racismo no Esporte	Bartira Pereira Palma	164
Transferência de Habilidades para Vida na Pandemia da COVID-19	Bianca Dezordi	167
Um Estudo Teórico sobre a Psicologia Clínica do Atleta na Perspectiva Junguiana de Nakagomi Shiro (中込四郎)	Fabio José Cardias-Gomes	170
Uma Comparação entre Níveis de Burnout de Atletas Jovens de Natação ao Longo de uma Temporada – Projeto Piloto	Silvandino Antônio de Assis	174

Área temática:

PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

TÍTULO DO TRABALHO AVALIADO	NOME DO PRIMEIRO AUTOR	Nº DA PÁGINA
A Imagem Corporal de Usuários de Academias e os Transtornos de Distorção de Autoimagem	Thiago Braga de Oliveira	179
A Importância da Cultura Corporal para o Desenvolvimento Infantil: uma Perspectiva Sócio-Histórica	Carita Pelição	182
A Influência da Prática de Exercícios Físicos na Saúde Mental de Profissionais de Psicologia	Alice Frungillo Lima	185
A Influência dos Níveis de Atividade Física na Composição, Percepção e Satisfação Corporal em Jovens Estudantes de uma Escola do Recife-PE	Hiuanyellen da Silva Xavier	188
Ansiedade, Qualidade do Sono e Nível de Atividade Física em Adolescentes da Cidade do Recife	Frederico Camarotti Júnior	192
A Organização da Prática Pedagógica na Educação Infantil e o Desenvolvimento Motor das Crianças entre 2 e 3 Anos de Idade	Carita Pelição	195
A Prática de Atividade Física em Pacientes Internados no Setor de Emergência Psiquiátrica de um Hospital de Referência	Lívia P. da Silva Nascimento	199
A Relação do Índice de Massa Corporal com os Níveis de Atividade Física e Saúde Mental em Adultos Durante a Pandemia da COVID-19	Marcela Alves Sanseverino	203
Aspectos Motivacionais de Praticantes de Beach Tennis da Cidade de Juiz de Fora	André de Assis Lauria	206
Aspectos Psicológicos Implícitos na Frequência Feminina em Academias de Musculação	Milena Menegassi da Silva	209

Associação entre Atividade Física, Resiliência e Ansiedade Frente à Prova em Universitários: Explorando Possíveis Diferenças entre Grupos	Ana Claudia M. N. da Silva	212
Associação entre Atividades Físicas e Comportamento Sedentário no Bem-Estar de Adultos Recuperados da COVID-19	Willen Remon Tozetto	215
Associação entre Inatividade Física e Comportamento Sedentário e Depressão em Adultos e Idosos Brasileiros	Anne Ribeiro Streb	219
Avaliação da Composição Corporal, Nível de Atividade Física e Nível de Estresse Percebido em Analistas Universitários da UEMG em Regime de Teletrabalho Durante a Pandemia da COVID-19	Beatriz Magalhães Pereira	222
Coesão Social entre Educandos do Instituto Guga Kuerten	Vinicius De Carli	225
Contribuições da Ciência Comportamental Contextual à Pedagogia do Esporte	Fernanda T. do Nascimento	229
Depressão e Nível de Atividade Física em Escolares da Cidade de Recife	Vitória Heloiza Alves da Silva	232
Desempenho Motor e Cognitivo de Escolares: uma Visão a partir da Análise de Redes	Ariane Brito Diniz Santos	235
Efeitos do Projeto “Toy Box” sobre a Aptidão Aeróbia e Flexibilidade Cognitiva de Escolares de Área Rural	Rafael dos Santos Cruz	239
Escala dos 5C’s do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte: Novas Evidências de Validade	Maynara Priscila P. da Silva	242
Estado de Humor de Idosos Pré-Frágeis Institucionalizados Praticantes do Método Pilates Solo	Tatiana Lima Boletini	245
Estados Emocionais e Esportes de Aventura: Análise de Comportamento Frente à Exposição a Natureza	Rosane Camila de Godoi	248
Estresse, Enfrentamento e Atividade Física de Crianças Durante a Pandemia de COVID-19	Andressa M. Becker da Silva	251
Estresse, Qualidade do Sono e Nível Atividade Física em Estudantes de uma Escola do Recife	Paulo Roberto de O. Marinho	254
Há Incidência de Bulimia e Vigorexia em Universitários das Áreas da Saúde?	Michele P. de Moura Moisés	257
IMC, Nível de Atividade Física e Idade Relativa em Adolescentes da Cidade de Recife	Igor Lima Tavares de Freitas	260
Impactos da Atividade Física na Saúde Mental em Indivíduos com Fibromialgia	Stéphane R. A. V. da Fonseca	263

Intervenção por Exercício Físico Virtual nas Capacidades Físicas, Cognitivas e Psicológicas em Idosos	Thaís Sporkens Magna	266
Motivação de Acadêmicos de Educação Física da UEM Durante a Pandemia de Covid-19	William Fernando Garcia	269
Motivos para Adesão e Continuidade da Prática de Exercício Físico em Adultos Jovens do Distrito Federal	Nilley Alves dos Santos	272
Níveis de Atividade Física e Estresse em Escolares da Cidade de Recife-PE	Plínio Vinícius de B. Oliveira	275
Paixão, Afetos e Inveja na Prática de Exercícios Físicos	Amanda Rizzieri Romano	278
Percepção Subjetiva da Imagem Corporal em Adolescentes e a Relação com a Educação Física	Fernanda Jacques Andrade	281
Qualidade do Sono, Sonolência e Nível de Atividade Física em Escolares do Ensino Médio da Cidade do Recife	Ricardo H. V. de Castro	284
Reflexão sobre a Prática Pedagógica da Educação Física Escolar Frente aos Desafios e Aprendizagens Tecnológicas Pós-Pandemia	Fernanda Jardim Maia	287
Relato de Experiência de Implementação do Pace	Ana Carolina Raabe Abitante	290
Sintomas Depressivos e Atividade Física no Lazer na População Adulta Brasileira: uma Análise de Rede	Jaqueline Gazque Faria	294
Souffit: Programa Virtual de Saúde Para Mulheres: Relato de Experiência	Juliana C. O. Villamajor	298
Subsídios Teórico-Metodológicos Oferecidos ao Professor de Educação Física Durante o Período da Pandemia	Marta Baggio Bippus	301

PSICOLOGIA DO ESPORTE E RENDIMENTO ESPORTIVO

A HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO FUTEBOL BRASILEIRO

Thiago Braga de Oliveira¹; Thaís Sporkens Magna²; Paula Teixeira Fernandes³

1. Centro Universitário FIPMoc, thiagobroliveira@gmail.com; 2. Faculdade de Ciências Médicas, FCM-UNICAMP; GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), FEF-UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - thais_sporkens@yahoo.com.br; 3. Faculdade de Educação Física - FEF-UNICAMP; GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), FEF-UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - paula@fef.unicamp.br

RESUMO

Os clubes de futebol têm buscado cada vez mais a presença do psicólogo esportivo para auxiliar a comissão técnica e principalmente, os jogadores nos treinos e jogos competitivos. A atividade da Psicologia do Esporte no futebol brasileiro existe desde a década de 50 e, desde então, está sendo aprimorada sua concepção e sua prática atual no futebol. Desse modo, este trabalho visa abordar a história da Psicologia do Esporte no futebol brasileiro. O trabalho foi realizado a partir de revisão integrativa, com literatura acerca do tema, com abordagem qualitativa e pesquisa descritiva. Salienta-se a importância do tema para entender a trajetória da Psicologia do Esporte no futebol brasileiro, potencializando seu papel no treinamento psicológico (emocional e cognitivo) dos atletas e comissão técnica e na gestão de estratégias para ampliar as relações interpessoais da equipe e criar discussões a partir deste estudo.

Palavras-chave: 1. História; 2. Futebol; 3. Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o futebol tem deixado claro que não basta o atleta ter preparo físico, tático e técnico, sem o preparo psicológico. O medo do sucesso no esporte, a pressão da torcida, as exigências emocionais, entre outros fatores, chamam a atenção para o papel do psicólogo esportivo. Os clubes de futebol têm buscado este profissional para auxiliar a comissão técnica e, principalmente, os jogadores nestas questões. Por estes motivos, sua atividade está sendo aprimorada aos poucos no contexto do futebol.

Esta pesquisa tem o propósito de abordar a história da Psicologia Esportiva no futebol brasileiro, ou seja, de como começou, em que época, quais práticas eram utilizadas, quais os principais personagens da Psicologia esportiva no futebol brasileiro e suas atividades. O presente trabalho é de suma importância para o público que tem interesse em conhecer sobre a história da Psicologia do Esporte no futebol brasileiro e sobre a prática atual da Psicologia Esportiva em um clube de futebol.

2. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado a partir de revisão integrativa, com literatura acerca do tema, com abordagem qualitativa e pesquisa descritiva. Os dados oriundos da pesquisa foram coletados em artigos, livros e capítulos de livros. As palavras chaves utilizadas foram “A história da psicologia esportiva no futebol” e “Psicologia do Esporte no futebol”. Foram utilizados os sites de busca Google Acadêmico, PEPSIC, ResearchGate. Os critérios de inclusão foram: estar disponível para consulta pública na íntegra e estar relacionado à temática da história da

Psicologia do Esporte no futebol brasileiro. A partir destes critérios de inclusão, foram selecionados os artigos, livros e capítulos de livros. A pesquisa foi realizada no 2º semestre de 2022.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Weinberg e Gould (2008), em 1966, o psicólogo Bruce Ogilvie foi quem começou o trabalho prático de observação de atletas e equipes esportivas nos Estados Unidos, sendo considerado então, o pai da Psicologia aplicada ao esporte na América do Norte. Já na União das Repúblicas Socialistas Soviéticas, desde os anos 60, Alexander Puni e Peter Rudik são considerados pais da Psicologia do Esporte.

No Brasil, a história da Psicologia do Esporte no futebol começou antes destes dois nomes mundiais. João Carvalhaes começou em 1954 a aplicar a Psicologia à arbitragem de futebol brasileiro, antes mesmo do Congresso de Roma (1965), na qual foi formalizada a existência da Psicologia do Esporte no mundo. Por este motivo, alguns autores consideram o Brasil como pioneiro em intervenção psicológica na Psicologia aplicada (prática) ao esporte no mundo (HERNANDEZ, 2011).

No ano de 1954, João Carvalhaes foi contratado pela Federação Paulista de Futebol para trabalhar na avaliação, seleção e treinamento de árbitros de futebol. Alguns anos depois, em 1957, com a sua fama pelo trabalho realizado com os árbitros da Federação Paulista, Carvalhaes foi contratado para aplicar a Psicologia com atletas do São Paulo Futebol Clube (SPFC) (HERNANDEZ, 2011).

Logo que passou a atuar no SPFC, com as suas avaliações psicológicas, Carvalhaes auxiliou o técnico Bela Gutman na escalação do time, fortalecendo ainda mais a avaliação psicológica neste contexto. A escalação deu certo e o time conseguiu o título de campeão paulista de 1957. Este foi considerado o maior feito de sua carreira profissional (HERNANDEZ, 2011).

No ano seguinte, em 1958, na Copa do Mundo da Suécia, João Havelange, recém-eleito presidente da Confederação Brasileira de Desportos (CBD), confiou ao seu vice, Paulo Machado de Carvalho, empresário paulista de grande sucesso, a chefia da delegação responsável pelo selecionado nacional. Em seu plano de trabalho, incluiu João Carvalhaes na comissão técnica da Seleção Brasileira de Futebol, dando continuidade ao seu trabalho de avaliação psicológica, agora na Seleção Brasileira. Foram realizadas as aplicações de testes psicológicos em todos os atletas, bem como foram repetidas em todos os jogos, até o jogo final. Entretanto, recebeu críticas, pois Pelé e Garrincha - os craques do Brasil na Copa do Mundo - tiveram resultados negativos nos testes e não jogaram as duas primeiras partidas da Copa. Dessa forma, a atuação da Psicologia do Esporte no futebol ficou prejudicada naquela época (HERNANDEZ, 2011).

Depois de mais de 50 anos de experiências de pesquisas e intervenções em Psicologia do Esporte, sabe-se que testes psicológicos não devem ser utilizados para selecionar ou não o jogador para o time. Qualquer teste psicológico deve ser considerado junto com outras medidas, tais como, observação, desempenho físico, avaliações do técnico e níveis reais de jogo (WEINBERG; GOULD, 2008).

A prática atual do psicólogo esportivo no contexto futebolístico, de forma geral, consiste em entender como os fatores psicológicos influenciam no desempenho físico, no desenvolvimento emocional, na saúde e o bem-estar nesse ambiente, na atuação através da avaliação psicológica e diagnóstica, nos programas de treinamento de habilidades mentais, e nas medidas

de aconselhamentos e acompanhamento (ANGELO; NOCE, 2019).

Infelizmente, a atuação do psicólogo do esporte no futebol ainda é prejudicada devido ao preconceito carregado do psicólogo esportivo no futebol desde a Copa do Mundo de 1958 e a falta de conhecimento desta ciência. Essa ideologia tem que ser mudada, visto que a sua função, como as demais funções de outros profissionais da área da saúde que atuam no futebol, também tem a sua importância e necessidade urgente nos clubes de futebol. Portanto, é importante a aprovação dos clubes de futebol, para que passe a existir psicólogos esportistas nos times, e, assim, o programa de atuação feito pelo psicólogo passe a ser praticada no intuito de auxiliar os atletas e a comissão técnica (COZAC, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo é de suma importância para entender a história da Psicologia do Esporte no futebol brasileiro, criando-se uma relevante discussão sobre a diferença prática e os objetivos da Psicologia do Esporte no futebol de antes e de hoje. Salientamos a importância do tema para entender a trajetória da Psicologia do Esporte no futebol brasileiro, potencializando seu papel no treinamento psicológico (emocional e cognitivo) dos atletas e comissão técnica e na gestão de estratégias para ampliar as relações interpessoais da equipe e criar discussões a partir deste estudo.

REFERÊNCIAS

ANGELO, L.; NOCE, F. Campos de Atuação. In: CONDE, E. et all. **Psicologia do Esporte e do Exercício: Modelos teóricos, Pesquisa e Intervenção**. São Paulo. Passavento, 2019.

COZAC, João Ricardo Lebert. **Temas em Psicanálise no Esporte**. Curitiba - Brasil: CRV, 2020.

Hernandez, José Augusto João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. **Estudos e Pesquisas em Psicologia** [en linea]. 2011, 11(3), 1027-1049[fecha de Consulta 7 de Agosto de 2022]. ISSN: . Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451844636017>

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: ArtMed, 2008.

VOLTAR AO SUMÁRIO

A INFLUÊNCIA DOS ESTADOS DE HUMOR NA ESCOLHA ALIMENTAR EM ATLETAS DE JUDÔ

Rachel Amorim¹; Adriana Lacerda²; Paula Magalhães³; Lucas Aragão⁴; Carlos Assis⁵; Izabel Cristina. P. de Miranda Rohlfs⁶

1. Centro Unificado de Identificação e Desenvolvimento de Atletas de Rendimento (CUIDAR) - Clube de Regatas do Flamengo (CRF), rachel.amorim@flamengo.com.br; 2. CUIDAR - CRF, adriana.lacerda@flamengo.com.br; 3. CUIDAR - CRF, paula.magalhaes@flamengo.com.br; 4. CUIDAR - CRF, lucas.aragao@flamengo.com.br; 5. CUIDAR - CRF, carlos.assis@flamengo.com.br; 6. CUIDAR - CRF, izabel.miranda@flamengo.com.br

RESUMO

O objetivo do presente trabalho foi avaliar os estados de humor e sua relação com sintomas e preocupações de transtorno alimentar em atletas de judô, destacando possíveis diferenças entre os sexos. Os participantes deste estudo totalizaram 29 atletas de judô de ambos os sexos (51,7% homens e 48,3% mulheres), com média de idade de $19,76 \pm 4,00$ anos. Para avaliar os estados de humor e o comportamento alimentar aplicou-se a Escala de Humor do Brasil (BRAMS) e o Eating Attitude Test (EAT-26), respectivamente. Dos 29 atletas, 27,6% apresentaram teste positivo do EAT-26. Quando comparados os sexos, foi observado que a média de confusão era maior no sexo feminino comparado ao masculino. Além disso, no sexo feminino foram observadas correlações positivas entre alguns estados de humor e correlações negativas entre a idade, o EAT-26 e a Escala da dieta. Portanto, conclui-se que nesse público não houve relação dos estados de humor com sintomas e preocupações de transtorno alimentar. Porém, foi possível observar que quanto menor a idade de atletas do sexo feminino, maior parece ser a tendência de desenvolvimento de transtornos alimentares.

Palavras-chave: estados de humor; comportamento alimentar; judô

1. INTRODUÇÃO

Os esportes de alto rendimento, especificamente os que têm como característica o controle do peso, como o judô, apresentam maior incidência de transtornos de comportamento alimentar (TCA) (Oliveira et al, 2003). Além disso, a presença de TCA é maior no sexo feminino do que no masculino (MELIN; ARAÚJO, 2002), inclusive com diferenças em comportamento alimentar e imagem corporal (LANE, 2003; VIEIRA et al, 2006).

As práticas para perda de peso são muito variadas, abrangendo desde um balanço energético negativo a longo ou curto prazo, até as práticas de emagrecimento por desidratação (prática de perda de peso a curto prazo) (KININGHAM; GORENFLO, 2001 apud BIESEK; ALVES; GUERRA, 2010). O fator comum entre a perda de peso a curto prazo e a desidratação para perda de líquido corporal é o grande prejuízo no rendimento do atleta, fazendo com que o julgamento de estar acima do peso da categoria nos dias antecedentes à luta seja uma vantagem errônea (KININGHAM; GORENFLO, 2001 apud BIESEK; ALVES; GUERRA, 2010).

Dentre diversos fatores que podem ser predisponentes de uma escolha alimentar inadequada em atletas, podem ser citados alguns já bastante conhecidos como inadequação corporal, traços de personalidade, fatores genéticos e hereditários, questões relacionadas a baixa autoestima, aumento de percentual de gordura, nível maturacional e idade (FORTES et al, 2014). Para além destes aspectos, alguns pesquisadores sugerem considerar a influência dos

estados de humor no comportamento alimentar inadequado em atletas (GOMES et al, 2011; FORTES et al, 2014).

Segundo Lane & Terry (2000, p. 17) humor é definido como “um conjunto de sentimentos, de natureza efêmera, variando em intensidade e duração, e geralmente envolvendo mais de uma emoção”. No que tange a intensidade de treino, participação em competições e periodização de treinamento, verificou-se que estados de humor podem ser afetados, principalmente negativamente (Rohlf, 2004, 2005, 2008).

Dada a escassez de literatura acerca da origem de comportamentos alimentares inadequados e sua relação com os estados de humor, este trabalho teve como objetivo avaliar os estados de humor e a relação com sintomas e preocupações de transtorno alimentar em atletas de judô de um clube do Rio de Janeiro, além de avaliar se há diferença entre os sexos.

2. METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo transversal com 29 atletas de judô de ambos os sexos (51,7% homens e 48,3% mulheres), com média de idade de $19,76 \pm 4,00$ anos, pertencentes a um grande clube da cidade do Rio de Janeiro. O critério de inclusão foi estar em processo de treinamento desde o início da temporada de 2022. Foram excluídos aqueles que estivessem suspensos de suas atividades.

A metodologia utilizada foi a aplicação da Escala de Humor do Brasil (BRAMS) traduzida e validada em português (ROHLFS, 2006) que permite avaliar os estados de humor individuais de atletas. A escala contém 24 indicadores simples de humor que compõem os seis fatores: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. Os itens são respondidos a partir de uma escala de Likert de 5 pontos, onde 0 corresponde a nada e 4 a extremamente. Cada fator é composto por 4 itens e, portanto, a pontuação total pode variar de 0 a 16.

Utilizou-se também o Eating Attitude Test (EAT-26) para avaliar sintomas e preocupações característicos de transtornos alimentares. Esse instrumento é dividido em 3 escalas, que avaliam diferentes comportamentos alimentares, a Escala da dieta; a Escala de bulimia e preocupação com os alimentos; e a Escala do controle oral. Os resultados podem ser analisados pela pontuação total do EAT-26, onde valores acima de 21 pontos indicam um teste positivo e o indivíduo pode ser incluído em um grupo de risco para transtornos alimentares. Há também a interpretação individual de cada escala, porém não existem valores estabelecidos para acompanhamento.

A partir da identificação desses estados de humor pretendeu-se evidenciar a relação destes estados com os sintomas e preocupações presentes em transtornos alimentares, contribuindo para melhor atender às demandas psicológicas e nutricionais. Além disso, avaliaram-se os comportamentos alimentares e sua relação com os estados de humor nos diferentes sexos.

Os testes estatísticos foram realizados com o auxílio do pacote estatístico SPSS for Windows versão 21.0. Para avaliar a normalidade da amostra foi realizado o teste Shapiro-Wilk. Para as variáveis quantitativas foram calculadas as medidas de tendência central e dispersão (média e desvio padrão) e nas suas comparações foi empregado o teste de Mann-Whitney. A análise das correlações entre as variáveis analisadas foi estimada usando o coeficiente de correlação de Spearman. Para todos os testes estatísticos foi considerado como nível de significância estatística a probabilidade inferior a 5% ($p < 0,05$).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 29 atletas de judô, 27,6% apresentaram teste positivo (EAT-26 \geq 21). Quando foram avaliadas as correlações entre os estados de humor e o EAT-26, encontraram-se correlações positivas entre alguns estados (Tabela 1). Resultados semelhantes também foram observados em outro estudo com atletas (VIEIRA et al., 2006).

Tabela 1 - Correlações estados de humor dos 29 atletas.

	Correlação	p
Tensão x Depressão	0,475	0,009
Tensão x Raiva	0,428	0,021
Tensão x Confusão	0,616	< 0,001
Depressão x Raiva	0,673	< 0,001
Depressão x Fadiga	0,594	0,001
Depressão x Confusão	0,497	0,006
Raiva x Fadiga	0,542	0,002
Raiva x Confusão	0,561	0,002

Ao analisar as diferenças dos estados de humor e comportamento alimentar entre os sexos, observou-se que a média de confusão era maior no sexo feminino quando comparado ao masculino ($p = 0,02$). A pontuação da escala do controle oral (EAT-26) também foi maior no sexo do feminino do que no masculino, porém a diferença foi próxima a significância estatística ($p = 0,05$). Fortes et al. (2015) observaram maiores valores em todas as escalas do EAT-26 nas atletas do sexo feminino quando comparadas aos atletas do sexo masculino.

Tabela 2 - Comparação entre os resultados por sexo.

	Masculino (n = 15)	Feminino (n = 14)	p
Idade	19,40 \pm 4,15	20,14 \pm 3,94	0,29
Tensão	2,20 \pm 2,18	3,64 \pm 2,37	0,08
Depressão	1,07 \pm 1,79	1,86 \pm 2,74	0,51
Raiva	0,67 \pm 0,90	1,93 \pm 2,43	0,29
Vigor	9,07 \pm 2,76	7,57 \pm 2,74	0,16
Fadiga	4,00 \pm 2,30	4,86 \pm 3,37	0,43
Confusão	0,80 \pm 1,61	2,64 \pm 2,53	0,02
EAT-26	12,47 \pm 7,58	18,07 \pm 8,80	0,13
Escala da dieta (EAT-26)	6,93 \pm 6,26	10,64 \pm 5,75	0,17
Escala de bulimia e preocupação com os alimentos (EAT-26)	1,87 \pm 1,51	3,07 \pm 2,95	0,38
Escala do controle oral (EAT-26)	3,47 \pm 1,36	4,36 \pm 2,41	0,05

Quando analisado o sexo masculino, não foram encontradas correlações estatisticamente significativas. Porém, no sexo feminino foram observadas correlações positivas entre alguns estados de humor e correlações negativas entre a idade, o EAT-26 e a Escala da dieta, conforme pode ser observado na Tabela 3. Perini et al. (2008) estudando atletas do nado sincronizado, observaram que as atletas da categoria mais jovem (categoria júnior) apresentaram teste positivo do EAT-26, porém as da categoria sênior não apresentaram. Esse resultado aponta que talvez exista uma relação de transtornos alimentares com a idade em atletas do sexo feminino.

Tabela 3 - Correlações no grupo do sexo feminino.

	Correlação	p
Depressão x Raiva	0,738	0,003
Depressão x Fadiga	0,813	< 0,001
Depressão x Confusão	0,561	0,037
Raiva x Fadiga	0,659	0,010
Raiva x Confusão	0,717	0,004
Idade x EAT-26	- 0,661	0,010
Idade x Escala da dieta	- 0,775	0,001

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar dos resultados obtidos pela aplicação dos instrumentos de avaliação de estados de humor e de sintomas e preocupações presentes em transtornos alimentares em atletas de judô não terem evidenciado correlação entre eles, as análises por gênero apontaram correlação positiva no sexo feminino para os estados de humor (depressão, raiva, fadiga e confusão) e negativa para o EAT-26, Escala da dieta e a idade. Tal apontamento sugere que quanto menor a idade de atletas do sexo feminino, maior parece ser a tendência de desenvolvimento de transtornos alimentares.

REFERÊNCIAS

- CHOMA CW, SFORZO, GA. Impact of rapid weight loss on cognitive functions in collegiate wrestlers. **Med Sci Sports Exercise**; 30: 746-9, 1998.
- FORTES, L. S. et al. Comparação do comportamento de risco para transtornos alimentares entre adolescentes atletas e não atletas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 64, n. 4, pp. 296-302, 2015.
- GOMES, A. R., MARTINS, C., & SILVA, L. Eating disordered behaviors in Portuguese athletes: The influence of personal, sport, and psychological variables. **European Eating Disorders Review**, 19(1), 190-200, 2011.
- KININGHAM RB, GORENFLO, D. Weight loss methods of high school wrestlers. **Med Sci Sports Exercise**, 2001.
- LANE, A. M., & TERRY, P. C. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. **Journal of Applied Sport Psychology**, 12(1), 16–33, 2000.
- LANE, A. Relationships between attitudes towards eating disorders and mood. **Journal of Science and Medicine in Sport** 6 (2): 144-154, 2003.
- MELIN, P. e ARAÚJO., A., M. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 24, suppl 3, pp. 73-76, 2002.
- Perini, T. A. et al. Transtorno do comportamento alimentar em atletas de elite de nado sincronizado. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 1, pp. 54-57, 2009.
- QUARTIROLI, A. et al. Cross-cultural validation of mood profile clusters in a sport and exercise context. **Front. Psychol.**, v. 9, 2018.
- ROHLFS I.C.P.M, CARVALHO, T., ROTTA T.M., KREBS R.J. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento [Application of mood assessment instruments in the detection of overtraining syndrome]. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 10, 111–116, 2004.

ROHLFS, I. C. P. D. M. **Validação do teste de BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

ROHLFS, I. C. P. M., ROTTA, T. M., LUFT, C. D. B., ANDRADE, A., KREBS, R. J., & Carvalho, T. D. Brunel Mood Scale (BRUMS): An instrument for Early Detection of Overtraining Syndrome. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 14, 176–181, 2008.

ROHLFS, I. C. P. M. **Validation of Brums test for mood evaluation in Brazilian athletes and non-athletes** [Dissertation]. Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Educação Física Fisioterapia e Desportos, 2006.

VIEIRA, L. F., OLIVEIRA, J. S., GAION, P. A., OLIVEIRA, H. G., ROCHA, P. G. M., & VIEIRA, J. L. L. Mood states and training: A study with high performance deep runners athletes. **Revista da Educação Física/UEM**, 21(4), 585-591, 2010.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

A ROBUSTEZ MENTAL ASSOCIADA À TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO NO ESPORTE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Ana Flavia Lopes Freitas da Silva¹; Andressa Ribeiro Contreira²; Caroline Carneiro Xavier³; Marcelen Lopes Ribas⁴; Vanessa Guandalini Gasparin⁵; Luciane Cristina Arantes⁶

¹ Universidade Estadual de Maringá (UEM), anaflavialfs@gmail.com; ² Universidade do Estado do Amazonas, andressacontreira@gmail.com; ³ Universidade Estadual de Maringá (UEM), carol.97.xavier@gmail.com; ⁴ Universidade Estadual de Maringá (UEM), marcelenribas@gmail.com; ⁵ Universidade Estadual de Maringá (UEM), vggasparin@gmail.com; ⁶ Universidade Estadual de Maringá (UEM), luarantes100@gmail.com.

RESUMO

O objetivo do estudo foi revisar de forma sistemática a literatura acerca da robustez mental associada à motivação, pela perspectiva da Teoria da Autodeterminação. As buscas foram conduzidas nas bases Lilacs, PsycINFO, PubMed, Scielo, Science Direct, Scopus, Sport Discus e Web of Science. Para a realização da revisão foram seguidas as indicações do modelo Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses – Prisma. A análise dos dados e verificação dos indicadores das variáveis nos estudos foi realizada a partir do registro da frequência e percentual do aparecimento das variáveis nos estudos. A revisão incluiu 5 estudos publicados no período de 2014 a 2021, com caráter quantitativo (80%) e misto (20%), sendo predominante o delineamento transversal nas investigações (n=4; 80%). As pesquisas foram realizadas em diferentes continentes, em países como África do Sul, Austrália, China, Grécia e Reino Unido. Os resultados revelaram que os estudos que analisaram a relação da robustez mental e motivação têm predomínio da perspectiva das necessidades psicológicas básicas e que diversas variáveis tais como: dados demográficos, comportamento do treinador, frustração das NPB, clima esportivo, entre outras, podem intervir na relação da robustez mental com a motivação de forma favorável ou desfavorável. Conclui-se que esta sumarização foi importante para verificar potenciais investigações futuras, bem como para direcionar ações eficazes de promoção a programas de esporte traçados no desenvolvimento de ambientes de autonomia, além de ser sugerido pelos autores a realização de mais pesquisas longitudinais e que apliquem intervenções no treinamento desportivo.

Palavras-chave: Robustez mental; Teoria da Autodeterminação; Motivação; Revisão sistemática.

1. INTRODUÇÃO

A motivação é um componente fundamental para a evolução do recurso psicológico, robustez mental, dado que reflete a capacidade do indivíduo de alcançar metas mesmo na presença de impasses (GUCCIARDI, 2015).

Em vista disso, a Teoria da Autodeterminação (TAD), elaborada por Deci e Ryan (1985), se apresenta de forma propícia para compreender os aspectos relacionados à motivação, dentre tais, o nível de satisfação dos sujeitos quanto às Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), que determinará a qualidade e quantidade do empenho cognitivo e comportamental disponível (DECI; RYAN, 2000). Desta forma, vincula-se a habilidade robustez mental à Teoria da Autodeterminação (TAD), a partir da compreensão dos achados na literatura de que o desenvolvimento da autonomia do indivíduo seja fator determinante para construção e manutenção da robustez mental.

Desta forma, objetivando analisar as evidências existentes na literatura desta relação, foi conduzida uma revisão sistemática.

2. METODOLOGIA

O protocolo que guiou o presente estudo foi o modelo *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses - Prisma*.

As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: *Lilacs, PsycINFO, PubMed, Scielo, Science Direct, Scopus, SPORTDiscus e Web of Science*. Foram utilizados os seguintes descritores: *mental toughness AND (self-determination theory OR motivation OR basic psychological needs)* assim como os sinônimos associados.

Como critérios de inclusão dos estudos na revisão, foram adotados os seguintes aspectos: a) estudos que investiguem robustez mental relacionada à motivação; b) estudos realizados no esporte; c) artigos publicados em língua portuguesa, inglesa, francesa ou espanhola. Foram adotados os seguintes critérios de exclusão: a) revisões de literatura, artigos de opinião, cartas de editores teses e dissertações; b) impossibilidade de acesso ao estudo na íntegra.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das estratégias de busca, um total de 54 citações foram encontradas, após a revisão das referências e da aplicação dos critérios de elegibilidade, um total de 7 artigos foram incluídos para análise completa e extração dos dados, dos quais 5 artigos foram incluídos para análise final e extração de dados.

Os resultados encontrados na presente pesquisa demonstraram, em sua maioria, que a relação entre a motivação e a robustez mental tem sido explorada a partir da perspectiva das necessidades psicológicas básicas, visto que dos cinco estudos encontrados, quatro investigaram essa variável, relacionada a robustez mental (MAHONEY et al., 2014, MAHONEY et al., 2016, LI; MARTINDALE; SUN, 2019, ANDRONIKOS; SOUGLIS; MARTINDALE, 2021).

Um coletivo de pesquisadores (MAHONEY et al. 2014; MAHONEY et al., 2016) defenderam e forneceram indícios preliminares para apoiar a Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985) como ferramenta para compreender o desenvolvimento da robustez mental. Na mesma perspectiva, estudos têm indicado que os atletas mentalmente robustos são motivados de forma autônoma no trabalho e em seu impulso para o alcance do sucesso (COOK et al., 2014; CRUST et al., 2014; BUTT; WEINBERG; CULP, 2010).

Além disso, para Andronikos, Souglis e Martindale, (2021) a maior autonomia pode contribuir para o sucesso dos atletas, uma vez que auxilia significativamente o desenvolvimento da motivação intrínseca, senso de responsabilidade e desenvolvimento moral. Afinal, os treinadores querem formar pessoas melhores e dar aos atletas um sentido de autonomia irá ajudá-los no futuro e em diversos contextos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível verificar que as pesquisas fundamentadas na relação da robustez com a motivação, à luz da teoria da autodeterminação, são emergentes, uma vez que a maior parte das pesquisas datam dos últimos 4 anos. Demonstrando assim a relevância desta sumarização para verificar potenciais investigações futuras, bem como para o direcionamento de ações

eficazes de promoção a programas de esporte traçados no desenvolvimento de ambientes de autonomia. Além de ser sugerido pelos autores a realização de mais pesquisas longitudinais e que apliquem intervenções no treinamento desportivo.

REFERÊNCIAS

ANDRONIKOS, Georgios; SOUGLIS, Athanasios; MARTINDALE, Russell JJ. Relationship between the talent development environment and motivation, commitment, and confidence. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 21, n. 1, p. 208-217, 2021.

BUTT, Joanne; WEINBERG, Robert; CULP, Briana. Exploring mental toughness in NCAA athletes. **Journal of intercollegiate sport**, v. 3, n. 2, p. 316-332, 2010.

COOK, Clive et al. 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. **Qualitative research in sport, exercise and health**, v. 6, n. 3, p. 329-347, 2014.

CRUST, Lee et al. A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of exercise leaders and regular exercisers. **Qualitative research in sport, exercise and health**, v. 6, n. 4, p. 441-461, 2014.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DECI, Edward. L. RYAN, Richard. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

GUCCIARDI, Daniel F. et al. The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. **Journal of personality**, v. 83, n. 1, p. 26-44, 2015.

LI, Chunxiao; MARTINDALE, Russell; SUN, Yanlin. Relationships between talent development environments and mental toughness: The role of basic psychological need satisfaction. **Journal of sports sciences**, v. 37, n. 18, p. 2057-2065, 2019.

MAHONEY, John W. et al. Implementing an autonomy-supportive intervention to develop mental toughness in adolescent rowers. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 28, n. 2, p. 199-215, 2016.

MAHONEY, John W. et al. Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 36, n. 3, p. 281-292, 2014.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL E VALIDAÇÃO DO PHYSICAL EDUCATION EFFICACY PERCEPTIONS (PEEP) PARA O CONTEXTO ESPORTIVO BRASILEIRO

Paulo Vitor Suto Aizava¹; Renan Codonhato²; Daniel Vicentini de Oliveira³; Nayara Ma-
lheiros Caruzzo⁴; Jaqueline Gazque Faria⁵; Lenamar Fiorese⁶

1 Universidade Estadual de Maringá, paulovitorsa@live.com; 2 Universidade Estadual de Maringá, gprenan@gmail.com; 3 Universidade Cesumar, d.vicentini@hotmail.com; 4 Secretaria de esportes de Maringá, nayaramalheiros@gmail.com; 5 Universidade Cesumar, jgazque@gmail.com; 6 Universidade Estadual de Maringá, lenamarfiorese@gmail.com.

RESUMO

O objetivo foi realizar a adaptação transcultural e validação do Instrumento de Percepção de Autoeficácia na Educação Física para o contexto esportivo brasileiro. A amostra foi composta por 346 atletas participantes dos Jogos Abertos do Paraná 2019. Como instrumentos foram utilizados: ficha de identificação dos atletas, *Physical Education Efficacy Perceptions (PEEP)*, Mental Toughness index (MTI) e Escala de Motivação para o Esporte 2 (EME-2). Os dados foram analisados através de estatística descritiva e inferencial, Coeficiente de Validação de Conteúdo, Análise de componentes principais, Análise fatorial exploratória, Análise fatorial confirmatória, Alpha de Cronbach, Confiabilidade Composta, Variância média extraída e Coeficiente de correlação de Spearman ($P < 0,05$). Os resultados evidenciaram que o questionário apresentou bons valores para clareza (0,99), pertinência (0,94) assim como para a média do CVC total (0,97). A análise de componentes principais (ACP) sugeriu a existência de apenas 01 fator explicando todos os 09 itens. Ao testar um modelo de AFE com uma única dimensão observou-se que todos os itens carregaram na dimensão de Autoeficácia com cargas fatoriais superiores a 0,30 (entre 0,44 e 0,76). O modelo analisado apresentou bons índices [$\chi^2(26) = 29,301$; $\chi^2/gf = 1,13$; $p = 0,30$; RMSEA (IC95%) = 0,02 (0,00-0,05); p -RMSEA = 0,96; CFI = 0,99; TLI = 0,99]. O modelo final apresentou bons índices para Confiabilidade composta (0,87) e VME (0,44). Os índices CFI e TLI apresentaram bons valores de delta ($> 0,95$). Conclui-se que a Escala de Percepção de Autoeficácia no Esporte (EPAE) apresentou boas propriedades psicométricas para sua utilização no contexto esportivo brasileiro.

Palavras-chave: autoeficácia esportiva, atletas, validação.

1. INTRODUÇÃO

A autoeficácia ajuda o atleta a fazer escolhas das atividades, assim como os meios para atingir suas metas, a persistência na tarefa, o esforço a ser despendido, e as reações emocionais quando são confrontadas com os obstáculos e a importância da autoeficácia no desempenho esportivo (CASTRO e BARRANTES-BRAIS, 2018). Diante do exposto e da ausência de um instrumento que possa avaliar a autoeficácia no esporte brasileiro, este estudo teve o objetivo de realizar a adaptação transcultural e validação do Instrumento de Percepção de Autoeficácia na Educação Física para o contexto esportivo brasileiro.

2. METODOLOGIA

A amostra foi composta por 346 atletas participantes dos Jogos Abertos do Paraná (JAP`S) 2019, com 212 (61,3%) homens e 134 (38,7%) mulheres, de 9 modalidades esportivas diferentes (individuais e coletivas).

O *Physical Education Efficacy Perceptions (PEEP)* – Percepção de Autoeficácia na Educação Física (PAEF) foi desenvolvido por Jackson et al. (2012), com o intuito de avaliar a percepção de autoeficácia dos alunos nas aulas de educação física. Possui 9 questões relacionadas a percepção de autoeficácia do aluno que são respondidas em uma escala *Likert* que variam de 1 (nenhuma confiança) a 5 (confiança total). Utilizou-se ainda uma ficha de identificação dos sujeitos, Escala de Robustez Mental (ERM) (MOREIRA; CODONHATO, FIORESE, 2021) e a Escala de Motivação para o Esporte 2 (SMS-II) (NASCIMENTO JUNIOR et al. 2014).

As coletas foram realizadas durante a fase final dos 62º Jogos Abertos do Paraná 2019 – Divisão A. Os dados foram analisados através de estatística descritiva e inferencial, Análise de Componentes Principais (ACP), Análise Fatorial Exploratória (AFE) e Análise Fatorial Confirmatória (AFC), teste de Mardia, Índice de Ajuste Comparativo (CFI>0,95), Índice de Tucker-Lewis (TLI>0,95), Variância Média Extraída (VME), alpha de Cronbach (α >0,70), Confiabilidade Composta (CC), Invariância do modelo e coeficiente de correlação de correlação de Spearman (p <0,05).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário apresentou bons valores para clareza (0,99), pertinência (0,94) assim como para a média do CVC total (0,97). A tabela 1 demonstra os dados descritivos, confiabilidade interna (CI), correlações inter-itens (CII) e correlação item dimensão (CID) da EPAE.

Tabela 1 – Estatísticas descritivas, confiabilidade interna, correlações inter-itens e correlação item-dimensão da EPAE.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Item 01	-									
2-Item 02	0,37	-								
3-Item 03	0,39	0,26	-							
4-Item 04	0,48	0,31	0,42	-						
5-Item 05	0,30	0,22	0,22	0,33	-					
6-Item 06	0,46	0,35	0,27	0,46	0,39	-				
7-Item 07	0,42	0,33	0,30	0,46	0,30	0,66	-			
8-Item 08	0,47	0,40	0,39	0,50	0,29	0,51	0,50	-		
9-Item 09	0,50	0,36	0,35	0,46	0,30	0,45	0,43	0,55	-	
10-Autoeficácia†	0,68	0,60	0,59	0,70	0,56	0,72	0,69	0,72	0,70	-
Mediana										4,28
Quartis (Q1-Q3)										(3,78-4,67)
α se item for removido	0,84	0,85	0,85	0,84	0,86	0,83	0,84	0,83	0,84	N.A.
α da escala (IC95%)	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	0,86 (0,84-0,88)

†Score de Autoeficácia (média dos itens) – correlações item-dimensão. N.A. – Não se aplica. Obs: Todas as correlações foram significativas para p <0,05.

Observou-se que todos os itens carregaram na dimensão de Autoeficácia com cargas fatoriais superiores a 0,30 (entre 0,44 e 0,76). Esse modelo obteve ajuste satisfatório [$X^2(26) = 29,301$; $X^2/gl = 1,13$; $p = 0,30$; RMSEA (IC95%) = 0,02 (0,00-0,05); p -RMSEA = 0,96; CFI = 0,99; TLI = 0,99] e foi aprovado como o modelo final. A CC que obteve valores satisfatórios (CC=0,87), e VME que apresentou valores dentro dos limites recomendados pela literatura (VME=0,44). Os CCI, calculados por meio da Confiabilidade Composta, indicada na literatura como medida mais robusta em relação à outras medidas, comumente utilizadas na literatura foram superiores a 0,70, atendendo aos critérios reportados na literatura (PADILLA e DIVERS, 2016).

Na tabela 2 observa-se que o modelo foi estimado em função dos grupos (invariância configural) e uma série de restrições foram impostas para que houvesse igualdade entre as cargas fatoriais (invariância métrica), interceptos (invariância escalar) e resíduos (modelo de singularidade total).

Tabela 2 – Invariância da EPAE em função do sexo.

Modelos	X ² /gl	p-valor	RMSEA (IC 95%)	p-RMSEA	CFI	TLI
Modelo - Homens	0,71	0,86	0,00 (0,00-0,03)	0,99	1,00	1,00
Modelo - Mulheres	0,92	0,58	0,00 (0,00-0,06)	0,88	1,00	1,00
Invariância Métrica	0,76	0,91	0,00 (0,00-0,02)	0,99	1,00	1,00
Invariância Escalar	1,07	0,32	0,02 (0,00-0,05)	0,95	0,99	0,99
Singularidade total	1,14	0,19	0,03 (0,00-0,05)	0,92	0,98	0,98

Foram obtidos ajustes satisfatórios em todas as etapas, indicando que o mesmo construto de Autoeficácia está sendo medido de forma semelhante entre homens e mulheres. As análises de invariância mostraram que a escala é invariante para homens e mulheres, indicando que pode ser utilizado com ambos os sexos. Esta equivalência já era esperada e recebe suporte na literatura (MACHADO et al., 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que a EPAE apresentou boas propriedades psicométricas para sua utilização no contexto esportivo brasileiro, tornando-se um instrumento a ser amplamente utilizado em pesquisas envolvendo autoeficácia no esporte.

REFERÊNCIAS

- CASTRO, D. S. et al. Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. **MHSalud**, [s. l.], v. 15, n. 2, 2018. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- JACKSON, B. et al. Assessment of tripartite efficacy beliefs within school-based physical education: Instrument development and reliability and validity evidence. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 108–117, 2012. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.10.007>
- MACHADO, T. A. et al. Self-efficacy in volleyball: what has been evaluated?. A systematic review. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [s. l.], v. 19, n. 1, p. 76–94, 2018. Available at: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000100076&lang=pt#B2. Acesso em: 12 jan. 2021.
- NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. et al. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da sport motivation scale-ii no contexto Brasileiro. **Revista da Educação Física**, [s. l.], v. 25, n. 3, p. 441–458, 2014. Available at: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i3.24855>
- PADILLA, M. A.; DIVERS, J. A Comparison of Composite Reliability Estimators: Coefficient Omega Confidence Intervals in the Current Literature. **Educational and Psychological Measurement**, [s. l.], v. 76, n. 3, p. 436–453, 2016. Available at: <https://doi.org/10.1177/0013164415593776>

ALTERAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE FADIGA MENTAL APÓS JÓGOS OFICIAIS DE VOLEIBOL DE PRAIA: UM ESTUDO COM ATLETAS DE ELITE

Yago Pessoa da Costa¹; Leonardo de Sousa Fortes²; Riceler Waske dos Santos³; Ernesto Vogado⁴; Bianca Stefanny Lopes da Silva⁵, Gilmário Ricarte Batista⁶

1 Universidade Federal da Paraíba, yago_pessoa@hotmail.com; 2 Universidade Federal da Paraíba, leodesousafortes@hotmail.com; 3 C.T. Cangaço Vôlei de Praia, waske.preparadorfisico@gmail.com; 4 C.T. Cangaço Vôlei de Praia, ernestosouza1@gmail.com; 5 Universidade Federal da Paraíba, bianca.lopes@academico.ufpb.br; 6 Universidade Federal da Paraíba, cajagr@gmail.com.

RESUMO

O objetivo desse estudo foi comparar a percepção de fadiga mental de atletas de voleibol de praia antes e depois de jogos oficiais. Participaram sete atletas de elite que competiram no Circuito Nacional (Top 8) - 2022. Os atletas reportaram a percepção de fadiga mental em uma escala analógica visual digital (100mm) antes e depois dos jogos. Tais dados foram comparados por meio do teste t de Student e adotou-se “d” de Cohen como tamanho de efeito. Um aumento de ~64% foi observado quando comparado a fadiga mental antes e depois do jogo [antes (34,04 ±23,80) vs. depois do jogo (55,96 ±26,63); $p < 0,001$; $d = 0,868$, efeito moderado]. Em conclusão, jogos oficiais de voleibol de praia aumentam a percepção de fadiga mental, geralmente com magnitude moderada. Recomenda-se ainda que recursos ergogênicos sejam testados com a finalidade de atenuar a fadiga mental.

Palavras-chave: esforço cognitivo; alto rendimento; fadiga cognitiva; esportes com bola; esportes de rede.

1. INTRODUÇÃO

A fadiga mental é definido como um estado psicobiológico associado a percepção de cansaço e letargia após atividades cognitivas (MARCORA; STAIANO; MANNING, 2009). Recentemente, um conjunto de estudos demonstraram que quando os atletas realizavam tarefas esportivas de endurance ou percepto-cognitivas mentalmente fadigados, o desempenho era prejudicado (por revisão COSTA et al., 2022; GRGIC; MIKULIC; MIKULIC, 2022; VAN CUTSEM et al., 2017). Mais especificamente no voleibol de praia, constatou-se que atletas mentalmente fadigados tinham pior desempenho no ataque (DOMINGOS-GOMES, 2019). Porém, esses estudos não investigaram o efeito do jogo na percepção de fadiga mental. Neste sentido, Russell et al., (2020), reportou aumento da percepção de fadiga mental após jogos de netball. Entretanto, quando comparado ao voleibol de praia, essa modalidade tem poucas semelhanças. Assim, o objetivo desse estudo foi comparar a percepção de fadiga mental de atletas de voleibol de praia antes e depois de jogos oficiais.

2. METODOLOGIA

Participaram do estudo sete atletas de nível internacional (todos já haviam competido e alcançado o pódio em pelo menos uma etapa do circuito mundial, um já havia participado dos Jogos Olímpicos, e quadro foram medalhistas na Copa do Mundo). Os dados foram coletados durante uma etapa do Circuito Nacional (Top 8) - 2022, competição que reúne as oito melho-

res equipes do ranking nacional. Os atletas aceitaram participar voluntariamente e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido produzido conforme a declaração de Helsinki. Previamente, os procedimentos dessa pesquisa foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Paraíba, parecer nº 5.156.883.

Uma semana antes da competição o conceito de fadiga mental foi explicado aos atletas e informado os procedimentos de coleta que seriam adotados. Durante a competição reportou-se o nível de fadiga mental antes (30 minutos previamente ao aquecimento) e após os jogos (até 30 minutos após encerramento da partida), por meio de uma escala analógica visual digital (100mm) criada na Plataforma Psytoolkit (<https://www.psytoolkit.org/>), ancorada em 0 – mentalmente descansado / 10 – cansaço mental (SMITH et al., 2019). Os atletas utilizavam os próprios smartphones para responder. Adicionalmente, as comissões técnicas colaboravam lembravam os atletas a responder. Os dados desses estudos se mostraram normais quando testados por Shapiro-Wilk, permitindo assim apresentá-los em média e desvio padrão. Para comparar a média da percepção de fadiga mental (antes Vs. depois da partida) utilizou-se o teste t de Student. Adotou-se o tamanho de efeito “d” de Cohen (COHEN, 1988), interpretado como recomendado por Hopkins et al., (2009). Todos os procedimentos estatísticos foram realizados no software SPSS 20.0 com significância de 5% ($p \leq 0,05$).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao total foram analisados dados de 27 jogos obtidos durante os três dias de competição (coincidentalmente todos os participantes avançaram as fases finais da competição). Por partida, os atletas disputavam em média 76.24 (± 23.71) rallies. Em relação a fadiga mental, a percepção aumentou ~64% [antes (34,04 $\pm 23,80$) vs. depois do jogo (55,96 $\pm 26,63$); $p < 0,001$; $d = 0,868$, efeito moderado]. Previamente, atletas de netball reportaram um aumento de ~44% (RUSSELL et al., 2020). Tal diferença pode ser explicada pelas exigências cognitivas do voleibol de praia e quantidade de atletas envolvidos no jogo. Adicionalmente, a magnitude de fadiga mental após os jogos (i.e., moderada) foi semelhante a testes cognitivos realizados por atletas jovens (KOSACK et al., 2020) e experientes (KOSACK et al., 2020). Algumas limitações são importantes destacar. Primeiro, a quantidade de participantes foi limitada visto ao nível competitivo dos atletas. Segundo, a fadiga mental foi mensurada de forma subjetiva. No entanto, esse instrumento é amplamente utilizado e mostrou-se adequado para tal finalidade (SMITH et al., 2019). Recomenda-se ainda que recursos ergogênicos sejam testados com a finalidade de atenuar a fadiga mental durante os jogos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A percepção de fadiga mental de atletas de voleibol de praia aumenta após jogos oficiais, alcançando geralmente níveis moderados. Estudos futuros devem investigar recursos ergogênicos que possam atenuar a fadiga mental.

REFERÊNCIAS

COHEN, J. **Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences**. 2º Ed. New Jersey: Editora Routledge, 1988.

COSTA, Y. et al. Mental fatigue and ball sports: a narrative review focused on physical, technical, and tactical performance. **Motriz, Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, p. e10220004822, 2022.

DOMINGOS-GOMES, Jarbas Rállison. Efeito da fadiga mental no desempenho durante um jogo de

voleibol de praia. 2019. 65 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019.

GRGIC, J.; MIKULIC, I.; MIKULIC, P. Negative Effects of Mental Fatigue on Performance in the Yo-Yo Test, Loughborough Soccer Passing and Shooting Tests: a Meta-Analysis. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**, v. 7, n. 1, p. 1–11, 2022.

HOPKINS, W. G. et al. Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 1, p. 3–12, 2009.

KOSACK, M. H. et al. The acute effect of mental fatigue on badminton performance in elite players. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 15, n. 5, p. 632–638, 2020.

MARCORA, S. M.; STAIANO, W.; MANNING, V. Mental fatigue impairs physical performance in humans. **Journal of Applied Physiology**, v. 106, n. 3, p. 857–864, 2009.

RUSSELL, S. et al. Changes in subjective mental and physical fatigue during netball games in elite development athletes. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 23, n. 6, p. 615–620, 2020.

SMITH, M. R. et al. Comparing the Effects of Three Cognitive Tasks on Indicators of Mental Fatigue. **Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, v. 153, n. 8, p. 759–783, 2019.

VAN CUTSEM, J. et al. The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. **Sports Medicine**, v. 47, n. 8, p. 1569–1588, 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ANÁLISE DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA DAS CATEGORIAS INFANTIL, JUVENIL E JUNIOR DE NATAÇÃO AO LONGO DE UMA TEMPORADA - PROJETO PILOTO

Gabriel Torres Vieira da Costa¹, Gabriel Magalhães², Silvandino Antônio de Assis³; Gustavo Vianna Santos⁴; Maria Elisa de Sousa Lima Pádua⁵; Franco Noce⁶

1 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, gabrieltorres@ufmg.com; 2 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, gabrielmagalhaes19@gmail.com; 3 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, silvandino@hotmail.com 4 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, guga52566@gmail.com; 5 Filiação institucional, mariaelisapadua@icloud.com; 6 Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) UFMG, fnoce@hotmail.com.

RESUMO

O Relacionamento Treinador-atleta (RT-a) é considerado um dos relacionamentos que têm mais potencial para afetar o desempenho no esporte. A proposta deste estudo foi iniciar a análise do comportamento da RT-a de forma longitudinal entendendo como os atletas se encontram ao final de um macrociclo de treinamento prévio. A amostra foi constituída de atletas jovens, de 12 a 18 anos, de ambos os sexos, praticantes de natação, com nível estadual e nacional, com mais de 6 meses de relacionamento com seus respectivos treinadores. Foi realizada uma pesquisa descritiva, longitudinal, exploratória, quantitativa, correlacional, com delineamento quase experimental de série de tempo, com amostragem aleatória estratificada. Foi aplicado o questionário CART-Q para todos os atletas em sua versão direta e meta perspectiva em três diferentes momentos da temporada – período preparatório, período competitivo e período de transição. Essa pesquisa também colocou em destaque a falta de estudos que analisam a estabilidade temporal desta RT-a. Uma análise de dados foi conduzida e espera-se que os achados indiquem que existem fatores envolvidos no sucesso desta relação e que podem interferir na satisfação e no desempenho do esporte que não são estáveis ao longo da preparação anual. Resultados indicam que fatores relacionados à estabilidade do modelo 3+1 C's, tais como Proximidade, Comprometimento, Complementariedade, Coorientação são dimensões essenciais para explicar os antecedentes, o presente e o futuro da RT-a.

Palavras-chaves: coach-athlete, coaching, relationship, sports

1. INTRODUÇÃO

Os estudos que envolvem o relacionamento treinador-atleta têm função psicossocial e têm ganhado grande tração nos últimos anos, pois o foco deixa de ser o indivíduo separadamente e passa a ser o relacionamento como unidade de informação (GE et al.,2019). São estudos quantitativos e qualitativos que abordam esta interação interpessoal decisiva para o desempenho no esporte e é possível perceber o aumento do uso dos diferentes modelos teóricos de abordagens para proporcionar uma maior compreensão sobre o relacionamento formado pela díade treinador-atleta no contexto do esporte.

O modelo proposto por Jowett (2007) tem se destacado fortemente no ambiente esportivo, dentre outros motivos, pois permite uma análise quantitativa da Relação Treinador-atleta

(RT-a) através da ferramenta: Questionário da Relação Treinador-atleta (Coach-Athlete Relationship Questionnaire - CART-Q). E, também, por fundamentar seus dados na Perspectiva Direta e na Meta Perspectiva dos sujeitos, criando uma unidade relacional única entre treinador-atleta. Os autores definem as principais dimensões desta RT-a como Proximidade (Closeness), Comprometimento (Commitment) e Complementariedade (Complementarity). E também analisam a Co-orientação (Coorientation) que é a medida que melhor explica o nível de interdependência na RT-a, pois permite determinar as discrepâncias entre as Similaridades Assumidas, as Similaridades Atuais e o Entendimento Empático entre os membros da diáde. (JOWETT & CLARK-CARTER, 2006).

A hipótese do estudo é que a relação treinador-atleta não é estável ao longo de uma temporada.

2. METODOLOGIA

Para atingir o objetivo proposto e testar a hipótese formulada foi realizado um levantamento longitudinal quantitativo não experimental com análise descritiva das percepções sobre a qualidade a Relação Treinador-atleta (RT-a) através da aplicação de questionário psicométrico junto a atletas de natação participantes das equipes de treinamento do CTE/UFMG.

PARTICIPANTES

O estudo foi realizado com 34 atletas da natação, adolescentes e jovens adultos, com idade entre 12 e 18 anos, das categorias infantil, juvenil e junior, de nível esportivo sub elite, com participações em competições regionais e nacionais, de ambos os sexos, membro das equipes de treinamento do CTE/UFMG.

PROCEDIMENTO

O projeto foi submetido ao comitê de ética da UFMG. Os atletas, membros das equipes do CTE/UFMG, que foram convidados a participar de forma voluntária foram informados que todos os seus dados estão devidamente resguardados. Para todos que aceitaram participar foram agendadas datas para a coleta de dados através de preenchimento de questionário, após o preenchimento do Termo de Livre Consentimento (TCLE) para voluntários e pais, além do Termo de Livre Assentimento (TALE) para os atletas menores. O local definido para a coleta foram os mesmos utilizados diariamente no treinamento das equipes.

INSTRUMENTO

Foi aplicado o Questionário da Relação Treinador-atleta (CART-Q), em sua versão para atletas, com 11 itens, divididos nas dimensões: Proximidade, Comprometimento e Complementariedade. O questionário foi aplicado na versão Perspectiva Direta e na versão Meta Perspectiva para cada atleta. O questionário foi validado em português em suas duas versões.

Inicialmente o questionário foi aplicado ao final de um ciclo de treinamento, como projeto piloto, buscando ajustar a metodologia. Posteriormente, o questionário será aplicado três vezes (3x) ao longo da temporada, em momentos bem distintos da preparação física e psicológica do atleta: a expectativa do início da temporada, o momento estressante do período competitivo e o período de transição do final da temporada.

Para esta edição do CONBIPE apenas serão apresentados os dados referentes ao projeto piloto com aplicação ao final de um ciclo de treinamento.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 apresenta os dados descritivos de idade e das dimensões do questionário.

Quadro 1 – Fonte: Elaborado pelos autores

Quadro das estatísticas descritivas gerais					
	N	Média	Desvio padrão	Moda	Mediana
Idade	35	14,89	1,69		
Proximidade direta	35	6,13	,736	6,25	6,25
Complementariedade direta	35	5,49	,950	5,50	5,50
Comprometimento direta	35	5,22	1,07	5,00	5,00
Cart-q direta	35	5,61	,832		
Proximidade meta	35	5,24	1,37	5,25	5,50
Complementariedade meta	35	5,26	1,32	5,25	5,50
Comprometimento meta	35	4,99	1,50	5,33	5,00
Cart-q meta	35	5,17	1,30		

A Perspectiva Direta aborda como o atleta se vê dentro do relacionamento. Já a Meta Perspectiva aborda a forma que o atleta vê seu treinador dentro do relacionamento. Os dados referentes à Perspectiva Direta e Meta Perspectiva dos atletas são apresentados no quadro 2. São apresentadas as médias e o desvio padrão das dimensões, dispostos por sexo e categoria.

Quadro 2 – Fonte: Elaborado pelos autores

Quadro descritivo de médias – Perspectiva Direta e Meta perspectiva							
		Categoria ampla					
		Infantil		Juvenil		Junior	
		Sexo		Sexo		Sexo	
		FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
Proximidade direta	Média	6,21	6,29	6,05	6,50	6,00	5,66
Complementariedade direta	Média	5,21	5,79	5,30	6,04	4,75	5,19
Comprometimento direta	Média	5,43	5,48	4,93	5,72	5,00	4,58
Cart-q direta	Média	5,62	5,85	5,43	6,08	5,25	5,14
Proximidade meta	Média	5,32	5,61	5,55	5,79	3,75	4,38
Complementariedade meta	Média	5,25	5,75	5,50	5,43	5,25	4,56
Comprometimento meta	Média	5,43	4,95	5,33	5,33	4,33	4,21
Cart-q meta	Média	5,33	5,44	5,46	5,52	4,44	4,38

* Quadro 2 – Fonte: Elaborado pelos autores

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Até o presente momento, verifica-se que os resultados parciais dos questionários são con-
dizentes com os dados apresentados pela bibliografia pesquisada. Quais poderiam ser as
propostas de intervenção a partir dos desfechos observados e como controlar os efeitos des-

ta RT-a no contexto esportivo? Ao final desta pesquisa pretende-se, de fato, alcançar maior compreensão sobre a Relação Treinador-atleta e, especificamente sobre a estabilidade das dimensões que compõem este relacionamento ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

GE, Y.; SCHINKE, R.; DONG, D.; LU, C.; SI, G.; OGHENE, O.: Working with Chinese Olympic athletes in their national sport system: From the conceptual to a proposed research–practice integration. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17(1), 5–17, 2019.

JOWETT, S.: **Interdependence analysis and the 3 + 1Cs in the coach-athlete relationship**. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 63–77). Champaign, IL: Human Kinetics, 2007

JOWETT, S.; CLARK-CARTER, D.: Perceptions of empathic accuracy and assumed similarity in the coach–athlete relationship. **British Journal of Social Psychology**, 45 (3), 617–637, 2006.

JOWETT,S.; NTOUMANIS,N.: The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 14(4), 245-257, 2004.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ANÁLISE DO NÍVEL DE RESILIÊNCIA DE ATLETAS DE GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

Josemara Fernandes Guedes de Sousa¹; Poliana da Conceição Fraga Gonçalves²; Nicole Eduarda Pires Carvalho³; Renato Gomes Sá de Moraes⁴; Franco Noce⁵

1 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG / Centro Universitário Santa Rita - UNIFASAR, josemaraf48@gmail.com; 2 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG; psicologapolianafraga@gmail.com; 3 CTE/UFMG - Faculdade de Minas/FAMINAS BH, nicoleepcarvalho@gmail.com; 4 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG / Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil; renatogm@ufmg.br; 5 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG / Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, fnoce@hotmail.com

RESUMO

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) exige um alto grau de várias capacidades físicas e coordenativas, e necessita de um maior aporte teórico científico que aprimore o trabalho técnico, tático e psicológico na prática. Para que o indivíduo consiga conviver com os eventos estressores em seu cotidiano, ao longo da carreira de atleta de alto rendimento, é importante que o mesmo consiga ter um bom nível de resiliência. O objetivo da pesquisa foi verificar e analisar o nível de resiliência de atletas de GAE de uma equipe de Minas Gerais. Para isso, foi realizada uma pesquisa de campo com caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. A pesquisa contou com a participação de 8 atletas de alto rendimento que compõem uma equipe de GAE de Minas Gerais, com faixa etária entre 14 e 28 anos de idade, sendo dois do sexo masculino e seis do sexo feminino. Como instrumentos foram utilizados o Inventário de Fatores Situacionais no Esporte (Perfil Atleta) e a Escala de Resiliência no Esporte (ER-Es). Como resultados, verificou-se um índice de resiliência baixo de forma geral para os atletas pesquisados, com destaque para a dimensão “recursos pessoais e competências” que se caracterizou como índice extremamente baixo, seguido das dimensões “apoio social e familiar” e “experiências esportivas” como baixo e “apoio social esportivo” e “espiritualidade” como moderado. Concluiu-se que a resiliência precisa ser mais desenvolvida pelos atletas de GAE pesquisados, partindo de um trabalho específico com a dimensão “recursos pessoais e competências” por apresentar o pior resultado.

Palavras-chave: Resiliência; Ginástica Aeróbica; Esporte de Rendimento.

1. INTRODUÇÃO

Chama-se Ginástica Aeróbica (GA) as atividades físicas caracterizadas por movimentos rítmicos e intensos com elevado gasto calórico (MEDEIROS; SOUSA; SILVA, 2021). De acordo com Lemos (2002), a Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) exige um alto grau de várias capacidades físicas e coordenativas, e necessita de um maior aporte teórico científico que aprimore o trabalho técnico, tático e psicológico na prática.

Segundo Wagstaff et al. (2016) o esporte de rendimento submete os atletas a diversas situações de grande pressão e estresse físico e mental, com o objetivo de que alcancem bons níveis de desempenho físico e sucesso em suas modalidades.

Para que os indivíduos possam conviver com esses eventos estressores em seu cotidiano, ao longo da carreira de atleta de alto rendimento, é importante que consigam ter um bom nível de resiliência. De acordo com Perim (2015) o termo resiliência pode ser entendido como o processo que possibilita transformar uma situação traumática e dolorosa numa possibilidade

de aprendizagem e de crescimento, ou, ainda melhor, o processo que facilita o combate da adversidade percebida e causadora de danos, possibilitando ao sujeito sair dela fortalecido. Pode ser entendido como um processo de reintegração psicológica, bem como a capacidade do indivíduo de aprender novas habilidades a partir da experiência adversa (BICALHO; DE MELO; NOCE, 2020).

O presente estudo tem como objetivo verificar e analisar o índice de resiliência de atletas de alto rendimento de Ginástica Aeróbica de uma equipe de Minas Gerais, levando em consideração as cinco dimensões utilizadas pela ER-Es, sendo: experiência esportiva, apoio social familiar, recursos pessoais e competências, espiritualidade e apoio social esportivo.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. O estudo contou com a participação dos 8 atletas de alto rendimento que compõem a equipe de GAE de uma equipe de Minas Gerais.

Seguindo todos os procedimentos éticos, após aprovação do projeto de pesquisa pelo CAAE 91958318.2.0000.5149, autorização do responsável técnico pela equipe e autorização dos pais e/ou responsáveis através da assinatura do termo de assentimento, cada atleta recebeu um link contendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde após aceitar, obteve acesso aos questionários, sendo: Inventário de Fatores Situacionais no Esporte (Perfil Atleta) e a Escala de Resiliência no Esporte (ER-Es), ambos de Bicalho; Melo e Noce (2021). A ER-Es mensura a resiliência a partir das experiências e características pessoais dos atletas, é composta por 15 itens distribuídos em cinco fatores. Os atletas respondem cada item completando a pergunta “Eu sou...”. Cada item é pontuado em uma escala tipo likert de cinco pontos (1=absolutamente não concordo, 2=não concordo, 3=indiferente, 4=concordo, e 5=absolutamente concordo) com pontuações mais altas indicando uma tendência mais forte de manifestar a resiliência.

Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva e analisado conforme parâmetros de referência normativa para a interpretação da ER-Es em atletas, apresentando os valores médios e analisando-os com a tabela de referência da escala.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela abaixo descreve o perfil dos atletas de GAE pesquisados.

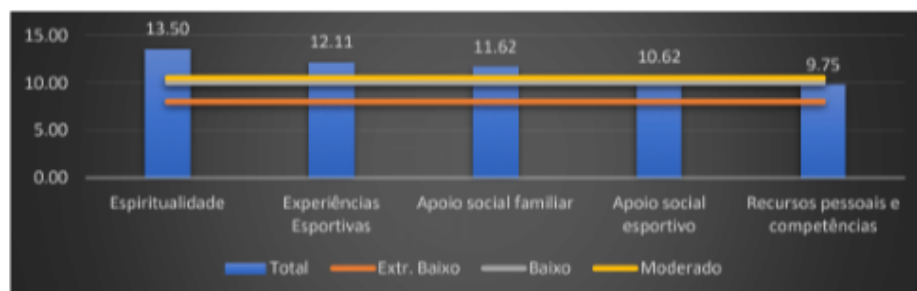
Tabela 1 – Perfil dos Atletas de GAE

Características	Variáveis	f	%
Gênero	Feminino	6	75%
	Masculino	2	25%
Faixa Etária	De 14 a 20 anos	6	75%
	De 21 a 28 anos	2	25%
Escolaridade	Fundamental Incompleto	1	12,5%
	Fundamental Completo	2	25%
	Médio Incompleto	1	12,5%
	Médio Completo	1	12,5%
	Superior Completo	3	37,5%
Estado Civil	Solteiros	8	100%
Fonte de Renda	Suficiente	7	87,5%
	Muito boa	1	12,5%
Tempo de Treino Diário	4 horas	8	100%

Fonte: Dados da pesquisa

Ao analisar o índice de resiliência dos atletas de GAE, foi detectado um valor médio classificado como índice baixo, ou seja, de forma geral, os atletas se mostraram pouco resilientes (gráfico 1).

Gráfico 1 – Nível de Resiliência de Atletas de GAE



Fonte: Dados da pesquisa

Dentre as dimensões avaliadas, verificou-se como resultado de maior relevância a dimensão “recursos pessoais e competências”.

Gráfico 2 – Grau de Resiliencia da dimensão Recursos pessoais e competencias



Fonte: Dados da pesquisa

Segundo Bicalho (2020), os recursos pessoais e a competência refletem a determinação e o autocontrole emocional do atleta em sua capacidade de se adaptar a situações desafiadoras ou estressantes nos esportes cotidianos. García-Secades et al. (2014) defendem que as pessoas mais resilientes também são mais otimistas, entusiasmadas e energéticas e se caracterizam por altos níveis de emoção positiva, o que resulta na importância destes comportamentos como protetores em situações de desafio ou estressoras.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa indicam que os atletas de GAE da equipe pesquisada apresentam um nível baixo de resiliência em todas as dimensões, com destaque para nível extremamente baixo para recursos pessoais e competências. Concluindo que é necessário a realização de intervenções que abordem estratégias psicoeducativas para estimular o desenvolvimento da resiliência.

REFERÊNCIAS

BICALHO, C. C. F.; DE MELO, G. F.; NOCE, F. **Construção e evidências de validade da escala de resiliência no esporte (ER-Esp)**. 2020. Tese [Doutorado em Ciências do Esporte] - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

BICALHO, C. C. F.; MELO, G. F.; NOCE, F. Development and validation evidence for the Resilience Scale for Sport (RS-Sp). **International Journal of Sport Psychology**, v. 52, p. 494-527, 2021.

GARCÍA, C.R.; VALLARINO, V.T.; MONTERO, F.J.O. Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v.9, n.2, 271-286, 2014.

LE MOS, K. L. M.. **A Ginástica Aeróbica Esportiva**: uma proposta de iniciação. In: Temas Atuais em Educação Física e Esportes, v.VII, p.115-129, 2002.

MEDEIROS F. S. S.; SOUSA J. K. M. L. de; SILVA K. dos S.. Os 40 anos da ginástica aeróbica: Das aulas clássicas ao surgimento do fitDance. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, e40910817446, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17446>. Acessado em: 20/08/2022.

PERIM, P. C.; CORTE-REAL, N.; DIAS, C.; PARKER, M.; SOUZA, L.; FONSECA, A. M. da. Resiliência, suporte social e prática esportiva: relações e possibilidades de intervenção social. **Psicologia e Saber Social**, 4(2), 207-223, 2015. doi: 10.12957/psi.saber.soc.2015.15194. Link: [file:///C:/Users/fasar/Downloads/15194-65574-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/fasar/Downloads/15194-65574-1-PB%20(2).pdf) Acessado em: 12/09/2022.

WAGSTAFF, C.R.D.; SARKAR, M.; DAVIDSON, C.; FLETCHER D. **Resilience in sport**: a critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. In: WAGSTAFF, C. R. D. (Ed.): *The Organizational Psychology of Sport*. London, UK: Routledge, 2016. p. 120-150

VOLTAR AO SUMÁRIO

ANÁLISE DO PERFIL MOTIVACIONAL DO TREINADOR E DE SUA EQUIPE DE JOVENS ATLETAS DE ATLETISMO DO CTE-UFMG

1 Ulisses Eduardo. A. Pereira; 2 Júlia de M. Pimenta; 3 Gabriel T.V. da Costa; 4 Franco Noce; 5 Flaviane H. da Silva Maia;

1 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais ulisseseap@gmail.com; 2 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, juliapimenta.psi@gmail.com; 3 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais Gabrieltorres@ufmg.br; 4 Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) UFMG, fnoce@hotmail.com; 5 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, flavimaia@yahoo.com.br

RESUMO

A motivação caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores intrínsecos e extrínsecos, é uma das competências psicológicas mais importantes para a performance no esporte uma vez que está diretamente ligada à dedicação durante os treinos e as competições. O objetivo do presente estudo foi descrever o perfil de motivação de um treinador e sua equipe de jovens atletas de atletismo de forma quantitativa e qualitativa. Por meio de um estudo transversal, os dados foram obtidos através de aplicação de questionário e observação da psicóloga do esporte com 10 atletas de nível estadual e nacional de atletismo e seu treinador, todos membros do Centro de Treinamento Esportivo da UFMG (CTE/UFMG). Os atletas preencheram a versão brasileira *Sports Motivation Scale (SMS)* e o treinador respondeu ao *Coach Motivation Questionnaire* na versão em português (CMQ-P), instrumentos que visam avaliar os níveis de motivação do atleta e do treinador no esporte. Foi realizada uma análise descritiva para identificar o perfil de motivação dos atletas considerando as variáveis de Motivação Intrínseca (MI), Motivação Extrínseca (ME) e a Desmotivação e uma correlação com os mesmos índices do treinador. Estudos com essa temática são relevantes, pois demonstram a influência da motivação do treinador na motivação dos atletas e podem ser aprofundados em pesquisas futuras para a compreensão de outros fatores que influenciam essa relação, como estilo de liderança, buscando comportamentos favoráveis que estimulem o melhor rendimento do atleta nas pistas.

Palavras-chave: *Motivation; Athlete; Coach; sports;* .

1. INTRODUÇÃO

A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), (SAMULSKI, 2002). Segundo essa percepção, a motivação para a prática esportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente como facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais. No decorrer da vida de uma pessoa, a importância dos fatores pessoais e situacionais pode mudar, de acordo com suas necessidades e oportunidades atuais.

Segundo Fiorese (2017), a motivação, especificamente, é definida como as forças internas e externas que levam à iniciação, direção, intensidade e persistência do comportamento, direcionando as ações dos indivíduos. Sendo assim, ela é uma das competências psicológicas

mais importantes para a performance no esporte uma vez que está diretamente ligada à dedicação durante os treinos e as competições. Há diversas formas de compreender a motivação, para esse trabalho seguiremos a estrutura proposta por Pelletier (1995), que divide a motivação em: intrínseca, extrínseca e desmotivação. A motivação intrínseca (MI) se refere à prática de engajar em uma atividade pelo prazer e satisfação ao fazê-lo (PELLETIER et al, 1995), dividida em motivação para saber, motivação direcionada às conquistas e motivação para experiências estímulos. A motivação extrínseca (ME) se refere aos comportamentos realizados com interesse ao seu fim, não ao seu processo, dividida em: Regulação Externa, Introjeção e Identificação. Já a desmotivação refere ao sentimento de incompetência e falta de controle não estando intrinsecamente motivados nem motivado extrinsecamente.

Segundo Pereira (2019), a relação treinador-atleta se estrutura de maneira natural e se desenvolve com o tempo e pode gerar consequências diretas na motivação a qual irá refletir no comportamento e no rendimento de atletas. O objetivo desse trabalho é analisar de forma quantitativa e qualitativa a relação da motivação da equipe e da treinadora quando comparada nos mesmos índices. Pesquisas com essa temática são relevantes porque demonstra a influência da motivação do treinador para a motivação dos atletas e pode ser aprofundada em pesquisas futuras para a compreensão para outros fatores que influenciam essa relação, como estilo de liderança, buscando comportamentos favoráveis que estimulem o melhor rendimento do atleta nas pistas.

A hipótese deste estudo é que o perfil motivacional do treinador tenha relação direta com o clima motivacional da equipe e com o perfil motivacional dos atletas.

2. METODOLOGIA

AMOSTRA

O estudo foi realizado com o treinador e sua equipe, formada por 10 jovens atletas, com idades entre 16 a 19 anos, de ambos os sexos, compreendendo atletas de alto rendimento que compõem as equipes de corridas, lançamentos e saltos do Centro de Treinamento Esportivo (CTE) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Os 10 (dez) atletas (7 mulheres e 3 homens) que participaram do estudo tinham média de tempo de prática 4 anos (D.P. 1.68), média de idade 17 anos (D.P. 1.04), frequência de treino semanais 5 dias (D.P. 0.58) e 3 horas de treino por dia (D.P. 0.87).

INSTRUMENTOS

O questionário Sports Motivation Scale (SMS) (PELLETIER et al., 2016) visa avaliar os níveis de motivação do atleta, sendo um questionário validado para esse fim. O questionário conta com 28 itens avaliados em uma escala tipo likert de 7 pontos. É composto por sete subescalas, de quatro itens cada, que avaliam os diferentes tipos de motivação: os três tipos de MI (para saber, para realizações e para experimentar), os três tipos de ME (Regulação externa, Introjeção e Identificação) e a desmotivação.

Já com a treinadora foi realizada a aplicação do Questionário de Motivação do Treinador (CMQ-P) para avaliar a motivação do treinador nas mesmas subescalas supracitadas no questionário dos atletas.

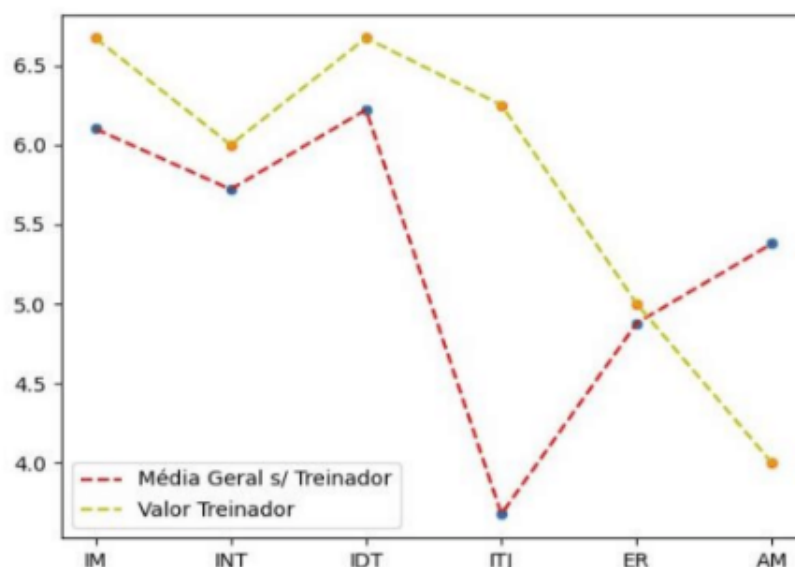
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 apresenta os resultados obtidos pelos atletas em cada uma das dimensões do continuum de motivação. A menor média foi observada para a desmotivação indicando que, de forma geral, esses atletas estão com níveis baixos de desmotivação em relação à modalidade.

Quadro 1

Valores individuais e médias observadas nos atletas via questionário SMS.									
A T L E T A S	Prova	Motivação intrínseca (MI)			Motivação Extrínseca (ME)			Desmotivação	IMAT
		MI conh ecer	MI obje tivos	MI Expe riênc ias	ME Reg. Exter na	ME intro jeção	ME Iden tífica ção		
1	100m com barreiras	4	4,25	4,5	2,5	5,25	4,25	2,75	3,88
2	Lançamento de disco	5,75	5	7	4	1,75	5,75	2,25	10,21
3	Arremesso de peso	7	6	6,5	4,25	5,5	6,25	1	12,88
4	Lançamento de Disco	6,25	5	5,25	5	3,75	5,75	2	8,38
5	Lançamento de Dardo	7	7	7	2,75	6,75	4,75	1	12
6	Arremesso de Peso	7	5	6,25	1,75	6,25	5,5	2	9,67
7	Arremesso de Peso	7	6,75	7	2,5	6	6,25	2	11,83
8	Arremesso de Peso	5,75	6,5	6,75	5	5,75	5,25	1,25	10,04
9	Arremesso de Peso	6,5	6,25	6	5,5	6,75	6,25	5	2,63
10	Salto em Distância/Triplo	4,75	5,5	6	3,5	1	3,75	1	10,23
11	Lançamento de Martelo	4,75	3,75	4,75	4,75	4,75	5	6,5	3,92
12	Lançamento de Dardo	4,75	4,5	4,75	4,25	3	4,5	2	6,21
MÉDIAS		6,1	5,73	6,23	3,68	4,88	5,38	2,03	9,17

Figuras e Gráficos



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desta pesquisa pretende-se, de fato, alcançar maior compreensão sobre a relação entre o perfil motivacional do treinador e dos atletas. Os resultados estão condizentes com a literatura pesquisada e permitem o entendimento da motivação intrínseca e extrínseca do treinador e de sua equipe de atletas após o período competitivo, mostrando forte relação entre os dados, principalmente motivação intrínseca. Quais podem ser as propostas de intervenção a partir dos desfechos observados e como controlar os efeitos deste perfil motivacional no contexto esportivo.

REFERÊNCIAS

- ATKINSON, J. W. An introduction to motivation. Oxford, England: Van Nostrand, 1964.
- FIORESE, L. et al. Associação entre motivação e coesão de grupo no futebol profissional: o relacionamento treinador-atleta é um fator determinante? Revista de Psicología del Deporte, Barcelona, v. 27, Suppl. 1, p.51-57, 2017.
- PELLETIER, L. G. et al. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the sport motivation scale (SMS). J. Sport Exerc. Psychol. 17, 35–53. doi: 10.1123/jsep.17.1.35
- PEREIRA, B. Relação treinador-atleta. Última Barreira, 2019. Disponível em: <<http://www.ultimabarreira.com/2019/03/19/relacao-treinador-atleta/>>.
- SAMULSKI. Psicologia do Esporte. 1a edição ed. Barueri- São Paulo: [s.n.].

VOLTAR AO SUMÁRIO

ANÁLISE DOS EFEITOS PSICOLÓGICOS DA PERDA DE PESO RÁPIDA NOS ESTADOS DE HUMOR E SATISFAÇÃO CORPORAL EM ATLETAS DE TAEKWONDO

Irene Cougo Pimentel¹, Renato Gomes Sá de Moraes², Franco Noce²

¹ Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, psicoesportecteuufmg@gmail.com

² Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) UFMG, fnoce@hotmail.com

RESUMO

No Taekwondo, assim como em outras modalidades de esporte de combate, os atletas seguem categorias de peso para lutar contra os seus oponentes, de modo que a disputa seja a mais equilibrada possível em termos de força, velocidade, agilidade, e outras capacidades físicas. O que ocorre, no entanto, é que os atletas buscam uma vantagem em relação ao seu adversário e entram em categorias, muitas vezes, muito abaixo de seu peso ideal, submetendo-se a um processo de perda rápida de peso. Já existem alguns estudos sobre os efeitos fisiológicos e de desempenho provocados pela perda rápida de peso, porém, ainda há poucas pesquisas avaliando os efeitos psicológicos, como a alteração dos estados de humor e dos níveis de satisfação corporal dos atletas durante esse processo. Dessa forma, o presente estudo tem o objetivo de avaliar esses efeitos, incluindo os possíveis efeitos danosos da perda rápida de peso, para que psicólogos do esporte possam intervir, nos períodos pré-competitivo e competitivo, da maneira mais adequada para amenizar as possíveis consequências para a performance dos atletas.

Palavras-chave: Efeitos psicológicos; Estados de Humor; Satisfação Corporal; Perda de peso.

1. INTRODUÇÃO

Atletas de esportes de combate muitas vezes se submetem a um processo de perda de peso, muitas vezes drástico, para atingir em um curto espaço de tempo o peso desejado para lutar na competição. Adotando muitas vezes comportamentos de risco para transtornos alimentares (FORTES & FERREIRA, 2013). A intenção com essa perda drástica de peso é de obter vantagem sobre o adversário, ganhando o peso após a pesagem, o que faz com que muitos atletas lutem em categorias muito abaixo do seu peso considerado “ideal”.

Diversas estratégias são utilizadas para a redução do peso dos atletas, dentre elas, a perda rápida de peso (PRP). Essa estratégia geralmente tem duração de três semanas ou menos, e é baseada em uma restrição severa na ingestão de alimentos, de líquidos, exercícios extenuantes, treinamento com roupas emborrachadas, utilização de saunas, indução de vômitos e, muitas vezes, a utilização de agentes farmacológicos como laxantes, estimulantes e diuréticos (ACSM, 1999). Um estudo realizado com taekwondistas revelou que 53% dos atletas já se engajaram em um programa de perda rápida de peso, sendo que 83% destes realizavam dietas hipocalóricas severas (KAZEMI; SHEARER; CHOUNG, 2005).

Segundo Fortes, Almeida e Ferreira (2016), atletas de esportes de combate são mais suscetíveis a transtornos alimentares e já existem alguns estudos que mostram os efeitos fisiológicos

lógicos da perda de peso rápida nos atletas de modalidades de combate, no entanto, pouco foi explorado sobre os efeitos psicológicos desse processo para esses praticantes. Com esse objetivo, o presente estudo utilizou-se da Escala de Insatisfação e Checagem Corporal nos Esportes – EICCE, da Escala de Humor de Brunel – BRUMS, e da Escala de Atitudes Alimentares no Esporte – EAAE, para avaliar as alterações de humor, as modificações das atitudes relacionadas à alimentação e à imagem corporal, e a percepção e níveis de satisfação dos atletas em relação ao seu corpo, comparando esses índices nos períodos de preparação geral e competitivo.

2. METODOLOGIA

DELINEAMENTO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo cuja a coleta será feita em duas etapas, sendo a primeira em um período de preparação geral e a segunda durante o momento competitivo. A amostra foi determinada por conveniência, sendo os participantes da pesquisa 14 atletas de Taekwondo do Centro de Treinamento Esportivo da UFMG. Dessa amostra, 05 são do sexo feminino e 09 do sexo masculino, com idades entre 13 e 23 anos. O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética local de acordo com o seguinte código: CAAE -91958318.2.0000.5149.

PROCEDIMENTO

Foram escolhidos três questionários psicométricos para avaliar os estados de humor dos atletas, os níveis de satisfação e percepção de sua imagem corporal, e a dimensão atitudinal relacionada à alimentação: a Escala de Humor de Brunel – BRUMS, a Escala de Insatisfação e Checagem Corporal nos Esportes – EICCE (versão feminina e masculina) e a Escala de Atitudes Alimentares no Esporte – EAAE, respectivamente. Foi desenvolvido um formulário eletrônico contendo as três escalas e a sua aplicação será feita em dois momentos diferentes: no período de preparação geral da equipe, no qual os atletas ainda não estão passando pelo processo de perda de peso, e no período competitivo, já às vésperas da competição (momento no qual a perda de peso está bem avançada e intensificada). Os dados ainda estão incompletos devido ao segundo período de coleta ser em setembro.

Em ambos os momentos de aplicação do teste, as escalas deverão ser respondidas após a sessão de treinamento. A escolha desses dois momentos distintos da periodização do treinamento tem como objetivo proporcionar uma comparação entre as respostas, atendendo ao intuito do estudo de avaliar os impactos da perda de peso nas dimensões analisadas. A aplicação ao final da sessão de treinamento é justificada pelo fato dos atletas experienciarem ainda mais intensamente os efeitos da fadiga, cansaço e outras sensações físicas e psicológicas. Foi feita uma breve explicação sobre a importância da pesquisa realizada e o atleta teve a liberdade de responder as perguntas sem influência do pesquisador. Os sujeitos foram informados do objetivo do trabalho e potenciais riscos.

TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados e os resultados serão tabulados, analisados e demonstrados através de tabelas e gráficos, ilustrando cada pergunta do questionário com a resposta obtida. O teste de Shapiro Wilk foi utilizado para avaliar a distribuição dos dados. Dessa forma os resultados avaliados obtiveram uma distribuição paramétrica e para tal foi selecionado o teste correspondente. Média e desvio-padrão foram utilizados para descrever as variáveis e subescalas do estudo. Utilizou-se a correlação de Pearson para relacionar as subescalas dos três questionários

(EAAE, EICCE e BRUMS). Todos os dados foram tratados no software Jamovi (versão 2.2), adotando-se nível de significância de 5%. Foi dada uma devolutiva para a comissão técnica da equipe sobre os resultados já observados, assim como com os futuros resultados analisados. Para os atletas essa devolutiva será feita de modo individual pela psicóloga da equipe. A fase de coleta de dados ainda está em andamento, portanto os resultados aqui apresentados são somente parciais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados parciais analisados apresentaram médias de pesos semelhantes mesmo com a diferença de sexos, a estatura e idade também não tiveram grandes variações e apesar da quantidade de horas de treino diárias serem semelhantes entre os grupos, quando comparadas semanalmente os atletas do sexo masculino possuem uma média maior de horas de treino.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Até o presente momento, verifica-se que os resultados parciais dos questionários são condizentes com os dados apresentados pela bibliografia pesquisada, no que se refere, principalmente, aos índices de insatisfação com a imagem corporal, que são maiores nas atletas mulheres, assim como os índices de depressão. Os resultados finais serão necessários para fazer o comparativo entre os diferentes momentos do treinamento e para avaliar se existe uma piora nos índices de insatisfação com a imagem corporal no período de perda de peso, permitindo com que seja feita uma correlação dos fatores fisiológicos e psicológicos ligados ao corpo e ao peso corporal dos atletas.

REFERÊNCIAS

Fortes, L. S., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016). Psychometric analysis of Disordered Eating in Sports Scale (DES). *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 26(64), 171-180. doi:10.1590/1982-43272664201603

Fortes L.S, Ferreira M.E.C. (2013). Comportamento alimentar inadequado: comparações em função do comprometimento ao exercício. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*; 65(2): 230-242.

Lima, L, Hirabara, S. (2013). Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate. Artigos de Revisão. Rev. Bras. Ciênc. Esporte 35 (1).

Kazemi,M., Shearer,H, Choung, Y. (2005). Pre-competition habits and injuries in Taekwondo athletes. BMC Musculoskelet Disord.

Ferreira, M., Castro, M., Morgado, F. (2014). Imagem Corporal: Reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. Editora UFJF. Pro Reitoria de Pesquisa. Juiz de Fora, MG.

VOLTAR AO SUMÁRIO

APOSENTADORIA DO ATLETA: REVISÃO DAS PUBLICAÇÕES INTERNACIONAIS

Marcelo Henrique dos Santos¹; Maria Célia Bruno Mundim²; Alexandre Slowetzky Amaro³; Paula Teixeira Fernandes⁴

¹Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN, Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP, HYPERLINK "mailto:marhenriquesantos@yahoo.com.br" marhenriquesantos@yahoo.com.br; ²Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN, Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP, HYPERLINK "mailto:celiamundim@gmail.com" celiamundim@gmail.com; ³Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN, Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP, HYPERLINK "mailto:aleslowetzky@gmail.com" aleslowetzky@gmail.com; ⁴Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN, Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP, HYPERLINK "mailto:paula@fef.unicamp.br" paula@fef.unicamp.br

RESUMO

O tema aposentadoria do atleta ainda é recente na literatura científica internacional, porém muito relevante no contexto esportivo. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática da produção científica internacional sobre a aposentadoria esportiva. Este estudo, ainda não concluído, pesquisou a produção científica relacionada no período de 2016 a 2021 nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online*, *PubMed* e *ScienceDirect*. Utilizando as palavras-chave *retirement* e *athlete*, 47 estudos foram localizados e analisados nos seguintes aspectos: temática, tipo de estudo e continente de origem. Verificamos que os temas "saúde e doença mental" e "lesões esportivas" foram os mais pesquisados. Quanto aos tipos de pesquisa, destacam-se os estudos empíricos e os de revisão. A América do Norte é a região com maior número de publicações sobre o tema. Observamos ainda que relevantes temas como o "apoio social/familiar" e "empregabilidade" foram pouco pesquisados. A saúde mental do atleta durante e na pós-carreira tem atraído a atenção de pesquisadores em todo mundo. A política esportiva-educacional nos Estados Unidos pode ter contribuído para a grande quantidade de pesquisas localizadas na América do Norte. A análise completa dos documentos levantados nesta revisão poderá trazer um panorama mais detalhado da área.

Palavras-chave: Transição de carreira; atleta; aposentadoria; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

O término da carreira esportiva é um tipo de transição que pode ocasionar problemas emocionais e de comportamento aos atletas (MARTINI, 2012). Na revisão da literatura sobre ex-atletas de elite, Gouttebarger et al. (2019) notaram maior prevalência de angústia, ansiedade, depressão, distúrbios do sono e abuso de álcool. Comportamentos alimentares inadequados e insatisfação corporal também foram percebidos (BUCKLEY et al., 2019). Além disso, Reis et al. (2018) constataram dificuldades relacionadas ao término da carreira de jogadores de futebol, tais como: saturação ou esgotamento psicológico, lesões, idade avançada, falta de apoio social, financeiro, familiar e psicológico.

Entretanto, quando a transição de carreira é bem-sucedida, os ex-atletas apresentam maior otimismo com a vida, propósitos mais significativos, maior resiliência e engajamento (KNIGHTS; SHERRY; RUDDOCK-HUDSON, 2016). Percepção de maior bem-estar psicológico e social nos ex-atletas também foram vistos pelas autoras.

O aumento do interesse por aspectos inerentes à aposentadoria esportiva pode ser evidenciado pelas pesquisas já realizadas. Como constatado por Park, Lavallee, Tod (2013), muitos dos estudos sobre o tema envolvem pesquisas quantitativas, qualitativas e mistas, sendo a maioria caracterizada por estudos transversais.

Diante deste contexto, o estudo teve o objetivo de realizar uma revisão da literatura, buscando levantar aspectos relacionados à aposentadoria.

2. METODOLOGIA

A pesquisa por artigos foi feita a partir das palavras-chaves *retirement* e *athlete*, entre o período de 2016 a julho de 2021, nas seguintes bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online - SciELO, PubMed e ScienceDirect. Livros, documentos, capítulos de livros, resumos de conferências e resenhas foram excluídos. Na SciELO foram localizadas 2 publicações, no PubMed, 23 artigos e na ScienceDirect, 22 estudos. Portanto, esse estudo analisou ao todo 47 publicações.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da análise dos 47 artigos quanto aos temas pesquisados nas bases de dados estão descritos na Tabela 1, a seguir. Observamos mais estudos sobre saúde-doença mental e lesões esportivas. Estes resultados corroboram com a literatura científica, que salienta o risco aumentado de transtornos mentais em atletas (BUCKLEY et al., 2019; GOUTTEBARGE et al., 2019).

Tabela 1 – Temas pesquisados nas bases de dados

TEMAS	SciELO		PubMed		ScienceDirect		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Lesão	0	0	6	26	4	18	10	21
Problemas de saúde física em geral	0	0	3	13	3	13	6	13
Saúde/doença mental	0	0	7	30	4	18	11	23
Preparação transição aposentadoria	0	0	1	4	4	18	5	11
Qualidade de vida	0	0	2	9	2	9	4	9
Dieta alimentar	0	0	2	9	0	0	2	4
Desempenho físico	0	0	0	0	1	5	1	2
Desempenho cognitivo	0	0	1	4	0	0	1	2
Apoio social/familiar	0	0	0	0	2	9	2	4
Empregabilidade	1	50	0	0	1	5	2	4
Identidade atlética	0	0	1	4	1	5	2	4
Destreinamento esportivo	1	50	0	0	0	0	1	2

Elaborado pelos autores, 2022

Com relação aos tipos de pesquisa, constatamos predomínio de estudos empíricos e de revisão nas publicações em geral. Segundo Park, Lavallee, Tod (2013), muitos estudos sobre a temática aposentadoria esportiva são de caráter quantitativo e/ou qualitativo.

Quanto às regiões do mundo com maior quantidade de publicação nas bases de dados sobre o tema, a América do Norte (58%) lidera, seguida pela Europa (28%), Oceania (6%), América do Sul (4%) e Ásia (4%). Os Estados Unidos possuem tradição na Ciência do Esporte assim como o Reino Unido. Espanha e Holanda são países europeus que também vêm de-

mostrando produção sobre aposentadoria atlética.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão dos estudos publicados sobre aposentadoria do atleta possibilita constatar as inúmeras lacunas acerca do tema. Assim, pesquisadores das diferentes áreas de conhecimento relacionadas ao esporte precisam estar atentos aos aspectos que necessitam de maior investigação. Com os resultados ainda incompletos deste estudo, observamos somente os aspectos referentes aos temas e tipos de estudos. Após a avaliação mais completa das publicações, perceberemos - de maneira mais ampla e precisa - o panorama internacional da produção científica acerca do tema.

Vale enfatizar aqui a importância do tema. Atletas de alto rendimento passam grande parte da vida dedicados aos treinos, à rotina e à disciplina, sendo que a conclusão deste processo é um desafio muito relevante. Neste momento de parada, é preciso repensar as projeções para o futuro e equilibrar as escolhas pessoais e profissionais. Queremos, com este estudo, salientar a necessidade do processo de aposentadoria - transição de carreira esportiva - ser muito bem estabelecido, para que tenhamos pessoas completas e felizes com a carreira e com a aposentadoria.

REFERÊNCIAS

- BUCKLEY, G. L. et al. Retired athletes and the intersection of food and body: a systematic literature review exploring compensatory behaviours and body change. **Nutrients**, v. 11, n. 6, p. 1395, 2019.
- GOUTTEBARGE, V. et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 700-706, 2019.
- KNIGHTS, S.; SHERRY, E.; RUDDOCK-HUDSON, M. Investigating elite end-of-athletic-career transition: a systematic review. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 28, n. 3, p. 291-308, 2016.
- MARTINI, L. Transição de Carreira e suas implicações no esporte. In: RUBIO, K. (Ed.), **Destreinamento e transição de carreira no esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012, p.6-8.
- PARK, S.; LAVALLEE, D.; TOD, D. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. **International review of sport and exercise psychology**, v. 6, n. 1, p. 22-53, 2013.
- REIS, C. P. et al. Como ocorreu o processo de término da carreira esportiva de ex-atletas de futebol que disputaram copas do mundo pelo Brasil entre 1966 e 1982? **Pensar a Prática**, v. 21, n. 2, p. 368-381, 2018.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ASPECTOS ASSOCIADOS AO BURNOUT NO ESPORTE INFANTO-JUVENIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Laura Sanguiné Formiga¹; Bianca Milan²

¹ Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Escola de Ciências da Saúde e Vida, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, laura.sanguine@gmail.com; ² Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Escola de Ciências da Saúde e Vida, Curso de Psicologia, bianca.m.milan@gmail.com.

RESUMO

Uma atividade esportiva pode deixar de ser prazerosa devido ao estresse que causa, e esse é um dos principais aspectos psicológicos no contexto competitivo. O presente estudo tem como objetivo, portanto, investigar as variáveis associadas ao burnout no esporte infanto juvenil por meio de uma revisão integrativa da literatura. A partir dessa metodologia, foram lidos na íntegra 19 artigos e as principais variáveis associadas ao burnout foram: necessidades psicológicas básicas, especialização esportiva precoce, sintomas depressivos, resiliência, otimismo e estresse percebido, além de existirem resultados relacionados ao fator gênero e tempo de prática esportiva. A partir dos resultados, percebe-se a multiplicidade de aspectos envolvidos no burnout de atletas e reitera-se a importância da prevenção em saúde mental nesse contexto, intervindo em tais variáveis. Além disso, deve-se levar em conta a fase de desenvolvimento do indivíduo, dado que, desde cedo, jovens aderem esportes cada vez mais especializados precocemente.

Palavras-chave: Burnout; Atletas infanto-juvenis; Especialização esportiva precoce; Estilo controlador do treinador; Estresse psicológico;

1. INTRODUÇÃO

A experiência do jovem no esporte vai ter efeitos significativos para toda a sua vida tanto em aspectos físicos quanto psicológicos (WEINBERG; GOULD, 2017). Porém, o contexto esportivo nas fases iniciais da adolescência comumente reproduz competições de alto rendimento, o que provoca uma profissionalização precoce do esporte infanto-juvenil (GOULD, 2009). Dessa forma, uma atividade esportiva, antes considerada agradável, pode deixar de ser prazerosa devido ao estresse que pode causar ao jovem (WEINBERG; GOULD, 2017) e quanto maior o nível de estresse vivenciado no cotidiano, mais lesões os atletas estão propensos a sofrer (WILLIAMS; ANDERSEN, 2007). A partir disso, o presente estudo teve como objetivo investigar na literatura as variáveis associadas ao burnout no esporte infanto-juvenil.

2. METODOLOGIA

Para a realização da revisão integrativa foram acessadas três bases de dados eletrônicas: *Pubmed*, *SciELO* e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), onde foram utilizados os descritores e operadores booleanos “*psychological stress*” OR “*burnout*” AND “*competitive sport*” OR “*competition*” OR “*sports*” AND “*child*” OR “*adolescent*” OR “*youth sport*”. Os critérios de inclusão dos estudos foram: (a) artigos empíricos; (b) acesso aberto na plataforma; (c) esporte infanto-

-juvenil. Não foram considerados estudos teóricos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 762 artigos (Pubmed: 559; Scielo: 16; BVS: 193), dos quais 11 foram lidos na íntegra e utilizados no presente estudo. Para a avaliação do burnout, os estudos o associaram a outras variáveis como necessidades psicológicas básicas (CASTILLO et al., 2012; MARS et al., 2017; MORALES-SÁNCHEZ et al., 2020), especialização precoce (FERGUSON; STERN, 2014), sintomas depressivos (JEWETT et al., 2014), resiliência e otimismo (TUTTE; RECHE, 2016), figura do técnico (MARS et al., 2017; MORALES-SÁNCHEZ et al., 2020) e estresse percebido (JEWETT et al., 2014; CHYI et al., 2018; HOLDEN et al., 2019).

Para a avaliação de variáveis moderadoras do burnout no esporte, as que se destacaram foram as de gênero (COSTA et al., 2014; SANTOS et al., 2020; TUTTE; RECHE, 2016) e tempo de prática (TEIXEIRA et al., 2016; TUTTE; RECHE, 2016). Desta forma, percebe-se que níveis altos de burnout, estão associados a diversos fatores psicológicos no contexto esportivo que variam desde estímulos externos a questões internas do funcionamento psicológico de cada atleta e/ou equipe.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo se encontra em processo de submissão em uma revista referência na área, e acredita-se que seus resultados reiteram a importância da saúde mental no esporte. Observa-se que o burnout e suas variáveis podem ter diversos gatilhos. Ressalta-se que a infância e adolescência são períodos do ciclo vital em que mudanças físicas e psicológicas e novas identificações são feitas, correndo o risco de serem influenciadas pelo nível de estresse presente na especialização esportiva de forma negativa.

REFERÊNCIAS

- CASTILLO, Isabel et al. **Controlling coach interpersonal style, basic psychological need thwarting, and burnout in young soccer players**. Cuadernos de Psicología del Deporte, 12(1), 143-146, 2012. Disponível em: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/162721/141651>
- CHYI, Theresa et al. **Prediction of life stress on athletes' burnout: the dual role of perceived stress**. PeerJ, 6, e4213, 2018. doi: <https://doi.org/10.7717/peerj.4213>
- COSTA, Marlene S. et al. **Burnout among young swimmers: frequencies feelings independent of gender and category of competition**. Revista da Educação Física/UEM, 25, 173-180, 2014. doi: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.22177>
- FERGUSON, Brad; STERN, Paula J. **A case of early sports specialization in an adolescent athlete**. The Journal of the Canadian Chiropractic Association, 58(4), 377, 2014. doi: PMID: PMC4262816.
- GOULD, Daniel. The professionalization of youth sports: it's time to act!. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 19, n. 2, p. 81-82, 2009.
- HOLDEN, Shelley et al. **Sport locus of control and perceived stress among college student-athletes**. International journal of environmental research and public health, 16(16), 2823, 2019. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph16162823>
- JEWETT, Rachel et al. **School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood**. Journal of adolescent health, 55(5), 640-644, 2014. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>

MARS, Lidón et al. **Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas**. Revista de Psicología del Deporte, 26(2), 119-124, 2017. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045017>

MORALES-SÁNCHEZ, Verónica et al. **Relationships between controlling interpersonal coaching style, basic psychological need thwarting, and burnout, in adolescent soccer players**. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(13), 4909, 2020. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17134909>

SANTOS, Ana C. A. et al. **Differences in perception of burnout syndrome among young athletes from individual and team sports**. Motricidade, 16(1), 39-46, 2020. doi: <https://doi.org/10.6063/motricidade.15939>

TEIXEIRA, Marcelo de C. et al. **Burnout syndrome in young female volleyball athletes participants of the Brazilian championship teams**. Journal of Physical Education, 27, 2016. doi: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2717>

TUTTE, Vallarino; RECHE, C. García. **Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino**. Cuadernos de psicología del deporte, 16(3), 73-78, 2016. Disponível em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278451>

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2017.

WILLIAMS, Jean M.; ANDERSEN, Mark B. Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In **G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology** (p. 379–403). John Wiley & Sons, Inc.: 2007.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ASPECTOS DA MOTIVAÇÃO ESPORTIVA A PARTIR DE UM CENÁRIO PANDÊMICO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DO CLUBE DE NATAÇÃO NO VALE DO ITAJAÍ

Natalia Olivia Klein¹; Fernanda Tressi²; Gabriela Frischknecht Petters³

^{1 2 3} Universidade Regional de Blumenau/FURB

RESUMO

A motivação esportiva está relacionada a fatores internos e externos ao atleta, que correspondem a um conjunto de aspectos comportamentais, situacionais e de objetivos apresentados por este em sua prática esportiva. Assim, se relaciona com a direção e a intensidade de esforço do atleta perante o seu esporte. Este teve como objetivo verificar aspectos da motivação esportiva de atletas de natação em uma cidade do Vale do Itajaí/SC a partir da pandemia da COVID-19. Devido à falta de um instrumento de coleta de dados adequado a esta população no contexto em questão, foram construídas 18 perguntas objetivas e 4 discursivas sobre a motivação esportiva, com base na literatura científica, em relação ao cenário de treinos e competições no período pandêmico. Participaram 11 atletas, com idades entre 13 e 47 anos, que competem em níveis municipal, estadual, nacional e/ou internacional. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva e as respostas das questões discursivas foram analisadas de forma a complementar a análise às respostas quantitativas. O projeto foi iniciado e concluído no primeiro semestre de 2022. Os resultados indicaram a ocorrência de atenuação na motivação dos atletas diante da permanência acentuada do coronavírus, contudo, fatores intrínsecos e extrínsecos possibilitaram a manutenção da motivação dos atletas para a continuidade da prática esportiva após o retorno aos treinos até a retomada do calendário de competições.

Palavras-chave: Pandemia; Motivação; Natação.

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 houve a manifestação do vírus SARS-CoV-2 na China, havendo assim a propagação acelerada do novo coronavírus, tornando-se um colapso mundial. Diante destes fatores o Governo Federal decretou por meio da portaria nº 340, de 30 de março de 2020 as medidas para o enfretamento do vírus, umas destas medidas foi o isolamento social para a diminuição de contágio e da propagação do COVID-19. (BEZERRA et al., 2020). Devido aos protocolos de isolamento social, vários setores (empresas/indústrias, complexos esportivos, hospitais entre outros) tiveram suas atividades interrompidas ou alteradas por atuar de modo presencial, tornando-se necessária a modificação das atividades. Com toda a modificação de treino, competições e rotina, há possibilidade de haver as alterações da motivação desses atletas (FILGUEIRA; BARREIRA; TELLES, 2020). A motivação pode ser definida por um conjunto de fatores que determinam formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo, este conceito está associado à intensidade do esforço e direção do comportamento (AZEVEDO; EIRA; PEREIRA, 2021). Pode ser dividida em dois fatores: a motivação ligada às recompensas externas (motivação extrínseca) ou internas (motivação

intrínseca). (WEINBERG; GOULD, 2017). Ao acessar as bases de dados científicas, verifica-se escassez de estudos sobre como os atletas foram afetados e como a rotina do período pandêmico modificou sua motivação. Este estudo teve como objetivo geral verificar aspectos da motivação esportiva de atletas de natação em uma cidade do Vale do Itajaí/SC a partir da pandemia da COVID-19.

2. METODOLOGIA

O projeto de pesquisa teve início em fevereiro de 2022, quando foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Regional de Blumenau (Nº CAAE 56421922.0.0000.5370). Foi elaborado um questionário em formato de perguntas objetivas e descritivas, com o objetivo de verificar aspectos da motivação esportiva a partir da pandemia da COVID-19 de atletas de natação. Responderam ao questionário 11 atletas de natação de um clube de natação, sendo 5 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, com idade mínima de 13 anos e a máxima de 47 anos de idade, que praticam a modalidade com o objetivo competitivo. A análise dos dados foi realizada por estatística descritiva, com a verificação de valores médios, mínimo, máximo e moda, dependendo da variável. As respostas das questões discursivas foram analisadas de forma a complementar a análise às respostas quantitativas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do contexto avassalador de manifestações virais na sociedade ocorreu a suspensão dos treinos e competições presenciais, perda de contato próximo com as pessoas, esses foram alguns dos fatores que auxiliaram na presença de maiores níveis de ansiedade, sentimento de frustração, insegurança e angústia neste período conforme mostrado através do questionário aplicado (OLIVEIRA; PEDROZA, 2021).

Motivadores internos foram indicados pelos atletas, como a vontade de se desenvolver cada vez mais na modalidade, qualidade de vida, alcance de metas estabelecidas, gostar do esporte foram motivações adotadas para não desistir. Através da motivação interna do sujeito há autodeterminações para as suas realizações, portanto, diante do seu entendimento no que está praticando, os efeitos positivos desse esporte em sua qualidade de vida, nos momentos de divertimento para o atleta nas competições, são alguns dos fatores nos quais irão satisfazer o atleta por desejar e estar ativo no que pratica. (WEINBERG; GOULD, 2017). Assim, é necessário compreender quais são as características que estimulam a motivação para que seja possível adotá-las como norteadoras no contexto esportivo, seja quando acontece normalmente os treinos ou mesmo quando há influenciadores situacionais, mantendo a concentração na continuidade da prática (AZEVEDO; EIRA; PEREIRA, 2021). Fatores relacionados com a motivação extrínseca do atleta e foi possível observar alguns pilares, sendo os mais apresentados: família, amigos, técnico e colegas de equipe. Esta rede de apoio é, em momentos estressores, alicerces para auxiliar na manutenção da motivação, na reorganização da rotina e reestruturação dos objetivos que vem sendo afetada por fatores que não são palpáveis na modificação do cenário (CRP 08, 2020).

Com base nos dados observados, ambos os tipos de motivações se fizeram presentes nos atletas, sendo que, nas discussões explicitadas pelos mesmos em respostas discursivas, alguns apresentaram maior motivação interna e outros manifestou-se através de aspectos externos para a continuidade de suas atividades. Com isso, nota-se a singularidade de cada

atleta, sendo motivados de modo distintos um do outro. (BRUM; SANTOS, 2019).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das constatações sobre a importância da motivação para a continuidade na prática esportiva, percebe-se a necessidade do acolhimento e acompanhamento das redes de apoio do atleta para que possa compartilhar seus anseios e angústias, mas também para possuir o suporte na reorganizar de suas metas, treinos, rotinas de sono e alimentação. Enfatiza-se a importância da participação do treinador em momentos de treinos, competições e principalmente em situações desafiadoras, bem como dos vínculos construídos ao longo do tempo com os integrantes da equipe.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, António; EIRA, Paulo; PEREIRA Ana. Desporto: Espaço de formação, motivação e bem-estar. estudo com jovens praticantes de natação. 2021. Disponível em <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/7160>

BRUM, Fabio; SANTOS, Diego da Costa: Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. 2019.

CRP 08. CONGRESSO REGIONAL DE PSICOLOGIA DO PARANÁ. Cartilha psicologia do esporte no contexto da Covid-19 [livro eletrônico] : às (aos) atletas. Curitiba, 2020. Disponível em: < cartilha-esporte-3.pdf (crp.org.br) > Acesso em: 21 abr. 2020

BEZERRA, Claudia Mara de Oliveira. Et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. 2020. Disponível em <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>

FILGUEIRA, Alberto; BARREIRA, C.R.A; TELLES, T.C.B. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. 2020. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pcp>.> Acesso em: 01 nov. 2021.

OLIVEIRA, F.S; PEDROZA, R.L.S. Síndrome de Burnout e sofrimento em atletas de alto rendimento no esporte brasileiro. São Paulo, 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2021v30i1p226-244>.> Acesso em: 01 nov. 2021.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. Fundamentos em Psicologia do Esporte e do Exercício. Artmed: 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

AUToFALA E REGULAÇÃO EMOCIONAL EM TENISTAS GAÚCHOS DE 11 A 17 ANOS

Marcela Gonçalves Freitas¹; Thiago José Leonardi²;

¹ Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, marcelafreitaspsi@gmail.com; ² Professor Adjunto da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, thiago.leonardi@ufrgs.br.

RESUMO

Introdução: A autofala pode ser definida como uma verbalização, seja interna seja externa, por meio da qual os esportistas regulam seus sentimentos e percepções, fornecendo instruções e reforços a si mesmo durante a performance de maneira verbal e não-verbal. **Objetivo:** Descrever e relacionar as percepções que jovens tenistas gaúchos têm sobre a sua autofala (interna e externa), os seus processos afetivos e o seu desempenho em treinamentos e competições. **Metodologia:** Participaram do estudo 7 tenistas ($M=13,85\pm 2,19$ anos) de ambos os sexos que competem nos níveis estadual, nacional e internacional. Foi realizada uma entrevista semiestruturada com cada um dos participantes do estudo nas dependências do clube onde treinam. As questões propostas na entrevista foram elaboradas a partir de uma adaptação dos instrumentos The Self-Talk and Gestures Rating Scale (STAGRS) e do instrumento Self-talk Use Questionnaire (STUQ). As entrevistas foram analisadas por meio do método de Análise Temática. **Resultados:** Foram identificados três temas dentro do conjunto de dados, quais sejam, autofala e regulação emocional, autofala e desregulação emocional e autofala e performance, sendo que cada tema foi formado por pelo menos dois subtemas. **Conclusão:** Os tenistas percebem que falam consigo mesmos de maneira diferente nos treinamentos e nas competições, sendo que a autofala positiva foi associada pelos tenistas à melhora da performance e a autofala negativa à piora da performance. Ainda, o treinamento foi descrito como um ambiente em que é possível cometer erros, enquanto que a competição foi descrita como um ambiente em que os tenistas tem maior exigência consigo mesmos.

Palavras-chave: Autofala; Tênis; Regulação emocional.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos 20 anos, várias definições acerca da autofala foram formuladas, contudo, em termos gerais, a autofala pode ser considerada como as verbalizações externas ou internas que as pessoas dirigem a si mesmas (HARDY, 2006). Na literatura esportiva, Hardy, Oliver e Tod (2008) definiram a autofala como as declarações automáticas ou deliberadas dos indivíduos orientadas para a prática esportiva e distinguiram essas verbalizações daquelas não relacionadas ao esporte que são ditas pelos atletas. Dentre as diferentes categorias de autofala apontadas na literatura, a autofala positiva, a autofala negativa e a autofala instrucional, sejam internas sejam externas, foram escolhidas para a presente investigação, de acordo com a proposta de Van Raalte et al (1994) e de Hardy, Hall e Hardy (2005). Nesse contexto, a autofala é reconhecida como um dos processos cognitivos por meio dos quais os atletas podem regular seus estados emocionais durante o desempenho (FRITSCH et al, 2022).

Sabe-se que os pensamentos e a autofala influenciam tanto os processos cognitivos quanto os afetivos do indivíduo (HARDY, 2006). Ao longo dos anos, algumas funções da autofala

no contexto do desempenho esportivo têm sido mais estudadas, como a melhora no foco atencional e na confiança, a regulação do esforço e das reações cognitivas e emocionais e o acionamento de ações automáticas (HARDY; COMOUTOS, HATZIGEORGIADIS, 2018). Portanto, o objetivo geral da pesquisa é descrever as percepções que tenistas de 11 a 17 anos têm sobre a sua autofala nos contextos de treinamento e competição, sua relação com a performance e de que maneira os processos afetivos dos tenistas fazem a medição entre a autofala e a performance.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo com 7 tenistas gaúchos de 11 a 17 anos dos sexos feminino e masculino e que foi selecionado de forma intencional a partir de critérios de inclusão. Como critério de inclusão para o estudo, estabeleceu-se que os participantes deveriam estar classificados entre os dez melhores jogadores da Federação Gaúcha de Tênis (FGT) de sua categoria até o início da coleta de dados, que foi realizada no mês de março de 2022. Além disso, para fazer parte do estudo, foi determinado que o jogador deveria estar classificado entre os cem melhores jogadores da Confederação Brasileira de Tênis (CBT) no mesmo período. A partir desses critérios, foram selecionados quatro tenistas do sexo masculino, das categorias 12, 16 e 18 anos, e três tenistas do sexo feminino, da categoria 16 anos.

Foi realizada uma entrevista semiestruturada com cada um dos participantes da pesquisa após a sessão de treinamento em um local privado localizado nas dependências do clube onde os atletas treinam. O roteiro de entrevista, que continha 27 perguntas pré-estruturadas foi elaborado a partir de adaptação dos instrumentos *The Self-Talk and Gestures Rating Scale* (STAGRS) (VAN RAALTE et al, 1994) e *Self-talk Use Questionnaire* (STUQ) (HARDY; HALL; HARDY, 2005).

A estratégia eleita para analisar os dados qualitativos coletados nas entrevistas foi a Análise Temática (AT), conforme descrito por Braun e Clarke (2006). A AT é um método interpretativo composto por seis etapas no qual o pesquisador tem um papel ativo na identificação, análise e descrição de padrões dentro de um conjunto de dados a partir de seis etapas subsequentes (BRAUN; CLARKE, 2006). Esse método foi escolhido devido ao entendimento de que um dos principais objetivos da pesquisa era identificar padrões de comportamento entre esses atletas altamente qualificados a partir de seus depoimentos nas entrevistas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das seis etapas da AT, três grandes temas foram indicados: (1) Autofala e regulação emocional, (2) Autofala e desregulação emocional e (3) Autofala e performance. A primeira temática trata das categorias de autofala que foram mais associadas pelos tenistas à regulação de suas emoções em treinos e competições, sendo que se compreende que a regulação emocional é o processo através do qual ocorrem mudanças na “dinâmica da emoção”, principalmente no que diz respeito a sua magnitude e a sua duração (GROSS; THOMPSON, 2006). Já a segunda temática foi composta a partir das categorias de autofala associadas pelos atletas a sua desregulação emocional em quadra, que pode ser compreendida como a incapacidade de, mesmo diante de esforços, regular a experiência emocional em de um determinado contexto (GROSS; THOMPSON, 2006). Já a terceira temática diz respeito às categorias de autofala que foram associadas pelos tenistas como tendo maior relação com a melhora e com a piora de sua performance em treinamentos e competições.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve, como objetivo central, descrever as percepções que jovens tenistas de alto rendimento têm sobre a sua autofala, os seus estados afetivos e a sua performance em treinos e competições. Em suma, a partir da AT, conclui-se que o treino é percebido como um ambiente em que é possível cometer erros e que não há a necessidade de ser tão duro consigo mesmo e de esconder as emoções, ao passo que a competição é vista como um ambiente em que os erros não podem ser tolerados e que não se deve demonstrar as emoções. Os tenistas associaram a sua regulação emocional em competições com a utilização da autofala positiva e com o comportamento de não demonstrarem o que sentem, especialmente quando se trata da frustração durante a performance. Por outro lado, a desregulação emocional foi associada pelos tenistas à autofala negativa, à autocrítica, isto é, a serem muito duros consigo mesmos enquanto jogam e à dificuldade de manejar a raiva durante a performance.

REFERÊNCIAS

- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in Psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.
- GROSS, J.; THOMPSON, R. Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (p. 3-26). New York: Guilford Press, 2006.
- HARDY, J. Speaking Clearly: a critical review of the self-talk literature. **Psychology of Sport And Exercise**, v.7, p. 81-97, 2006.
- HARDY, J.; COMOUTOS, N.; HATZIGEORGIADIS, A. Reflections on the Maturing Research Literature of Self-Talk in Sport: Contextualizing the Special Issue. **The Sport Psychologist**, v. 32, n. 1, p. 1-8, 2018.
- HARDY, J.; HALL, C.; HARDY, L. Quantifying athlete self-talk. **Journal of Sports Sciences**, v. 23, p. 905-917, 2005.
- HARDY, J.; OLIVER, E.; TOD, D. A framework for the study and application of self-talk within sport. In: MELLALIEU, S.; HANTON, S. **Advances in Applied Sport Psychology: a review**. London: Routledge, 2008. p. 38-76.
- VAN RAALTE, J. L.; BREWER, B. W.; RIVERA, P. M.; PETITPAS, A. J. The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 16, n. 4, p. 400-415, 1994.

VOLTAR AO SUMÁRIO

AUTOMOBILISMO: IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO MENTAL PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO

Gabriel Dal Pogetto; Alexandre Slowwetzky Amaro; Paula Teixeira Fernandes;

1GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - gabriel_dp15@hotmail.com; 2GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - aleslowetzky@gmail.com; 3GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - paula@fef.unicamp.br

RESUMO

O automobilismo é uma modalidade esportiva que exige atenção, concentração, autoconfiança e resiliência para suportar o estresse e as pressões associada ao risco de acidente. O treinamento das habilidades psicológicas pode aumentar as chances de sucesso do piloto. Apesar dos seus benefícios, pouco se sabe sobre a percepção dos pilotos sobre a importância do treinamento mental. O objetivo do presente estudo foi descrever a percepção dos pilotos de automobilismo sobre a importância do treinamento mental para o desempenho esportivo, quais habilidades os pilotos julgam importante e, adicionalmente, analisar os fatores estressor associados a modalidades. Participaram deste estudo 15 pilotos de automobilismo (30,9±6,8 anos) das modalidades stock car e cart. Os pilotos responderam ao questionário eletrônico (Google Forms) formado por 19 questões abertas elaborado pelo pesquisador. Os resultados mostram que 73% dos praticantes (n=11) conhecem o treinamento mental, porém apenas 36% (n=4) praticam regularmente. Os pilotos que praticam treinamento mental relatam melhora da concentração e atenção. As principais fontes de estresse no automobilismo estão relacionados com imprevistos, problemas mecânicos, adversidades e clima (durante a corrida). Nossos resultados mostram a percepção de pilotos de automobilismo dos efeitos e importância do treinamento mental para seu desempenho. Mais estudos são necessários para melhor compreender os efeitos do treinamento mental sobre o rendimento e o número de acidentes.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Treinamento de Habilidades Psicológicas; Automobilismo.

1. INTRODUÇÃO

O automobilismo esportivo é caracterizado pela alta velocidade e pela complexidade de variáveis que o piloto precisa gerenciar por um período prolongado (POTKANOWICZ, MENDEL, 2013). O estudo de Jacobs et al. (2002) ressaltou que o consumo energético do piloto de automobilismo pode ser similar ao de jogadores de basquete ou futebol, em função do esforço físico e mental durante uma corrida (ROBAZZA; BORTOLLI, 2015).

No Brasil, o automobilismo começou a ganhar relevância em meados de 1970 com Emerson Fittipaldi em sua primeira vitória na Fórmula 1. A década seguinte foi marcada por outros dois pilotos, Nelson Piquet e Ayrton Senna, que somaram juntos 5 títulos mundiais. Ayrton Senna, pelo seu profissionalismo, destreza e carisma, tornou-se o fenômeno mundial do automobilismo e elevou a Fórmula 1 com um dos esportes mais assistidos no Brasil. Outro fato interessante sobre Senna era a importância que ele dava ao treinamento mental, realizado com seu preparador físico Nuno Cobra (GOMES; CRUZ, 2001). Apesar da importância do

treinamento mental para o desempenho esportivo, pouco se sabe sobre seu uso por pilotos de automobilismo no Brasil. Assim, o objetivo desse trabalho é levantar a percepção de pilotos automobilísticos sobre o treinamento das habilidades psicológicas de pilotos de automobilismo e os principais fatores psicológicos relacionados.

2. METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo transversal que avaliou pilotos de automobilismo utilizando questionário elaborado pelo pesquisador e adaptado à plataforma Google Forms. As questões foram agrupadas em categorias e os resultados apresentados em frequências absoluta e relativa (JASP). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CAAE: 46694721.7.0000.5404

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 15 pilotos de automobilismo com média de idade de ($M = 30,9 \pm 6,8$ anos de idade) das modalidades Kart ($n = 6$) e Stock Car ($n = 11$). Os participantes tinham de 1 a 10 anos de experiência no automobilismo. Na percepção dos pilotos sobre a importância do treinamento mental, 73,3% ($n=11$) dos participantes relataram conhecer o treinamento mental e 36,4% ($n=4$) praticam ou já praticaram o treinamento mental. Os pilotos praticantes relataram melhora na concentração, no condicionamento mental e no preparo para as adversidades. Vinte oito por cento ($n=4$) relataram realizar regularmente acompanhamento psicológico. Os dados corroboram com a literatura científica que demonstram os efeitos do treinamento mental sobre as habilidades psicológicas (MARQUES, 2016). Adicionalmente, é reportado na literatura que o treinamento mental melhora nas habilidades atencionais, importante para o desempenho do piloto (FROHNER; ZIMMERMANN, 1996).

Perguntado aos pilotos quais habilidades psicológicas são importantes para o automobilismo, eles relataram: foco ($n=7$, 18,9%), atenção ($n=6$, 16,2%) e concentração ($n=4$, 10,8). No estudo realizado por Filho et al. (2015), foi observado que pilotos alteram os níveis de atenção e foco durante uma corrida. Ainda, foi observado que associação negativa entre atenção controlada e desempenho nos pilotos.

Quando questionados sobre fatores e fontes de estresse na corrida, os pilotos relataram: Antes da corrida: imprevistos ($n=4$; 22,2%), insegurança ($n=4$; 22,2%) e ansiedade ($n=3$; 16,7%); durante a corrida: problemas mecânicos ($n=9$; 52,9%) adversidades ($n=3$, 17,6%) e acidentes ($n=2$, 11,8%). Quando os níveis de estresse excedem a capacidade de administração do piloto, observa-se declínio no seu rendimento esportivo (SEGATO et al., 2010).

Nos fatores motivacionais, o sentimento de prazer e o amor pelo automobilismo, foram expressões recorrentes nos relatos dos pilotos (66,7%, $n=10$). Esses relatos sugerem que os pilotos apresentam motivação intrínseca para a prática do automobilismo, sendo essa associada com o prazer pela atividade que a própria prática proporciona (MASSARELA; WINTERSTEIN, 2005).

Na autoavaliação de desempenho, 64,3% ($n=9$) dos pilotos acreditam que podem melhorar e avaliaram seu desempenho como piloto com a nota média de 7,3% (0-10). Quando falamos de desempenho, autores como Weinberg e Gould (2017) e Samulski (2002) mostram que, atletas de alto desempenho buscam constante aperfeiçoamento técnico, aptidão física e, conseqüentemente, melhora em seu desempenho.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, observamos que a maioria dos pilotos investigados entendem a importância do treinamento mental para melhora do seu desempenho. Os pilotos identificaram importantes habilidades psicológicas associadas com a melhora do desempenho e que a motivação intrínseca é o principal fator motivacional para a prática do automobilismo. Mais pesquisas são necessárias para ampliar os conhecimentos sobre os aspectos psicológicos que afetam o desempenho do piloto.

REFERÊNCIAS

POTKANOWICZ, Edward S.; MENDEL, Ronald W. The case for driver science in motorsport: A review and recommendations. *Sports medicine*, v. 43, n. 7, p. 565-574, 2013.

ROBAZZA, Claudio; BORTOLI, Laura. Tutti in pista! Psicologia, fisiologia e neuroscienze nell'automobilismo sportivo. *Giornale Italiano Di Psicologia Dello Sport*, Numero 21, 2014

GOMES, António Rui; CRUZ, José Fernando A. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Centro de Estudos e Formação Desportiva*, 2001.

MARQUES, Lucas Flores; JÚNIOR, Alaércio Perotti. A IMPLEMENTAÇÃO DO TREINAMENTO MENTAL NOS ESPORTES. *Revista Faculdades do Saber*, v. 1, n. 01, p. 28-40, 2016.

DAVIDOFF, L.L. *Introdução à Psicologia*. Editora Pearson, Makron Books, São Paulo, 2001.

FILHO, Edson et al. My heart is racing! Psychophysiological dynamics of skilled racecar drivers. *Journal of sports sciences*, v. 33, n. 9, p. 945-959, 2015.

MASSARELLA, Fábio Luiz; WINTERSTEIN, Pedro José. A motivação intrínseca eo estado mental flow em corredores de rua. *Movimento*, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009.

WEINBERG, R. S; GOULD, M. S. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*; Porto Alegre: Artmed, 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

COMPARAÇÃO DAS RESPOSTAS PERCEPTIVAS ENTRE DUAS CONFIGURAÇÕES DO TREINAMENTO DE FORÇA

Byanka Santos Cavalcante de Oliveira¹; Gustavo Augusto Fernandes Correia²; Pedro Henrique³; Eduardo Victor Ramalho Lucena⁴; Carlos Gilberto de Freitas Júnior⁵; Pedro Pinheiro Paes⁶

¹ Universidade Federal de Pernambuco, byanka.cavalcante@ufpe.br; ² Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, gustavo.augustocorreia@ufpe.br; ³ Universidade Federal de Pernambuco, pedro.henriqueelias@ufpe.br; ⁴ Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, edu.personal.judo@gmail.com; ⁵ Universidade Federal da Paraíba, cfvlei@yahoo.com.br; ⁶ Universidade Federal de Pernambuco, pppaes@ufpe.br.

RESUMO

Este estudo tem o objetivo de comparar duas configurações do treinamento de força na percepção subjetiva do esforço da sessão (PSE-S) em jovens atletas de basquetebol. Seis jogadores (idade: $16,88 \pm 0,64$ anos; estatura: $1,88 \pm 0,09$; massa corporal: $88,8 \pm 23,54$ kg) participaram de dois grupos, sendo o grupo cluster (GC - descanso de 15 segundos a cada duas repetições e 4 minutos de descanso após a décima repetição) e grupo tradicional (GT - descanso de 5 minutos após a décima repetição). A intensidade (70% de 1RM), volume (3x10 em três exercícios) e velocidade concêntrica (máxima) foram equalizados nas configurações do treinamento de força. A PSE-S foi mensurada 15 minutos após o treinamento de força através da escala CR-10. Para análise de dados foi utilizado o teste T de Student, adotando um nível de significância de $p \leq 0,05$. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos na PSE-S ($p = 0,164$). Conclui-se que as configurações do treinamento de força apresentam respostas perceptivas similares em jovens atletas de basquetebol.

Palavras-chave: Percepção; Treinamento de resistência; Basquetebol.

1. INTRODUÇÃO

O basquetebol é uma modalidade acíclica e apresenta contexto intermitente, onde necessita de ações de alta intensidade para realizar cestas (OKAZAKI, et al. 2004). Presumindo que essas ações de alta intensidade dependem de altos níveis de força e potência, é necessário desenvolver essas demandas físicas para o atingir o sucesso neste esporte (ZHANG; ZHANG, 2022).

Diante disso, o treinamento de força é um dos métodos mais utilizados no ambiente esportivo (ZHANG; ZHANG, 2022). Usualmente, o treinamento de força em atletas utiliza a configuração tradicional, que consiste em executar diversas repetições com intervalos variados de descanso entre as séries (TUFANO; BROWN; HAFF, 2017). Entretanto, em muitas situações, não parece ser a melhor estratégia utilizada, visto que, apresentam declínios nos níveis de força, potência e velocidade nas últimas repetições das séries (JUKIC et al., 2020).

Uma das configurações mais recomendadas no ambiente esportivo é a configuração cluster, no qual consiste em incluir pequenos intervalos entre as repetições para promover a manutenção do desempenho neuromuscular durante a série (HAFF et al., 2008). Esses inter-

valos podem adicionar tempo durante uma sessão de treinamento (cluster básico) ou redistribui o descanso planejado, sem adicionar tempo à sessão de treinamento (redistribuição de repouso) (HAFF et.al., 2008).

Apesar de o sistema cluster ser amplamente investigado, os estudos focam no cluster básico, apresentando poucas evidências na configuração de redistribuição de repouso. Assim, o objetivo deste estudo é comparar a percepção subjetiva do esforço da sessão (PSE-S) entre a configuração tradicional e cluster por redistribuição de repouso em jovens atletas de basquetebol.

2. METODOLOGIA

Participaram 8 jovens atletas de basquetebol (idade $16,88 \pm 0,64$ anos). Os jovens atletas precisavam estar a seis meses sem apresentar lesões musculoesqueléticas, ter no mínimo três anos regulares de prática de basquetebol e 1 ano de familiaridade com o treinamento baseado em velocidade. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Pernambuco sob o número do parecer: 4755052.

Os sujeitos foram randomizados em dois grupos: Redistribuição de Repouso (RR) e Repetições Contínuas (RC). Os jovens atletas compareceram ao laboratório em cinco dias de testes separados por 24 horas e duas sessões experimentais separadas por sete dias. Inicialmente, os jovens atletas foram submetidos a três sessões para avaliar 1RM a partir do perfil carga-velocidade individualizado (GARCÍA-RAMOS et al., 2019).

A prescrição do treinamento de força se baseou em: três exercícios (levantamento terra, supino reto e elevação pélvica, respectivamente) que foram equalizados quanto à carga (70% de 1RM), o volume (3x10 para cada exercício), o intervalo de descanso total (5 minutos). Os jovens atletas foram incentivados verbalmente a realizar a máxima velocidade concêntrica.

Para análise dos dados, o teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para confirmar a normalidade dos dados. A homocedasticidade foi avaliada através do teste de Bartlett. O teste T foi usado para comparar os valores entre as condições (RR e RC). Para considerar as diferenças significantes, foi aceito um $p \leq 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Não houve diferença significativa entre os grupos experimentais na PSE-S ($p = 0,164$).

Tabela 1 – Comparação das respostas perceptivas entre as configurações do treinamento de força

Grupo	N	PSE-S (u.a)	p (interação)
RC	8	$7,38 \pm 1,06$	0,164
RR	8	$6,50 \pm 1,31$	

Legenda= GRC= Grupo repetições contínuas; GRR= Grupo redistribuição de repouso; PSE-S: percepção subjetiva do esforço da sessão; n: número da amostra; u.a: unidade arbitrária.

O estudo investigou o efeito de duas configurações RC e RR nos níveis de percepção subjetiva do esforço da sessão em jovens atletas de basquetebol. Os achados demonstraram maiores níveis PSE-S no RC, porém, não de maneira significativa. Estudos com idosos verificaram que a configuração cluster tende a ter classificações mais baixas para percepção de esforço e fadiga (LACONO; MARTONE; HAYES, 2020). Por outro lado, Fisher e Steele (2017) indica que maior duração das repetições em ambas as configurações, pode causar maiores percepções de esforço e fadiga.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desses resultados, pode-se concluir que o grupo RC apresenta maior nível de PSE-S. Porém, sem impacto significativo, apenas tendo um maior declínio percentual. Diante disso, trazendo para a prática do meio desportivo, conseguimos visualizar que a prática de treinamento de peso não gerou uma alta percepção subjetiva do esforço. Além disso, PSE-S sendo um instrumento de baixo custo e que auxiliam treinadores e preparadores físicos (NAKAMURA; MOREIRA & AOKI, 2010). Assim, pesquisas futuras são necessárias para fazer uma avaliação longitudinal e reavaliar se os resultados entram em consenso ou se culminará em efeitos divergentes.

REFERÊNCIAS

FISHER, James Peter; STEELE, James. Heavier and lighter load resistance training to momentary failure produce similar increases in strength with differing degrees of discomfort. **Muscle & Nerve**, v. 56, n. 4, p. 797-803, 2017.

GARCÍA-RAMOS, Amador et al. Reliability and validity of different methods of estimating the one-repetition maximum during the free-weight prone bench pull exercise. **Journal of sports sciences**, v. 37, n. 19, p. 2205-2212, 2019.

HAFF, G. G. et al. Cluster training: A novel method for introducing training program variation. **Strength & Conditioning Journal**, v. 30, n. 1, p. 67-76, 2008.

JUKIC, Ivan et al. Acute effects of cluster and rest redistribution set structures on mechanical, metabolic, and perceptual fatigue during and after resistance training: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 50, n. 12, p. 2209-2236, 2020.

LACONO, A. D.; Martone D; Hayes L. Acute mechanical, physiological and perceptual responses in older men to traditional-set or different cluster-set configuration resistance training protocols. **Eur J Appl Physiol**. v.120, n. 10, p. 2311-2323, 2020.

NAKAMURA, Fabio Yuzo; MOREIRA, Alexandre; AOKI, Marcelo Saldanha. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável. **Journal of physical education**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010.

OKAZAKI, V. H. A. et al. Diagnóstico da especificidade técnica dos jogadores de basquetebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 4, p. 17-24, 2004.

TUFANO, James J.; BROWN, Lee E.; HAFF, G. Gregory. Theoretical and practical aspects of different cluster set structures: a systematic review. **Journal of strength and conditioning research**, v. 31, n. 3, p. 848-867, 2017.

ZHANG, S.; ZHANG, Z. Aplicação do treinamento de força otimizado no basquetebol universitário. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, 2022.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

CONSTRUÇÃO E ESTUDOS DE VALIDADE DE UMA ÉSCALA DE AUTOEFICÁCIA PARA ATLETAS BRASILEIROS

Carolina de Campos¹; Tatiana de Cássia Nakano²

¹ Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC-Camp, carol_de_campos@msn.com; ² Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC-Camp, tatiananakano@hotmail.com.

RESUMO

O presente resumo apresenta resultados parciais da construção e investigação de evidências psicométricas da Escala de Autoeficácia para Atletas Brasileiros. Após a construção do instrumento baseada no modelo de literatura da Teoria Social Cognitiva e avaliação de evidências de validade de conteúdo, 379 atletas de modalidades coletivas e individuais, oriundos de diferentes regiões do Brasil responderam ao instrumento composto de 81 itens. Todos os participantes praticavam o esporte de alto rendimento há, pelo menos 2 anos, possuíam vínculo federativo e haviam disputado, pelo menos, uma competição regional na última temporada competitiva. As respostas dos atletas foram tabuladas e os cálculos da evidência de validade interna e da precisão foram feitos através da análise fatorial exploratória e do ω McDonald's utilizando o software JASP. Foi utilizado a rotação Oblimin e modelo com carga fatorial 0,04. Tal modelo convergiu para três fatores que podem ser analisados através das quatro fontes de autoeficácia divididas entre aspectos externos aos respondentes (fator 1, composto por 19 itens e ω McDonald's 0,920) e aspectos internos como motivação e estados emocionais (fator 2, formado por 20 itens ω McDonald's 0,907). O fator 3 (4 itens ω McDonald's 0,728) é constituído por afirmações de emoções e sentimentos negativos relacionados à prática esportiva. Ainda se faz necessário mais estudos psicométricos, mas os resultados parciais apontam para uma satisfatória utilização do instrumento por psicólogos esportivos no futuro, bem como uma contribuição rica para a avaliação psicológica no esporte.

Palavras-chave: Avaliação psicológica; psicometria; psicologia do esporte.

1. INTRODUÇÃO

A autoeficácia é compreendida como um dos construtos primários da Teoria Social Cognitiva e pode ser definida como sendo as “crenças sobre a capacidade pessoal para organizar e executar cursos de ação, requisitados para produzir dadas realizações” (BANDURA; 1997, p. 3). Considerando-se que a autoeficácia é a crença da capacidade pessoal de um indivíduo, ela acabaria por influenciar, diretamente, os comportamentos desse sujeito (BANDURA; 1997). No contexto esportivo, além da influência no desempenho, na motivação, no esforço e na persistência do atleta, a autoeficácia interfere na capacidade de lidar com o estresse promovido pelos treinos e pressões por resultados, na saúde física e mental do atleta, na minimização dos efeitos nocivos e no aumento das sensações de prazer durante a prática esportiva (SIVRIKAYA; 2019). Além disso, Feltz, Short e Sullivan (2008) afirmam que, após um desempenho esportivo ruim, atletas que conseguem manter as crenças de autoeficácia positivas, tendem a ter melhores resultados em competições futuras.

Apesar dessa importância, ainda há muita dificuldade dos psicólogos que atuam na prática

esportiva encontrarem um instrumento validado para a população brasileira que mensure a autoeficácia dos atletas. Atualmente há sete instrumentos validados para investigar autoeficácia no esporte brasileiro. Entretanto, mesmo com tais instrumentos disponíveis, ainda é possível verificar uso expressivo na literatura de instrumentos sem estudos psicométricos para avaliar a autoeficácia no contexto esportivo, uma vez, que os instrumentos encontrados, são muito específicos para determinada população (como para avaliar apenas treinadores, por exemplo) e/ou determinada modalidade esportiva (voleibol, por exemplo). Por esse motivo, o objetivo do presente estudo foi de desenvolver e verificar as evidências de validade das propriedades psicométricas de uma Escala de Autoeficácia para Atletas Brasileiros que possa ser usada em diferentes modalidades (individuais e coletivas).

2. METODOLOGIA

Com base na literatura da Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura e experiências empíricas no esporte, foi construída uma escala do tipo likert de cinco pontos para que atletas respondessem o quanto se sentiam capazes de fazer, no momento da avaliação, as afirmações trazidas nos itens do instrumento; as quais contemplavam ações rotineiras de treinos e competições para atletas de alto rendimento. As afirmações foram construídas baseadas nas quatro fontes de autoeficácia: experiências diretas de domínio, experiências vicárias, persuasão verbal e estados fisiológicos e emocionais (BANDURA, 2006). Optou-se por basear-se neste modelo teórico, uma vez que, quando estudada no contexto esportivo, a única fonte de autoeficácia diferente das apresentadas por Bandura (2006) eram as realizações de desempenho (FELTZ; LIRGG, 2001) que foram contempladas nos itens que descreviam experiências diretas de domínio. A validade de conteúdo do instrumento foi feita em duas etapas, sendo a primeira delas um estudo piloto com 15 atletas que representavam a amostra brasileira e, a segunda etapa a avaliação do instrumento feita por um comitê de cinco especialistas nas áreas de avaliação psicológica e psicologia do esporte. Após esta investigação, iniciou-se o estudo de evidências de validade interna e precisão da escala.

O instrumento, composto por 81 itens, - construídos baseados na literatura da Teoria Social Cognitiva (BANDURA, 1997; 2006), na literatura esportiva (FELTZ; SHORT; SULLIVAN, 2008; ANSTISS et al., 2018) e dados empíricos observados pelas autoras durante suas rotinas com atletas de alto rendimento – foi respondido por 379 atletas de todo o Brasil, com idades entre 14 e 51 anos, sendo 32 mulheres e 347 homens. A amostra foi randomizada e composta por 24 atletas com deficiência e 355 atletas sem deficiência. Todos os participantes praticavam o esporte de alto rendimento há, pelo menos 2 anos, possuíam vínculo federativo e haviam disputado, pelo menos, uma competição regional na última temporada competitiva. Contemplaram esta amostra atletas de modalidades coletivas (como futebol, futsal, basquete e vôlei) e de modalidades individuais (judô, muay thay, tênis, atletismo, triatlo e sky cross country). As respostas dos atletas foram tabuladas e os cálculos das evidências de validade interna e precisão foram feitos através da análise fatorial exploratória e do ω McDonald's utilizando o software JASP.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo ainda está em andamento, mas já foram encontrados resultados parciais importantes da análise fatorial exploratória. Utilizando a rotação Oblimin (Bartlett = $p < 0,001$) e modelo com carga fatorial 0,04, foram excluídos 38 itens, restando 43 itens agrupados em três diferentes fatores.

Tais fatores podem ser analisados por meio de das fontes da autoeficácia (BANDURA, 2006). O fator 1 é composto por 19 itens que dizem respeito à aspectos externos, como as experiências vicárias, ou seja, influência da observação de parceiros na crença de autoeficácia do indivíduo (BANDURA, 1997). Já o fator 2 é formado por 20 itens que com relações internas dos respondentes, como as experiências diretas de domínio (situações que eles já viveram antes), estados fisiológicos e emocionais e persuasão verbal (quando o treinador o convence que ele pode fazer) (BANDURA, 1997) quando esta está relacionada à influência da fala do treinador nos aspectos emocionais e/ou motivacionais do atleta. O fator 3, composto por apenas 4 itens, descreve emoções e sentimentos negativos relacionados à prática esportiva. Todos os fatores apresentaram boa precisão por consistência interna (ω McDonald's $\geq 0,728$).

Se faz importante ressaltar que, dos itens que permaneceram no instrumento, a maioria está relacionada à observação de terceiros e aspectos emocionais e fisiológicos, criando a hipótese de que estas duas fontes de autoeficácia podem ser bastante significativas e importantes de serem observadas durante a avaliação da autoeficácia de atletas brasileiros (ANSTISS et al., 2018).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se faz necessário realizar mais avaliações das propriedades psicométricas através de estudos de validade de constructos convergentes e investigação de evidências de validade baseadas nas relações com variáveis externas, como idade, gênero e modalidade, por exemplo. Mesmo sem essas investigações por ora, os resultados parciais aqui apresentados já apontam que a Escala de Autoeficácia para Atletas Brasileiros mostra uma carga fatorial satisfatória, o que pode representar que o instrumento contribuirá para o avanço da avaliação psicológica no contexto esportivo brasileiro, bem como, poderá auxiliar a prática profissional de psicólogos esportivos.

REFERÊNCIAS

- ANSTISS, P. A., MEIJEN, C., & MARCORA, S. M. The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, p. 1-17, 2018
- BANDURA, A. **Self-efficacy: the exercise of control**. EUA: Freeman, 1997.
- BANDURA, A. Guide for constructing self-efficacy scales. In: PAJARES, F.; URDAN, T. Urdan. **Self-efficacy beliefs of adolescents**. EUA: Information Age Publishing, 2006, p. 307-337
- FELTZ, D. L.; LIRGG, C. D. Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. **Handbook of sport psychology**, v. 2, n. 2001, p. 340-61, 2001.
- FELTZ, D. L.; SHORT, S. E.; SULLIVAN, P. J. **Self-efficacy in sport**. Human Kinetics, 2008.
- SIVRIKAYA, M. H. The role of self-efficacy on performance of sports skills of football players. **Journal of Education and Training Studies**, v. 6, n. 12, p. 75-79, 2019

VOLTAR AO SUMÁRIO

CONTRIBUIÇÕES DA CIÊNCIA COMPORTAMENTAL CONTEXTUAL À PEDAGOGIA DO ESPORTE

Fernanda Tartalha do Nascimento¹; Paula Teixeira Fernandes²

¹ Faculdade de Educação Física (FEF), Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, fertartalha@gmail.com; ² Faculdade de Educação Física (FEF), Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, paula@fef.unicamp.br

RESUMO

A significativa valorização do esporte tem fortalecido as Ciências do Esporte fomentando estudos em áreas como a Pedagogia do Esporte e a Psicologia do Esporte. Baseada nas novas tendências em Pedagogia do Esporte, o ensino do esporte afasta-se do tecnicismo e a resolução de problemas passa a ser uma habilidade importante. Por isso, a prática pedagógica passa a contemplar não apenas aspectos técnicos e táticos, mas também cognitivos, afetivos, comportamentais e sociais. Acreditamos que a Psicologia, enquanto campo de estudo das pessoas e seus comportamentos pode contribuir para essa prática pedagógica. Nesse sentido, temos como objetivo propor aplicações das habilidades descritas na Ciência Comportamental Contextual no esporte. As habilidades descritas são: valores e ação comprometida, aceitação e desfusão, atenção ao momento presente, não julgamento, tomada de perspectiva, humanidade compartilhada, bondade/autobondade, consciência de si/consciência do outro, vulnerabilidade/coragem, responsividade/acolhimento. Dessa forma, auxiliamos o treinador e/ou professor no planejamento e na execução de atividades que visam o desenvolvimento integral de seus atletas, além do seu próprio desenvolvimento pessoal, condição fundamental para a inclusão de conteúdos socioeducativos na prática pedagógica de forma real.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Flexibilidade Psicológica; Conexão Social; Esporte.

1. INTRODUÇÃO

Como apontado por Galatti et al. (2008), a significativa valorização do esporte, em especial da segunda metade do século passado em diante, tem fortalecido as Ciências do Esporte, sendo a Pedagogia do Esporte uma dessas áreas de estudo em crescimento. A Pedagogia do Esporte busca:

“organizar, sistematizar, aplicar e avaliar procedimentos pedagógicos adequados para processos de ensino, especialização e treinamento de diversas modalidades esportivas, nos mais variados contextos onde essa prática se mostra possível” (GALATTI et al., 2008, p. 405).

Além da Pedagogia, conhecimentos de outras áreas afins passaram a estar cada vez mais presentes no estudo do Esporte, entre elas a Psicologia. Segundo Weinberg e Gould (2011), a Psicologia do Esporte é caracterizada pelo estudo das pessoas e de seus comportamentos no contexto esportivo. Assim, entendemos a possibilidade de conexão com a Pedagogia do Esporte, uma vez que o entendimento sobre pessoas e seus comportamentos permeia o estudo de práticas pedagógicas no esporte.

Galati, Paes e Darido (2010) reiteram a necessidade de olharmos para além da possibilidade de desenvolvimento motor, reforçando os desenvolvimentos cognitivo, afetivo e social também presentes no ambiente esportivo. O olhar para essas outras dimensões acontece

principalmente a partir do referencial socioeducativo que contempla: discussão de valores e modos de comportamento; promoção da participação, inclusão, coeducação e autonomia; proposição de troca de papéis e construção de relações interpessoais (GALATTI, PAES, DARIDO, 2010).

Rodrigues, Darido e Paes (2013) afirmam, porém, que, apesar de existir a preocupação da formação integral, que contempla conteúdos socioeducativos, isso ainda não se reflete na indicação clara sobre como realizar o desenvolvimento desse referencial dentro do processo de ensino.

O problema gerador desse trabalho é contribuir com a discussão dos conteúdos relacionados ao referencial socioeducativo e sua aplicação, o que passa pela discussão de como planejar um processo educativo no contexto esportivo que leve o atleta a ‘aprender a ser e a se relacionar’, além da formação de treinadores que possibilite o desenvolvimento de suas habilidades intrapessoais e interpessoais.

Escolhemos embasar teoricamente nossa discussão a partir de uma das abordagens da Psicologia, a Ciência Comportamental Contextual, que busca uma visão total e contextual dos fenômenos em sua complexidade (HAYES, 2004), oferecendo abordagem teórica sobre os fenômenos humanos.

2. METODOLOGIA

O presente estudo é descritivo e foi desenvolvido a partir da abordagem qualitativa. Para elaboração dos resultados, utilizamos livros e artigos científicos sobre os temas: Pedagogia do Esporte, Psicologia do Esporte, Ciência Comportamental Contextual, Terapia de Aceitação e Compromisso, *Mindfulness*, Terapia Focada na Compaixão, Autocompaixão e Psicoterapia Analítico Funcional.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Terapia de Aceitação e Compromisso (que tem como ponto central a Flexibilidade Psicológica) e o *Mindfulness*, ambas práticas integradas da Ciência Comportamental Contextual, versam sobre o desenvolvimento de habilidades que, podem tanto ser vistas como conteúdos de ensino (quando entendemos o ‘aprender a ser’ como função da educação também no esporte), quanto como parte das competências intrapessoais necessárias ao treinador. As habilidades trazidas nessas teorias que podem ser trabalhadas no meio esportivo são:

- Explicitação de valores e ações comprometidas.
- Abertura e distanciamento dos eventos internos (aceitação e desfusão).
- Atenção ao momento presente.
- Não julgamento.
- Tomada de perspectiva.

Já a Psicoterapia Analítica Funcional (que tem como tema central a criação de vínculo interpessoal) e a Terapia Focada na Compaixão, também integradas à Ciência Comportamental Contextual, versam sobre o desenvolvimento de habilidades que podem tanto ser vistas como conteúdos de ensino (quando entendemos o ‘aprender a se relacionar’ como função da educação também no esporte) quanto como parte das competências interpessoais necessárias ao treinador. As habilidades trazidas nessas teorias que podem ser trabalhadas no meio esportivo são:

- Humanidade Compartilhada.
- Bondade/Autobondade.
- Consciência de si/Consciência do outro.
- Vulnerabilidade/Coragem: expressar suas emoções, fazer revelações sobre si, fazer pedidos.
- Responsividade/ Acolhimento: responder a comportamentos de coragem gerando ao outro segurança, aceitação e validação.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscamos apresentar elementos fundamentais a serem desenvolvidos em todos os atores do cenário esportivo: flexibilidade psicológica, mindfulness, compaixão e habilidade para a conexão social. Esses elementos centrais, em cada teoria trabalhada, foram então diluídos em elementos menores. Quando esses elementos ficam ‘menores’, trabalhar cada uma dessas habilidades parece mais palpável e, portanto, transformá-las em atividades e exercícios práticos fica mais claro e mais eficaz. Entendemos essa como a principal função deste trabalho, enfatizando mais um importante papel da Psicologia no contexto esportivo.

REFERÊNCIAS

GALATTI, L. R.; PAES, R. R.; DARIDO, S. C. Pedagogia do Esporte: livro didático aplicado aos Jogos Esportivos Coletivos. Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, n. 3, p. 751-761, 2010.

GALATTI, L. R.; FERREIRA, H. B.; SILVA, Y. P. G.; Paes, R. R. Pedagogia do Esporte: Procedimentos Pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. Conexões (UNICAMP), v. 6, p. 404-415, 2008.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior therapy, v. 35, n. 4, p. 639-665, 2004.

RODRIGUES, H. A.; DARIDO, S. C.; PAES, R. R. O esporte coletivo no contexto dos projetos esportivos de inclusão social: contribuições a partir do referencial técnico-tático e sócio-educativo. Pensar a Prática, v. 16, n. 2, 2013.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics, 2011.

VOLTAR AO SUMÁRIO

EFEITO DA IDADE RELATIVA NO DESEMPENHO COMPETITIVO EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE JUDÔ

Eduardo Victor Ramalho Lucena¹; Gustavo Augusto Fernandes Correia²; Gilberto Ramos Vieira³; Byanka Santos Cavalcante de Oliveira⁴; Hiuanlyellen da Silva Xavier⁵; Pedro Pinheiro Paes⁶

¹ Universidade Federal de Pernambuco, edu.personal.judo@gmail.com; ² Universidade Federal de Pernambuco, gustavocorreia.fernandes@gmail.com; ³ Universidade Federal de Pernambuco, byanka.cavalcante@ufpe.br; ⁴ Universidade Federal de Pernambuco, giberto.ramos@ufpe.br; ⁵ Universidade Federal de Pernambuco, hiuanlyellen.xavier@ufpe.br; ⁶ Universidade Federal de Pernambuco, pppaes@ufpe.br.

RESUMO

A diferença da idade cronológica em uma faixa etária é chamada de Idade Relativa (IR) e suas consequências no desempenho de atletas é chamada de Efeito da Idade Relativa (EIR). Acredita-se que o EIR entre atletas pode afetar o sucesso competitivo de diversas maneiras, até mesmo na idade adulta. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi investigar o EIR em todos os competidores de judô das competições mundiais do ano de 2015 e do período dos anos de 2017 a 2019, fazendo-se a diferenciação por desempenho competitivo. Fizeram parte da presente investigação 2943 atletas do sexo masculino e feminino. O qui-quadrado foi empregado para comparar os valores observados e esperados entre quartis, adotando-se significância como $p < 0,05$. Os resultados não mostraram diferença significativa dos atletas masculinos nos anos relatados, a única diferença significativa foi em atletas de judô do sexo feminino no ano de 2018 ($X^2 = 13,474$; $p < 0,05$). Em conclusão, o EIR não foi identificado em atletas de judô do sexo masculino e diferença estatisticamente significativa no ano de 2018 em atletas do sexo feminino, indicando que o EIR ocorre em casos específicos e pontuais.

Palavras-chave: Idade Relativa; Desempenho; Judô.

1. INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento exige características morfofuncionais, neurodinâmicas, psicodinâmicas e metabólicas, correlacionadas à predisposição genética ao esporte, bem como as características antropométricas, condicionantes, técnico-coordenativas, tático-cognitivas e psicológicas (ANFILO; SHIGUNOV, 2004). Todas as modalidades esportivas são categorizadas por faixa etária, com o objetivo de nivelar a competição, levando em consideração o desenvolvimento e a maturidade motora dos atletas (ALBUQUERQUE et al., 2012).

Em um ano bissexto, algumas modalidades podem ser encontradas diferenças de até 366 dias na idade biológica entre dois atletas nascidos no mesmo ano e mesmo assim, as categorias são agrupadas a cada dois anos e em casos específicos, agrupadas em cinco anos, constituindo assimetrias para quem está mais próximo do ano de seleção (RUBAJCZYK; ŚWIERZKO; ROKITA, 2017). Esta diferença de desempenho em uma mesma categoria etária é chamada de Efeito da Idade Relativa – EIR (ALBUQUERQUE et al., 2012).

Diante disto, o objetivo do presente estudo é investigar o EIR no desempenho nas diferen-

tes categorias do judô, nas quatro últimas edições (2015, 2017, 2018, 2019) do Campeonato Mundial de Judô no sexo masculino e feminino.

2. METODOLOGIA

Fizeram parte da presente investigação 2943 atletas, de ambos os sexos, participantes do campeonato mundial de judô, do ano de 2015 e do período de 2017 a 2019 (Tabela 1).

Tabela 1 – Dados demográficos dos participantes.

Campeonatos Mundiais	N (M/F)	Idade (Média ± DP)	Datas e Países da competição
2015	423/295	25,84±3,99 / 25,66 ± 3,61	24 a 30/08/15 – Cazaquistão
2017	438/287	25,02 ± 3,74 / 25,04 ± 3,78	28/08 a 03/09/17 – Hungria
2018	445/291	25,26 ± 3,75 / 25,33 ± 4,16	20 a 26/09/2018 – Azerbaijão
2019	466/298	25,72 ± 3,84 / 25,67 ± 4,17	25/08 a 01/09/2019 – Japão

Nota: N = Número Amostral; DP = Desvio Padrão; M/F = Masculino / Feminino

A pesquisa foi dividida em dois momentos: classificação de todos os participantes por ordem de desempenho e, num segundo momento, coleta e análise das datas de nascimento. Todos estes dados são oriundos do site oficial do Judoinside.

A categorização dos grupos leva em consideração o desempenho de todos os participantes, ao final de cada competição, publicada em súmula na página oficial da Federação Internacional de Judô. A partir disto, as subdivisões dos grupos de desempenho e por quartis, seguiram as classificações descritas em estudo anterior realizado por Lucena e colaboradores (2020).

As datas de nascimento dos atletas foram divididas em quartis, os quais foram descritos por meio das frequências absoluta (VO) e relativa (VE). O teste qui-quadrado (χ^2) foi empregado para comparar os valores observados e esperados em ambos os sexos, de acordo com divisão por categoria de idade, adotando-se significância como $p < 0,05$. O programa estatístico utilizado foi o SPSS 22.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o teste Qui-Quadrado, ao comparar os valores observados e esperados, nenhuma diferença significativa ($p < 0,05$) foi identificada no sexo masculino. Dentre o sexo feminino apenas no ano de 2018 uma diferença estatisticamente significativa foi observada ($X^2 = 13,47$; $p < 0,05$), onde Q2 de G1 e Q4 de G2 obteve um VO significativamente menor do que o VE sendo: VO=2; VE=7,4; $p=0,002$ e VO=1; VE=5,5; $p=0,002$, respectivamente.

Tabela 2 – Distribuição dos atletas por desempenho, scores de qui-quadrado e valores de significâncias para os subgrupos de ano do campeonato mundial e por quartil de nascimento em ambos os sexos.

		2015						2017											
		Q1	Q2	Q3	Q4	x ²	p	Q1	Q2	Q3	Q4	x ²	p						
MASCULINO	G1	VO	9	9	8	2	8,70	0,19	VO	9	7	8	4	1,30	0,97				
		VE	8,3	6,8	6,7	6,2			VE	8,9	6,8	6,4	5,8						
	G2	VO	7	6	11	4			11,00	0,09	VO	9	7			7	5	4,93	0,55
		VE	8,3	6,8	6,7	6,2					VE	8,9	6,8			6,4	5,8		
	G3	VO	110	87	82	88			117,1	97,9	VO	122	93			85	82	122	93
		VE	109,3	88,5	87,6	81,6					VE	122	93			87,2	79		
			2018						2019										
			Q1	Q2	Q3	Q4			x ²	p	Q1	Q2	Q3			Q4	x ²	p	
	G1	VO	15	4	7	2			8,4	7	VO	9	6			10	3	8,4	6,8
		VE	8,4	7	6,4	6,1					VE	8,4	6,8			6,1	6,7		
	G2	VO	10	6	5	7			109	102	VO	8	7			6	7	122	101
		VE	8,4	7	6,4	6,1					VE	8,4	6,8			6,1	6,7		
G3	VO	109	102	90	88	117,1	97,9	VO	122	101	86	101	122	100					
	VE	117,1	97,9	89	85			VE	122	100	89,7	98							
		2015						2017											
		Q1	Q2	Q3	Q4	x ²	p	Q1	Q2	Q3	Q4	x ²	p						
G1	VO	6	11	7	4	4,32	0,63	VO	10	11	7	9	6,59	0,36					
	VE	7,6	7	6,8	6,6			VE	9,4	9,4	9,0	9,2							
G2	VO	9	6	6	7			65	57	VO	8	9			2	9	55	53	
	VE	7,6	7	6,8	6,6					VE	7,1	7,1			6,8	6,9			
G3	VO	65	57	58	59			64,8	59,9	VO	55	53			61	53	56,5	56,5	
	VE	64,8	59,9	58	56					VE	56,5	56,5			54,1	54,9			
		2018						2019											
		Q1	Q2	Q3	Q4			x ²	p	Q1	Q2	Q3			Q4	x ²	p		
G1	VO	8	2	7	12			7,7	7,4	VO	10	7			9	11	9,9	9,4	
	VE	7,7	7,4	7,3	6,7					VE	9,9	9,4			8,7	8,9			
G2	VO	7	8	8	1			6,4	6,1	VO	8	9			10	5	8,6	8,2	
	VE	6,4	6,1	6	5,5					VE	8,6	8,2			7,5	7,7			
G3	VO	62	64	58	54	63,0	61	VO	62	60	51	56	61,5	58					
	VE	63,0	61	60	55			VE	61,5	58	53,8	55							

Nota: G1 = Grupo 1; G2 = Grupo 2; G3 = Grupo 3; Q1 = Quartil 1; Q2 = Quartil 2; Q3 = Quartil 3; Q4 = Quartil 4; VO = Valor observado, VE = Valor esperado, X² = Score do teste Qui-quadrado; *p<0,05.

Os resultados deste estudo corroboram com investigação anterior conduzida por Albuquerque et al. (2012) que investigou o EIR comparando os atletas olímpicos de Taekwondo em vários jogos olímpicos, sendo analisado 291 atletas que competiram em Atlanta, Sydney e Pequim para ambos os sexos, apresentando diferenças não significativas, confirmando que não há ocorrência do EIR em modalidade de combate com características próximas a do judô. Ressaltamos que o presente estudo parte da premissa de analisar todos atletas, separados em grupos de desempenho competitivo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O EIR não foi identificado em atletas de judô do sexo masculino, entretanto foi observado no ano de 2018 em atletas do sexo feminino, indicando que o EIR ocorre em casos específicos e pontuais.

REFERÊNCIAS

ANFILO, M.; SHIGUNOV, V. Reflexões sobre o processo de seleção e preparação de equipes: o caso da seleção brasileira masculina de voleibol infanto-juvenil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 6, n. 1, p. 17-25, 2004.

ALBUQUERQUE, M. et al. Relative age effect in Olympic taekwondo athletes. **Perceptual and motor skills**, v. 114, n. 2, p. 461-468, 2012.

RUBAJCZYK, K.; ŚWIERZKO, K.; ROKITA, A. Doubly disadvantaged? The relative age effect in Poland's basketball players. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 16, n. 2, p. 280-285, 2017.

LUCENA, E. et al. Relative age effect on competitive performance in judo athletes. **Journal of Physical Education**, v. 31, 2020.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

EFEITOS DA ATIVAÇÃO E REGULAÇÃO EMOCIONAL NA TOMADA DE DECISÃO DE JOVENS ATLETAS E NÃO ATLETAS

Laura Sanguiné Formiga¹;

¹ Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, laura.sanguine@gmail.com.

RESUMO

Para atingir um alto nível de preparação, atletas são submetidos a treinamentos de longo prazo e de forma sistemática. Para essa preparação, os fatores físicos e psicológicos não devem ser vistos separadamente, ressaltando a importância de se compreender as relações entre cognição e emoção no rendimento esportivo. O esporte se caracteriza, portanto, como um laboratório ideal para o estudo desses processos, porém, existe uma escassez de trabalhos publicados no âmbito nacional sobre a capacidade de tomada de decisão no contexto esportivo, principalmente ligada aos processos emocionais. O presente estudo se refere ao projeto de mestrado em andamento da autora, no qual pretende investigar a relação entre regulação e ativação emocional na tomada de decisão em grupos comparativos de atletas e não atletas entre 18 e 25 anos de idade. A amostra será submetida a um experimento composto por questionários, tarefa computadorizada e monitoramento de reação fisiológica. Como instrumentos, serão utilizados o Inventário Geral de Estilos de Tomada de Decisão (GDMS), a Escala de Dificuldades em Regulação Emocional (DERS) e a versão brasileira do Columbia Card Task (CCT). Para a avaliação da ativação emocional, será utilizado o monitoramento da variabilidade da frequência cardíaca (HRV) dos participantes, enquanto eles realizam dois modelos da tarefa de tomada de decisão CCT. Espera-se que, a partir dos resultados posteriores, participantes do grupo de atletas e/ou com maiores níveis de regulação emocional tenham melhor desempenho na tarefa de tomada de decisão.

Palavras-chave: Regulação emocional; tomada de decisão; psicologia do esporte.

1. INTRODUÇÃO

Para atingir um alto nível de preparação, atletas são submetidos a treinamentos de longo prazo e de forma sistemática. Para essa preparação, os fatores físicos e psicológicos não devem ser vistos separadamente, ressaltando a importância de se compreender as relações entre cognição e emoção no rendimento esportivo (FILGUEIRAS; HALL, 2017). O esporte se caracteriza, portanto, como um laboratório ideal para o estudo desses processos (GILOVICH, 1984), porém, existe uma escassez de trabalhos publicados no âmbito nacional sobre a capacidade de tomada de decisão no contexto esportivo, principalmente ligada à ativação emocional. Um dos aspectos cognitivos mais presentes no cotidiano dos atletas é a tomada de decisão, que é um processo cognitivo e afetivo (TEMPRADO, 1991). Atletas estão continuamente sendo exigidos a lidar com tais demandas devendo ser rápidos e eficientes na tomada de decisão para atingir o desempenho máximo (RUIZ; SANCHEZ, 2000).

Uma das formas mais eficazes de ajudar as pessoas a atingirem o desempenho máximo é aumentar sua consciência de como as emoções relacionadas à ativação podem levar a um melhor desempenho e capacidade de tomar decisões mais eficazes (WEINBERG; GOULD,

2017). A partir da importância da atividade cognitiva e emocional na tomada de decisão, o presente estudo tem como objetivo investigar a relação entre regulação e ativação emocional na tomada de decisão em grupos comparativos de atletas e não atletas a partir de um estudo experimental transversal.

2. METODOLOGIA

A amostra será composta por grupos comparativos entre jovens atletas e não atletas entre 18 e 25 anos. Os participantes serão recrutados pelo método Snowball e conveniência. Os critérios de inclusão para o primeiro grupo serão: a) Estar em treinamento esportivo regular a partir do nível de Treinamento/Desenvolvimento (MCKAY et al., 2022); para os critérios de inclusão no segundo grupo, pensa-se em: a) Prática esportiva com menos que 150 minutos/semana da prática (Lazer/Recreação) ou nenhuma prática esportiva regular. Não serão coletados os indivíduos que apresentarem algum prejuízo visual ou neurológico a partir de autorrelato no primeiro contato.

Para avaliar a tomada de decisão, será utilizada a versão brasileira do Columbia Card Task (CCT) (SCHIAVON et al., 2015) e o Inventário Geral de Estilos de Tomada de Decisão (GDMS) de Scott e Bruce (1995). Na avaliação da regulação e ativação emocional serão utilizados a versão brasileira da Escala de Dificuldades em Regulação Emocional (DERS) (CACIAN et al., 2018) e o monitoramento da variabilidade da frequência cardíaca (HRV) medida pelo frequencímetro Polar, durante a realização da tarefa de tomada de decisão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo refere-se à confecção do projeto de mestrado da autora junto à instituição filiada. Como encontra-se em andamento, esta pesquisa hipotetiza resultados de acordo com cada variável estudada. Em relação à variável tomada de decisão, espera-se que exista uma diferença entre atletas e não atletas nos resultados da tarefa, sendo que atletas terão melhor desempenho nessa variável. De acordo com os estudos prévios, acredita-se que haverá efeito moderador dos resultados da escala de regulação emocional nos resultados na tomada de decisão, sendo que atletas com melhor nível de regulação emocional terão melhores decisões. Hipotetiza-se, também, que exista um efeito moderador das características sociodemográficas e/ou esportivas no efeito da ativação e regulação emocional na tomada de decisão dos participantes, sendo elas sexo, modalidade esportiva e nível competitivo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A produção de conhecimento voltado à relação entre as emoções e o desempenho esportivo é uma temática que desde os anos 80 tem apresentado um aumento relevante na psicologia do esporte. É necessário, portanto, considerar a importância das emoções, tanto no processo de treinamentos quanto na competição. Valorizar esta variável no processo esportivo significa aproveitá-la corretamente. Para além dos resultados nos questionários e tarefa computadorizada, espera-se que o presente estudo seja uma contribuição empírica para a preparação psicológica no contexto esportivo e para futuros estudos voltados ao tema.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Manuela; CRUZ, José Fernando A. Natureza da percepção de ameaça e preditores das estratégias de regulação emocional na competição desportiva: Um estudo com atletas talentosos de

futebol. 2013.

CANCIAN, Ana Carolina Maciel et al. Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 41, p. 18-26, 2018.

FILGUEIRAS, Alberto; HALL, Craig R. Psychometric properties of the Brazilian-adapted version of Sport Imagery Questionnaire. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 30, 2017.

GASPAR, Pedro; FERREIRA, José Pedro; PÉREZ, Luis Miguel Ruiz. Tomadas de decisão no desporto: O seu ensino em jovens atletas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 4, n. 4, p. 95-111, 2005.

GILOVICH, Thomas. Judgmental biases in the world of sport. *Cognitive sport psychology*, p. 31-41, 1984.

KLUWE-SCHIAVON, Bruno et al. Assessing affective and deliberative decision-making: adaptation of the Columbia card task to Brazilian Portuguese. **The Spanish journal of psychology**, v. 18, 2015.

MCKAY, Alannah KA et al. Defining training and performance caliber: a participant classification framework. **International journal of sports physiology and performance**, v. 17, n. 2, p. 317-331, 2022.

RUIZ, L. M.; SANCHEZ, F. Estilos de decisión en el deporte: análisis del proceso personal de toma de decisiones en el deporte mediante el cuestionario de toma de decisiones en el deporte CETD. 2000.

SCOTT, Susanne G.; BRUCE, Reginald A. Decision-making style: The development and assessment of a new measure. **Educational and psychological measurement**, v. 55, n. 5, p. 818-831, 1995.

TEMPRADO, J. J. Les apprentissages décisionnels en EPS. L'apprentissage moteur. Rôle des représentations, p. 131-155, 1991.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Artmed editora, 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

EMOÇÕES VIVENCIADAS POR TREINADORES CUBANOS EM DIFERENTES MOMENTOS DAS COMPETIÇÕES

Marcelo Villas Boas Junior¹; Mariana de Freitas Corrêa¹; Vania Hernandes de Souza¹; Rosemeire de Oliveira¹; Francisco García Ucha²; Maria Regina Ferreira Brandão¹

¹-Universidade São Judas Tadeu (Brasil). Email: juniormarcelo_10@hotmail.com; ²- Universidad Manuel Fajardo de La Habana (Cuba). Email: ucha@inder.cu

RESUMO

O treinador esportivo tem multifunções, entre eles, o de programar e organizar as atividades, elaborar estratégias voltadas ao trabalho técnico-tático, o de gestor administrativo, entre outras. Portanto, o treinador esportivo por estar inserido em um contexto dinâmico e imprevisível, está suscetível a situações em que emoções podem emergir. Dessa forma, o objetivo da presente pesquisa foi identificar quais as emoções são percebidas por treinadores antes, durante e após a competição. Participaram do estudo 11 treinadores do sexo masculino, cubanos, de modalidades individuais e coletivas com nível de competição nacional. Para a coleta de dados foi utilizado um roteiro de entrevista estruturado com perguntas objetivas sobre quais emoções eram percebidas pelos treinadores, antes, durante e após a competição. Após a coleta das informações, as entrevistas foram transcritas e posteriormente analisadas, sendo que, as informações foram organizadas no software NVIVO Plus versão 11 para Windows. Foram identificadas emoções positivas e negativas, contudo, as emoções negativas como, ansiedade, nervosismo, medo e tensão foram observados nos momentos antes e durante a competição. Após as competições foram observadas emoções positivas como, satisfação, alívio e gratidão. Entretanto, as emoções antes e durante a competição podem acarretar mediante a sua frequência, níveis de estresse elevados e prejuízo na saúde mental dos treinadores. Por fim, enfatizamos a importância de novas pesquisas voltada as modalidades específicas, nível de competição, visto que, essas variáveis podem interferir as emoções percebidas pelos treinadores em diferentes momentos.

Palavras-chave: Treinadores esportivos 1; Emoções 2; Momento Esportivo 3.

1. INTRODUÇÃO

O treinador esportivo está presente em todos os momentos, sejam eles positivos ou negativos (RAEDEKE, 2004). Contudo, ser treinador, é lidar também com as ambiguidades e incertezas pertinentes ao esporte (THOMPSON; POTRAC; JONES, 2015). Incertezas essas, que estão atreladas ao ambiente, situação, condição, e que torna este trabalho complexo e dinâmico (McLEAN; MALLETT, 2012).

Entretanto, apesar das colocações dos autores supracitados, é comum argumentar que os treinadores esportivos não apresentam emoções e devem ser frios e “emotivos”, porém é sabido que isso não representa a realidade (NELSON et al., 2013), pois as emoções surgem das percepções e avaliações do sujeito, que lhe permite vincular eventos ambientais com satisfação ou limitação de suas necessidades ou motivações (LAZARUS, 2006). No entanto, é essencial mencionar que as emoções não devem ser vistas como isoladas, mas ligadas o mais intimamente possível a toda a personalidade e influenciadas por todos os processos e

qualidades.

Sabendo das adversidades e complexidade que permeia o contexto esportivo, salientamos também que os treinadores não estão vinculados somente a preparação física, técnica, tática de seus atletas, mas, necessitam também de conhecimento e conceito de diferentes áreas, como gestão, administração entre outras. A multiplicidade de tarefa, agregada com as situações esportivas, podem gerar variações de emoções (BRANDÃO; AGRESTA; REBUSTINI, 2002; BENTZEN; LEMYRE; KENTTÄ, 2016). Deste modo, os treinadores podem estar suscetíveis ao esgotamento mental (LEE; CHELLADURAI; KIM, 2015).

Nesse sentido, o objetivo da presente pesquisa foi identificar quais as emoções vivenciadas por treinadores antes, durante e após a competição.

2. METODOLOGIA

Foram entrevistados 11 treinadores do sexo masculino das modalidades xadrez, natação, boxe, atletismo, taekwondo, basquetebol e futebol, de nível competição nacional de Cuba. O roteiro de entrevista foi estruturado com três perguntas objetivas:

Quadro 1 – Roteiro de Entrevista

Antes	O que você sente antes da competição?
Durante	O que você sente durante a competição?
Depois	O que você sente depois da competição?

Nota: Roteiro de entrevista

As entrevistas foram gravadas, transcritas e posteriormente analisadas. Depois de realizada a transcrições das entrevistas, foi feita a organização das informações mediante ao uso do software NVIVO Plus versão 11 para Windows. Desta forma o estudo é caracterizado como uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2009).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análises das informações foi possível observar quais emoções são percebidas por treinadores Cubanos. Portanto, os resultados serão expressos em nuvens de palavras levando em consideração a frequência das emoções percebidas pelos treinadores, antes, durante e após a competição

Figura 1
Antes da competição



Figura 2
Durante a competição



Figura 3
Após a competição



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo investigar quais emoções são percebidas por treinadores, antes, durante e após a competição. Nesse sentido, observamos que os treinadores, antes e durante a competição percebem emoções como, ansiedade, nervosismo, emoções essas que podem acarretar mediante a sua frequência, níveis de estresse elevados e prejuízo na saúde mental. Todavia, salientamos a importância de novas pesquisas sobre a presente temática, com modalidades específicas, e em momentos específicos, importância da competição, período da competição e sexo dos treinadores, visto que essas variáveis podem interferir nas emoções percebidas pelos treinadores em diferentes momentos.

REFERÊNCIAS

BENTZEN, Marte; LEMYRE, Pierre-Nicolas; KENTTÄ, Göran. The process of burnout among professional sport coaches through the lens of self-determination theory: **A qualitative approach**. *Sports Coaching Review*, v. 3, n. 2, p. 101-116, 2014.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; AGRESTA, Marisa; REBUSTINI, Flavio. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília** v. 10, n. 3, 2002.

LAZARUS, Richard S. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. **Journal of personality**, v. 74, n. 1, p. 9-46, 2006.

LEE, Ye Hoon; CHELLADURAI, Packianathan; KIM, Yukyoum. Emotional labor in sports coaching: Development of a model. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 10, n. 2-3, p. 561-575, 2015.

MCNEILL, Kylie; DURAND-BUSH, Natalie; LEMYRE, Pierre-Nicolas. Understanding coach burnout and underlying emotions: A narrative approach. **Sports Coaching Review**, v. 6, n. 2, p. 179-196, 2017.

NELSON, Lee et al. Thinking, feeling, acting: The case of a semi-professional soccer coach. **Sociology of sport journal**, v. 30, n. 4, p. 467-486, 2013.

RAEDEKE, Thomas D. Coach commitment and burnout: A one-year follow-up. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 16, n. 4, p. 333-349, 2004.

THOMPSON, Andrew; POTRAC, Paul; JONES, Robyn. 'I found out the hard way': Micro-political workings in professional football. **Sport, education and society**, v. 20, n. 8, p. 976-994, 2015.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ESCALA DOS 5C'S DO DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE JOVENS NO ESPORTE: INVESTIGAÇÃO DAS PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS

Daniele de Campos¹; Maynara Priscila Pereira da Silva²; Amanda Rizzieri Romano³; Evandro Morais Peixoto⁴;

¹ Universidade São Francisco, dccampos07@gmail.com; ² Universidade São Francisco, maynarapriscilap@gmail.com; ³ Universidade São Francisco, amandarizzieriromano@gmail.com, Universidade São Francisco, epeixoto_06@hotmail.com.

RESUMO

O modelo 5C's composto por cinco características (competência, confiança, conexão, cuidado e caráter) tem sido empregado em diferentes contextos, por exemplo, social, escolar e no esporte. Especificamente na prática esportiva, o modelo tem sido aplicado em programas que visam compreender e aprimorar as habilidades dos atletas. Contudo, ainda existem poucos recursos para mensuração das características, o que pode limitar a aplicação do modelo na prática, por consequência, dificultando o desenvolvimento de estratégias e intervenções nesse ambiente. Com base nisso, a Escala dos 5C's do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte foi construída, com intuito de ser uma ferramenta capaz de auxiliar na mensuração das características positivas. Dessa forma, contribuindo com profissionais e pesquisadores da área do esporte. As primeiras evidências de validade da escala foram com base no conteúdo, demonstrando a adequação dos itens para a população alvo. A presente pesquisa, teve o objetivo de estimar as propriedades psicométricas, ou seja, verificar a estrutura interna e a consistência interna. Para isso, a amostra foi composta por 204 atletas, com idades entre 13 e 24, de ambos os sexos (56,4% do sexo masculino). Os resultados da análise fatorial exploratória sugeriram uma solução fatorial para cada um dos C's. A análise fatorial confirmatória, por sua vez, identificou que um modelo de cinco fatores correlacionados é adequado, uma vez que apresentou índices de ajustes satisfatórios, assim como de precisão. Os resultados corroboram a fundamentação teórica, além de possibilitar os avanços de ferramentas para avaliar o desenvolvimento positivo.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Psicologia Positiva; Avaliação Psicológica.

1. INTRODUÇÃO

O Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) surgiu na década de 1990 como proposta para avaliar o desenvolvimento saudável de jovens. O DPJ pode ser compreendido como um campo de intervenção e investigação, que afirma que todos os jovens possuem habilidades positivas que podem ser estimuladas e aperfeiçoadas, como liderança, autoestima, controle de emoções entre outros (HOLT; DEAL; PANKOW, 2020). Para isso, propostas com DPJ tem investido no esporte, dado que se caracteriza por ser uma ferramenta facilitadora do desenvolvimento ao fornecer um contexto em que os atletas estão sujeitos a aprender habilidades socioemocionais (VIERIMAA; BRUNER; CÔTÉ, 2018).

Entre diversas propostas para avaliar o DPJ, existe o modelo 5C's, que considera cinco características, são elas: competência, caráter, cuidado, conexão e confiança. O modelo é o

mais empregado no esporte, no entanto, há poucos estudos empíricos para avaliação do modelo (HOLT et al., 2020). Desta maneira, com objetivo de mensurar os 5C's, Campos (2022) propôs a Escala dos 5C's do Desenvolvimento Positivo de Jovens (5C's – DPJE), composta inicialmente por 93 itens distribuídos em cinco dimensões. Embora o instrumento já tenha sido construído, ainda não passou pela investigação das propriedades psicométricas, indicando apenas as evidências de validade de conteúdo, com CVC acima de 0,80. Assim, o presente estudo teve como objetivo estimar as primeiras evidências de validade para a estrutura interna e precisão.

2. METODOLOGIA

A amostra do presente estudo foi composta por 204 jovens atletas, de ambos os sexos (56,4% do sexo masculino), com idades entre 13 e 24 anos ($M= 16$, $DP = 2,58$). A maioria dos participantes, 94,1% são da região sudeste do Brasil, além disso, 57,4% já participou de outros esportes e 69,1% praticam o esporte em equipe. Em geral, os atletas têm mais de cinco anos de experiência (36,8%).

Como instrumento, foi utilizado a Escala dos 5C's do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte (5C's – DPJE), elaborada por Campos (2022). A escala possui 93 itens distribuídos em cinco dimensões, a saber: competência, caráter, cuidado, conexão e confiança.

A coleta de dados ocorreu após a devida aprovação do comitê de ética. Isto é, assegurou o sigilo sobre os dados coletados, indicou a participação voluntária dos atletas e possibilitou a desistência dos participantes em qualquer momento da participação, de acordo com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Para a análise de dados, foi empregada a Análise Fatorial Exploratória, em que foram calculados os índices de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e o teste de esfericidade de Bartlett. Para Análise Fatorial Confirmatória, foi utilizado o método de estimação Diagonal Weighted Least Square (DWLS). O modelo teórico (cinco fatores oblíquos) foi avaliado por meio dos índices de ajuste Root-Mean-Square Error of Approximation (RMSEA), Comparative Fit Index (CFI) e Tucker-Lewis Index (TLI).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados sugeriram interpretabilidade da matriz de correlação dos itens (KMO entre 0,83 e 0,90 e esfericidade de Bartlett entre 1074,5 e 2031,9 $df=66$ e 105, $p<0,001$). A análise paralela indicou um fator para cada dimensão, exceto para o fator conexão. A precisão das subescalas apresentaram valores satisfatórios, a saber competência ($\omega = 0,90$), cuidado ($\omega=0,91$), conexão ($\omega=0,89$), caráter ($\omega=0,89$) e confiança ($\omega=0,92$). A análise fatorial confirmatória demonstrou adequação ao modelo teórico, apresentando índices de ajuste satisfatórios ao modelo correlacionado (CFI = 0,973, TLI = 0,972, RMSEA = 0,40 [90% IC 0,035 – 0,44]).

Assim, os resultados sugeriram que a medida é adequada para avaliar o DPJ de forma multidimensional, corroborado pelos estudos de Silva (2021). Contudo, o fator conexão reteve dois fatores. Nesse sentido, houve agrupamento de variâncias diferentes, fazendo houvesse um fator com itens de polos positivos e outro com polos negativos, mesmo que a compreensão teórica demonstre um modelo unifatorial. Portanto, sugere-se que o controle da análise fatorial seja feito pelo controle vieses de resposta, por exemplo, de aquiescência nos escores

brutos (HAUCK FILHO; VALENTINI; PRIMI, 2021). Além disso, o estudo apresentou limitações quanto a variabilidade da amostra.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo estimou as primeiras evidências de validade da 5Cs – DPJE, fornecendo dados empíricos para sua adequação e mensuração. Nesse sentido, os resultados recuperaram a estrutura fatorial proposta pela teoria e disponibilizam aos profissionais da psicologia do esporte um instrumento capaz de avaliar os 5C's do DPJ, auxiliando também na elaboração de intervenções com propostas mais assertivas aos jovens. Para estudos futuros, sugere-se que sejam realizados esforços para conter os vieses de resposta e que ampliem as divergências da amostra para outras regiões do país.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, D. (2022). **Escala do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte (EDPJE):** Construção e Evidências de Validade. 2022. (Dissertação de Mestrado), Universidade São Francisco, Campinas, 2022.

Hauck Filho, Nelson, Valentini, Felipe, & Primi, Ricardo. (2021). Por que Escalas Balanceadas Controlam a Aquiescência nos Escores Brutos?. *Avaliação Psicológica*, v. 20, n. 1, a-c.

HOLT, N. L.; DEAL, C. J.; PANKOW, K. Positive youth development through sport. In TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. *Handbook of sport psychology*. Wiley, 2020. p. 429-446.

SILVA, M. P. P. (2021). **Desenvolvimento positivo de jovens no esporte:** Proposta de medida dos 5C's. 2021. (Dissertação de Mestrado), Universidade São Francisco, Campinas, 2021.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ESTREITAMENTO DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NO PERÍODO INICIAL DA PANDEMIA COVID-19: ESTRATÉGIAS DOS TREINADORES BRASILEIROS DE ATLETISMO PARADESPORTIVO

Andressa Ribeiro Contreira¹; Marcelen Lopes Ribas²; Ana Flavia Lopes Freitas da Silva³; Caroline Carneiro Xavier⁴; Jaqueline Gazque Faria⁵; Lenamar Fiorese⁶

¹ Universidade do Estado do Amazonas (UEA) e Universidade Federal do Amazonas (UFAM), acontreira@uea.edu.br; ² Universidade Estadual de Maringá (UEM), marcelenlopes@hotmail.com; ³ Universidade Estadual de Maringá (UEM), anaflavialfs@gmail.com; ⁴ Universidade Estadual de Maringá (UEM), carol.97.xavier@gmail.com; ⁵ Universidade Estadual de Maringá (UEM), jgazque@gmail.com; ⁶ Universidade Estadual de Maringá (UEM), lenamarfiorese@gmail.com

RESUMO

Este estudo objetivou compreender as estratégias utilizadas pelos treinadores do atletismo paradesportivo brasileiro para o estreitamento do relacionamento treinador-atleta no período inicial da pandemia Covid-19. Foram participantes 15 treinadores brasileiros (4 mulheres e 11 homens), com média de idade 42,72 ($\pm 10,9$ anos), representantes das 5 regiões do Brasil no Circuito Brasileiro de Para Atletismo Loterias Caixa 2019. Para a coleta de dados foi realizada uma entrevista semiestruturada e a análise dos dados se deu a partir da técnica de análise de conteúdo do tipo categorial. Observou-se que o principal meio de comunicação dos treinadores com seus atletas foi pelo Whatsapp, seguido do Facebook e plataforma Zoom. As estratégias voltaram-se à manutenção do treinamento, compreendendo vídeo-aulas educativas, orientações de alimentação, sono, desafios de treinamento e indicações de vídeos de competições. Já o estreitamento do RTA compreendeu a valorização dos aspectos afetivos, cognitivos e comportamentais da relação, por meio do fortalecimento dos vínculos de amizade, aproximação com a família, comunicação aberta, assistência às famílias carentes e incentivo à disciplina e autonomia dos atletas. Percebe-se que os treinadores brasileiros do atletismo paradesportivo, mesmo que implicitamente, preocupam-se com a criação de ambientes técnicos-relacionais para o desempenho e desenvolvimento humano dos seus atletas.

Palavras-chave: Interações sociais; Pandemia Covid-19; Paradesporto

1. INTRODUÇÃO

A qualidade das relações no ambiente esportivo tem sido tema de profundo interesse no cenário internacional (JOWETT, 2017). Pesquisas fundamentadas no Modelo Integrado 3+1Cs (JOWETT; POCZWARDOWSKI, 2005) definem o relacionamento treinador-atleta como a dinâmica e interdependência dos aspectos cognitivos, comportamentais e afetivos de treinadores e atletas (JOWETT; COCKERRIL, 2002; VALLERAND, 2008; DAVIS; JOWETT; LA-FRENIÉRE, 2013), identificados nas formas como experimentam este processo. Tal relação pode implicar na excelência atlética, profissional e crescimento pessoal de ambos, refletindo em aspectos motivacionais como satisfação e bem-estar ou disfuncionais como ansiedade, angústia, frustração e isolamento.

Mundialmente, a pandemia Covid-19 iniciada no ano de 2020 trouxe diversas consequên-

cias para a sociedade em diferentes contextos (escolas, empresas, universidades, estabelecimentos comerciais e instituições esportivas). O impacto do isolamento social e da suspensão das atividades afetou os aspectos físicos e psicológicos da população e neste estudo buscamos compreender como se deu esta dinâmica a partir do olhar das interações sociais no contexto esportivo. Diante dessas considerações, objetivou-se compreender as estratégias utilizadas pelos treinadores do atletismo paradesportivo brasileiro para o estreitamento do relacionamento treinador-atleta no período inicial da pandemia Covid-19.

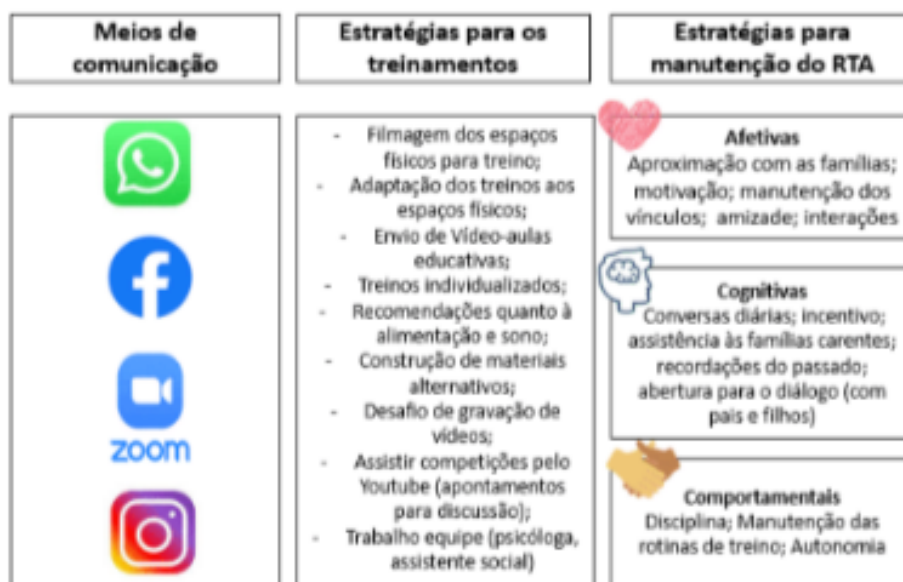
2. METODOLOGIA

A pesquisa apresenta caráter qualitativo tipo estudo de caso exploratório (GIL, 2002; GAYA, 2016), com delineamento transversal. Participaram 15 treinadores brasileiros (4 mulheres e 11 homens), com média de idade 42,72 ($\pm 10,9$ anos), representantes das 5 regiões do Brasil no Circuito Brasileiro de Para Atletismo Loterias Caixa 2019. Para a coleta de dados foi realizada uma entrevista semiestruturada. As entrevistas foram realizadas no período de maio e junho de 2020, via WhatsApp. Para análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo do tipo categorial (BARDIN, 2004).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Figura 1 são apresentadas as estratégias adotadas pelos treinadores para o estreitamento do RTA no período inicial de enfrentamento da pandemia Covid-19. Conforme os relatos, o meio de comunicação mais utilizado para acesso aos atletas e suas famílias foi o Whatsapp, o qual pela facilidade de utilização contribuiu para o envio de vídeos e planilhas de treinamento, seguido do Facebook e plataforma Zoom. O Instagram foi mencionado por apenas um dos treinadores, como um meio para publicizar os vídeos produzidos pelos atletas.

Figura 1 – Representação gráfica das estratégias adotadas pelos treinadores de atletismo paradesportivo para o estreitamento do Relacionamento Treinador-Atleta.



Para a manutenção das rotinas de treinamento, verificou-se a preocupação dos treinadores em primeiro reconhecer os ambientes em que os atletas residiam (por meio do envio dos

vídeos com espaços físicos das casas – garagem, varandas, pátios, terrenos) (Figura 1), o que contribuiu para a elaboração de treinamentos acessíveis às particularidades de cada atleta e prova do atletismo. Todos os treinadores mencionaram que a organização das atividades se deu por meio de vídeo-aulas educativas, solicitando-se que registrassem a realização por meio de fotos/vídeos executando os exercícios, como forma de desafio e incentivo. Destaca-se a participação da família como grande aliada e incentivadora no acompanhamento aos atletas para a realização das atividades.

Um ponto importante foi quanto às orientações aos atletas informações sobre alimentação adequada e rotina de sono, além da satisfação reportada por um treinador ao ser surpreendido pela criatividade do atleta ao construir materiais alternativos para o treinamento (Figura 1). Outras alternativas presentes na rotina de treino remoto voltaram-se ao estímulo aos atletas para assistir competições de suas provas específicas no Youtube, incentivando-os a registrarem momentos e informações para serem debatidas nos grupos. Destaca-se também a excelente iniciativa de um treinador que disponibilizou um trabalho de equipe aos atletas, uma vez por semana, via plataforma Zoom, com a presença de profissionais da Psicologia e Serviço Social.

Para as estratégias voltadas à manutenção e estreitamento do RTA, os relatos foram agrupados conforme as categorias do Modelo Integrado 3+1C's (JOWETT; POCZWARDOWSKI, 2005). Observou-se como aspectos afetivos a maior aproximação com os familiares dos atletas, a motivação em manter os encontros por meio de conversas diárias, o cuidado com as interações sociais (individualmente ou grupos) e o estreitamento dos laços de amizade. Os aspectos cognitivos compreenderam a abertura para o diálogo, aconselhamentos para o enfrentamento do momento de isolamento social, bem como a preocupação assistencial aos atletas provenientes de famílias carentes. Por fim, os aspectos comportamentais foram voltados ao incentivo à autonomia dos atletas para manutenção da disciplina nas rotinas de treino (Figura 1). Estes aspectos são corroborados por Rhind e Jowett (2012), que apontam elementos fundamentais para a manutenção do RTA que compreendem a abertura para o diálogo, positividade, aconselhamento, motivação, fornecimento de suporte e estabelecimento de conexões sociais.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias apresentadas pelos treinadores brasileiros de atletismo paradesportivo para a manutenção das rotinas de treino e RTA demonstram o cuidado em continuar a oferecer (mesmo que de forma remota) um ambiente de treinamento técnico, mas ao mesmo tempo acolhedor (relacional). Isso indica que, mesmo de forma implícita, fomentam ambientes técnico-relacionais imprescindíveis para o desempenho, bem-estar e felicidade dos seus atletas.

REFERÊNCIAS

JOWETT, S.; POCZWARDOWSKI, A. Understanding the coach-athlete relationship. In: JOWETT, S.; LAVALEE, D. **Social Psychology in Sport**. United States: Human Kinetics, 2007.

RHIND, D. J. A.; JOWETT, S. Development of the CoachAthlete Relationship Maintenance Questionnaire (CARMQ). **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 7, n. 1, p. 120-137, 2012.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ESTUDANTE-ATLETA UNIVERSITÁRIO E DESENVOLVIMENTO POSITIVO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Alexandre Slowetzky Amaro¹; Paula Teixeira Fernandes²

¹ Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Grupo de Estudo em Psicologia do Esporte e Neurociência (GEPEN) aleslowetzky@gmail.com; ² Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) Grupo de Estudo em Psicologia do Esporte e Neurociência (GEPEN), paula@fef.unicamp.br.

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi investigar o desenvolvimento positivo de estudantes-atletas universitários. Participaram do estudo 290 (H=168, M=122) estudantes-atletas universitários (M=22±2,2 anos de idade) participantes do programa de bolsa de estudo de uma universidade privada de São Paulo. Foram utilizados para a coleta de dados o questionário de caracterização e o University Sport Experience Scale versão português (USES-P). Os resultados mostraram que o USES-P apresentou satisfatório índice de ajuste de modelo ($\chi^2(664) = 1167,861$; $\chi^2/gl = 1,76$; CFI = 0,928; TLI = 0,920; SRMR = 0,053; RMSEA = 0,051). Estudantes-atletas que trabalham alcançaram maior escore de Habilidade social (U = 8366; p = 0,038; CRS = -0,145) e Estresse (U = 8177,5; p = 0,019; CBS = -0,165) comparados àqueles que não trabalham e, estudantes-atletas ex-federados apresentaram maior Estresse que estudantes-atletas amadores (p = 0,005; d = -0,393). Resultados sugerem que a rotina de atividade e a experiência esportiva tem significativo efeito sobre os fatores associados ao desenvolvimento positivo dos estudantes-atletas universitários.

Palavras-chave: Estudante-atleta; Universitário; Desenvolvimento positivo.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem aumentado o interesse de pesquisadores sobre o potencial efeito da prática esportiva sobre o desenvolvimento positivo do jovem (LERNER et al., 2005). O desenvolvimento positivo do jovem (DPJ) é um constructo teórico que aborda a promoção da saúde do jovem, potencializando suas capacidades e destacando as qualidades positivas inerentes ao período de desenvolvimento maturacional do jovem, associados aos fatores ambientes e pessoais (FRANCO; RODRIGUES, 2018).

Para mensurar os fatores associados ao desenvolvimento positivo dos jovens universitários e a prática de esporte, Rathwell e Young (2016) adaptaram o Youth Experience Scale (YES) para criar o University Sport Experience Survey (USES), posteriormente adaptado para o português (USES-P) (RATHWELL et al., 2021) com satisfatório ajuste de modelo ($\chi^2/gl = 2,816$; CFI = 0,929; SRMR = 0,024; RMSEA = 0,043).

Para contribuir com as pesquisas na área, o objetivo de presente estudo foi investigar o desenvolvimento positivo dos estudantes-atletas universitários participantes do programa de bolsa de estudo esportivo de uma universidade privada da grande São Paulo.

2. METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo transversal que empregou método quantitativo de análise dos dados. Estudantes-atletas universitários de uma universidade privada do estado de São Paulo participaram desta pesquisa. Os participantes responderam questionário on-line para caracterização da amostra e a escala de experiência esportiva universitária (USES-P) elaborado por Rathwell e Young (2016), traduzida e adaptada para o português por Rathwell e colaboradores (2021).

A escala é constituída por 39 itens agrupados em 8 fatores que descrevem comportamentos como: “Iniciativa”, “Habilidades básicas”, “Relações interpessoais”, Habilidades sociais e trabalho e equipe”, “Rede de adultos e o capital”, “Estresse”, “Exclusão social” e o “Comportamento adulto inapropriado”. A escala é no formato de escala likert de 7 pontos, sendo 1, discordo plenamente e 7, concordo plenamente. O software de análise de dados JASP v. 0.16.0 foi utilizado para análise inferencial dos dados. Análise fatorial confirmatória e teste de consistência interna foram investigados. A normalidade da distribuição dos dados contínuos, a frequência relativa das observações das variáveis categóricas e teste de comparação não-paramétrica formam empregados na análise. Nível de significância foi aceito quando $p < 0,05$. Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética institucional CAAE 37305320.6.0000.0084.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trezentos e dezoito estudantes-atletas universitários preencheram os questionários de pesquisa, entretanto, 290 (H=168, M=122) (M=22±2,2 anos de idade) consentiram em disponibilizar seus dados para este estudo. Análise fatorial confirmatório mostrou que o USES-P apresentou satisfatórios índices de ajuste do modelo ($\chi^2(664) = 1167,861$; $\chi^2/gl = 1,76$; CFI = 0,928; TLI = 0,920; SRMR = 0,053; RMSEA = 0,051) e confiabilidade interna, tanto no teste de alpha de Cronbach (0,802 a 0,93), quanto no teste de ômega de MacDonal (0,815 a 0,93).

Teste de Mann-Whitney revelou não haver diferença estatisticamente significativa ($p = 0,102$ a $p = 0,91$) entre homens e mulheres em nenhum dos fatores da USES-P investigados. O resultado sugere que as experiências esportivas podem afetar igualmente homens e mulheres. Os estudantes-atletas com jornada tripla de atividade (estudo, esporte e trabalho) apresentavam significativamente maior Habilidades básicas (U = 8366; $p = 0,038$; CRS = -0,145) e Estresse (U = 8177,5; $p = 0,019$; CBS = -0,165). Estudos mostram que o número de tarefas pode afetar positivamente as habilidades cognitivas (PODLESEK; MARTINČEVIĆ; VRANIĆ, 2021) e negativamente a saúde mental entre adultos (BERTILSSON et al., 2019). Ao analisar o nível de experiência esportiva dos estudantes-atletas (atleta federado, ex-atleta federado e atleta amador), o teste de Kruskal-Wallis revelou diferença estatisticamente significativa (H(2) = 7417; $p = 0,025$) entre os grupos e teste post-hoc de Tukey mostrou que ex-atleta federado tinha significativamente ($p = 0,005$; d = -0,393) maior escore de sintomas de Estresse que atleta-amador. Não foram observadas outras diferenças estatisticamente significativas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este foi o primeiro estudo a investigar o desenvolvimento positivo dos estudantes-atletas universitários agrupados em diferentes categorias. Níveis mais elevados de estresse podem representar um potencial risco à saúde mental dessa população. As universidades devem despender especial atenção para esse grupo e mais estudos são necessários para melhor compreender os resultados encontrados.

REFERÊNCIAS

BERTILSSON, J. et al. Stress levels escalate when repeatedly performing tasks involving threats. **Frontiers in Psychology**, v. 10, n. JULY, 2019.

FRANCO, G. R.; RODRIGUES, M. C. Autoeficácia e desenvolvimento positivo dos jovens: uma revisão narrativa da literatura. **Temas em Psicologia**, v. 26, n. 4, p. 2267–2282, 2018.

LERNER, R. M. et al. Positive Youth Development A View of the Issues. **Journal of Early Adolescence**, v. 25, n. 1, p. 10–16, 2005.

PODLESEK, A.; MARTINČEVIĆ, M.; VRANIĆ, A. Can inhibition or shifting training enhance cognitive abilities in emerging adults? **Psiholoska Obzorja**, v. 30, p. 138–152, 2021.

RATHWELL, S. et al. Psychometric properties of the of the university sport experiences scale – portuguese. **Motricidade**, v. 17, n. 3, p. 242–254, 2021.

RATHWELL, S.; YOUNG, B. W. An Examination and Validation of an Adapted Youth Experience Scale for University Sport. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 20, n. 4, p. 208–219, 2016.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ESTUDO DE CASO DE RED-S EM ATLETA DE GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

Poliana da Conceição Fraga Gonçalves 1; Nicole Eduarda Pires Carvalho 2;
Josemara Fernandes Guedes de Sousa³; Renato Gomes Sá de Moraes⁴; Franco Noce⁴

1 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG; psicologapolianafraga@gmail.com; 2 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG - Faculdade de Minas/FAMINAS BH, nicoleepcarvalho@gmail.com; 3 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG / Centro Universitário Santa Rita - UNIFASAR, josemaraf48@gmail.com; 4 Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) UFMG, fnoce@hotmail.com

RESUMO

A Tríade da Atleta Feminina foi definida pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM) como uma condição presenciada entre atletas do sexo feminino, que congutina a presença de perturbação alimentar, amenorreia e osteoporose. Em 2014, o Comitê Olímpico Internacional (COI) redefiniu o conceito de forma mais abrangente para Deficiência de Energia Relativa no Esporte (RED-S), empregando a inclusão de todos os atletas e dimensionando o problema como uma síndrome multi-órgão. De forma a simplificar e uniformizar o rastreo e o seguimento, o COI criou em 2015 uma escala de avaliação do risco, RED-S *Clinical Assessment Tool* (RED-S CAT) para assistir os profissionais médicos. Entretanto, não existe testes padronizados que o psicólogo do esporte possa utilizar. Tendo em vista está carência, este trabalho objetiva demonstrar um atendimento psicológico a uma atleta de Ginastica Aeróbica de alto rendimento com suspeita de RED-S e sugerir testes que possam potencializar o trabalho proposto pelo COI de estudar por um viés multidisciplinar.

Palavras-chave: RED-S; Déficit Energético; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

A Tríade da Atleta Feminina foi definida pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM) como uma condição presenciada entre atletas do sexo feminino, que congutina a presença de perturbação alimentar, amenorreia e osteoporose. Em 2014, o Comitê Olímpico Internacional (COI) redefiniu o conceito de forma mais abrangente para Deficiência de Energia Relativa no Esporte (RED-S), empregando a inclusão de todos os atletas e dimensionando o problema como uma síndrome multi-órgão, não fazendo assim sentido manter a designação de “tríade”. Posto isso, o RED-S passou a abranger dez áreas distintas: função menstrual, óssea, endócrina, metabólica, hematológica, crescimento e desenvolvimento, fisiológica, saúde psicológica, cardiovascular, gastrointestinal e imunológica e consequências relacionadas com a performance do atleta: maior risco de lesão, resposta ao treino deficitária, menor capacidade de julgamento, condicionamento da coordenação e concentração, irritabilidade, depressão, menor reserva de glicogênio e menor força muscular (LAGES, 2018).

O tratamento do RED-S baseia-se, sobretudo no diagnóstico e restabelecimento do déficit energético (DE) do atleta – através do aumento do aporte energético diário e/ou diminuição do gasto energético diário com limitação da intensidade e da carga de exercício programado (NATTIV et al.; 2007). A terapêutica da condição de saúde mental do atleta também é essencial na recuperação do RED-S, por auxiliar na atenuação de transtornos alimentares (TA) e consequências relacionadas com a performance. Especialmente nos atletas com diagnóstico de anorexia nervosa, índice de massa corporal (IMC) inferior a 16,5 Kg/m² ou bulimia purga-

tiva com mais de quatro episódios de vômito/semana (LAGES, 2018).

De forma a simplificar e uniformizar o rastreamento e o seguimento, o COI criou em 2015 uma escala de avaliação do risco, RED-S *Clinical Assessment Tool* (RED-S CAT) para assistir os profissionais que avaliam o atleta (MOUNTJOY, 2015). O rastreamento pode ser incluído como parte da avaliação de saúde anual do atleta e/ou sempre que houver evidência de perturbação do comportamento alimentar (anorexia nervosa, bulimia, dieta restritiva ou técnicas de perda ponderal extrema) (NATTIV et al.; 2007). A ferramenta proposta divide os atletas em três categorias de acordo com o nível de risco de RED-S: vermelha – alto risco (não pode competir), amarela – moderado risco (necessário analisar o quadro) e verde – baixo risco (pode competir). O RED-S CAT foi concebido para ser utilizado por profissionais médicos na avaliação clínica e no manejo de atletas com a síndrome RED-S. Entretanto, para profissionais que trabalham na área de psicologia do esporte, existe uma carência de bateria de avaliação padronizada que possa contribuir no rastreamento, monitoramento e reavaliação do RED-S.

Este trabalho objetiva demonstrar um atendimento psicológico a uma atleta de Ginástica Aeróbica de alto rendimento com suspeita de RED-S e sugerir testes que possam potencializar o trabalho proposto pelo COI de estudar por um viés multidisciplinar.

2. METODOLOGIA

A pesquisa adota um delineamento de caso único de uma atleta do sexo feminino de 23 anos, praticante de Ginástica Aeróbica, profissional há 15 anos, que pratica diariamente uma média de 4 horas e está ranqueada internacionalmente. A aprovação do registro se deu (CAAE 91958318.2.0000.5149) e após a atleta assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Realizou-se então a coleta de dados utilizando os seguintes instrumentos: Teste de atitude alimentar (EAT-26), Body Shape Questionnaire (BSQ), Escala de avaliação do nível de ansiedade e depressão, Questionário de avaliação do índice de qualidade de vida (WHOQOL-BREF) e também foi realizada uma entrevista semiestruturada para coleta de dados sobre a atleta e informações referentes a sua saúde física e psicológica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No teste EAT-26, o escore a partir de 21 pontos indica resposta positiva e entrada em grupo de risco para perturbações alimentares, a atleta atingiu um escore de 24 pontos, demonstrando assim, alterações alimentares. O teste verifica alterações alimentares em três dimensões: dieta, controle oral e bulimia e preocupações com os alimentos. Na primeira, a atleta obteve resultado de 50% expressando autocontrole em relação aos alimentos, além de identificar forças sociais no ambiente que a estimulam à ingestão alimentar adequada; na segunda, 46% indicando recusa patológica a comida de alto valor calórico e na terceira, 4% indicando pouca probabilidade de vômitos e outros comportamentos para evitar o ganho de peso.

No teste BSQ a atleta atingiu um escore <110 o que demonstra hoje pouca preocupação com a imagem corporal, escore >110 e ≤138 demonstram leve inquietude, >138 e ≤167 moderada e >167 severa. Expressando assim, pouca apreensão com a percepção de si e da forma do corpo, pouca comparação com outros corpos, atitudes relativas à alteração da imagem do corpo e reparações graves na percepção corporal.

Na Escala HAD a atleta obteve escore de 12 pontos para ansiedade e 12 para depressão, atingindo assim, escores iniciais de prováveis sentimentos inquietantes e mal-estar (0 a 7

improvável, de 8 a 11 possível e de 12 a 21 provável).

No que diz respeito às respostas dadas no WHOQOL-BREF onde quanto maior a porcentagem, o indivíduo se sente melhor a respeito de sua qualidade de vida, a atleta manifestou 62,5% de bem-estar. Sendo que, dentre os quatro domínios avaliados (físico, psicológico, relações sociais e ambiente), o psicológico é o que se apresenta como o mais atingido (45,83%), e a faceta sentimentos negativos a que chama atenção (25%). Outras facetas destacadas forma: dor e desconforto com 25% e dependência de medicação ou de tratamentos com 50% no domínio físico.

Na entrevista semiestruturada foi observado que a atleta se enquadra nos critérios diagnósticos de anorexia nervosa (DSM-5; 2014), além de alterações na função menstrual, óssea, metabólica, fisiológica, gastrointestinal, imunológica e saúde psicológica no qual percebe: treino deficitário; menor capacidade de julgamento; condicionamento da coordenação e concentração; irritabilidade; e possível depressão.

Com os dados coletados foi possível concluir que a atleta se enquadra no nível de risco de RED-S vermelho – alto risco, o que a impede de competir. Também foi observado resposta positiva para: perturbações alimentares, pouca preocupação com a imagem corporal, possível ansiedade, depressão e qualidade de vida inadequada.

Estes resultados, demonstram que profissionais de psicologia podem auxiliar na avaliação do RED-S, contribuindo no retorno ou restrição da prática desportiva de atletas. A incrementação dos testes produziram quantificação e informações compreensíveis sobre a área psicológica, capacitando a equipe multidisciplinar e potencializando o trabalho proposto pelo COI de estudar o DE por um viés abrangente.

Este estudo deve ser interpretado como um conceito que ainda carece de discussão e experimentação de pesquisadores e é sugerida mais pesquisas na área a fim de atingir a melhor forma de avaliar o RED-S por psicólogos do esporte.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendido que o tratamento do RED-S se baseia, sobretudo no diagnóstico e restabelecimento do DE do atleta e que a terapêutica da condição de saúde mental do mesmo é também um ponto essencial para a atenuação de TA e consequências relacionadas com a performance. Avaliações empreendida para rastreo, monitoramento e reavaliação da síndrome destinada a psicólogos que acompanham o atleta se mostram fundamentais para um trabalho adequado.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

BIGHETTI, F. **Tradução e validação do Eating Attitudes Test (EAT-26) em adolescentes do sexo feminino na cidade de Ribeirão Preto-SP**. Diss. Universidade de São Paulo, 2003.

BOTEGA, N. J, BIO, M. R, ZOMIGNANI, M. A, GARCIA, J. R. C., PEREIRA, W. A. B. Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. **Revista de Saúde Pública**, 29(5): 355-63, 1995.

DI PIETRO, M. C. **Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ – Body Sha-**

pe Questionnaire – em uma população de estudantes universitários. Mestrado em Psiquiatria, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo (2001).

FLECK, M. P., LOUZADA, S., XAVIER, M., CHACHAMOVICH, E., VIEIRA, G., SANTOS, L., et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-bref. **Rev Saúde Pública.** 2000.

LAGES, A. S.; REBELO-MARQUES, A. R.; CARRILHO, F. Déficit Energético Relativo no Desporto (RED-S). **Rev Med Desportiva Inf**, v. 9, n. 05, p. 14-16, 2018.

MOUNTJOY, M., SUNDGOT-BORGEN, J., BURKE, L., CARTER, S., CONSTANTINI N., LEBRUN, C. et al. Authors' 2015 additions to the IOC consensus statement: Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). **Br J Sports Med.** 2015;49(7):417–20.

NATTIV, A., LOUCKS, A. B., MANORE, M. M. et al. American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. **Med Sci Sports Exerc.** 2007; 39(10):1867-1882.

TOCHA, J. F. J. **RED-S: Consensos e Controvérsias.** Diss. Universidade de Coimbra, 2020.

ZIGMOND, A. S. SNAITH, R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. **Acta Psychiatrica Scandinavica** 1983; 67,361 -370

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

EVIDÊNCIAS PSICOLÓGICAS DA ESCALADA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Pedro Carvalho Frulane de Souza¹; Erick Francisco Quintas Conde²

¹ Curso de Psicologia, Universidade Federal Fluminense, pedrocf@id.uff.br; ² Departamento de Psicologia, Universidade Federal Fluminense, psicoerick@yahoo.com.br

RESUMO

O número de praticantes de escalada vem aumentando exponencialmente e esta foi recentemente indicada para tornar-se um esporte olímpico. Em suas modalidades, verifica-se a influência significativa de diversos fenômenos mentais no desempenho, bem como efeitos da prática na dimensão psicológica, embora poucas pesquisas tenham sido realizadas no âmbito da psicologia do esporte. O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de revisão sistemática sobre estudos que tenham utilizado medidas psicológicas para avaliar a prática de escalada em suas diversas formas. Utilizou-se as bases de dados *Web of Science* e *Pubmed*, aplicando os descritores “*sport climbing*” AND “*psychology*” OR “*rock climbing*” AND “*psychology*” OR “*mountain climbing*” AND “*psychology*” OR “*bouldering*” AND “*psychology*” NOT “*animal climbing*” NOT “*stair climbing*” e, após aplicação dos critérios de exclusão, obteve-se uma amostra final de 70 artigos. Foram identificados temas diversos tratados pelos estudos, dentre os quais, o bem-estar psicológico promovido pela escalada, modelos psicoterapêuticos associados à prática, traços de personalidade e estados mentais em escaladores, parâmetros cognitivos e comportamentais que influenciam a performance e aprendizagem, diferenças psicológicas entre as modalidades e o nível do escalador, técnicas de treinamento e possíveis efeitos adversos da prática. As evidências apontam para a importância de fatores psicológicos na escalada, que contribuem para o desempenho atlético e segurança do escalador, bem como o desenvolvimento cognitivo estimulado pela prática e o papel do esporte na promoção de saúde mental. Nota-se um enorme potencial de pesquisa e aplicação da psicologia do esporte nessa modalidade, com diversas possibilidades de atuação a serem exploradas.

Palavras-chave: Escalada; Psicologia; Esporte.

1. INTRODUÇÃO

A escalada é caracterizada por sua constante evolução e possui diversas modalidades, como o *boulder*, a esportiva, a tradicional e a escalada em gelo, cada uma com suas particularidades. Tais diferenças influenciam diretamente nas demandas físicas e psicológicas requisitadas pela atividade, fazendo com que a mesma se constitua como um esporte complexo e multifacetado (SEIFERT, et al., 2017; SAUL, et al., 2019). Em 2020, a modalidade ganhou espaço nos jogos olímpicos, difundindo o esporte em escala global (IFSC, 2020). No que tange a produção científica, observa-se a predominância de pesquisas que abrangem aspectos biofisiológicos da mesma, ainda que estudos indiquem as variáveis psicológicas como as principais preditoras de performance (MEDEIROS; CORREIA, 2016; SEIFERT, 2017). Diante da lacuna de produções científicas em Psicologia do esporte sobre a escalada, objetiva-se, a partir de uma revisão sistemática, responder a perguntas específicas a respeito das produções acadêmicas que integrem processos psicológicos à prática da escalada, de modo a analisar como a psicologia tem sido aplicada no estudo desta modalidade. Assim, espera-se contribuir para o fortalecimento de uma psicologia científica aplicada à escalada, elucidando

suas contribuições e principais demandas investigativas.

2. METODOLOGIA

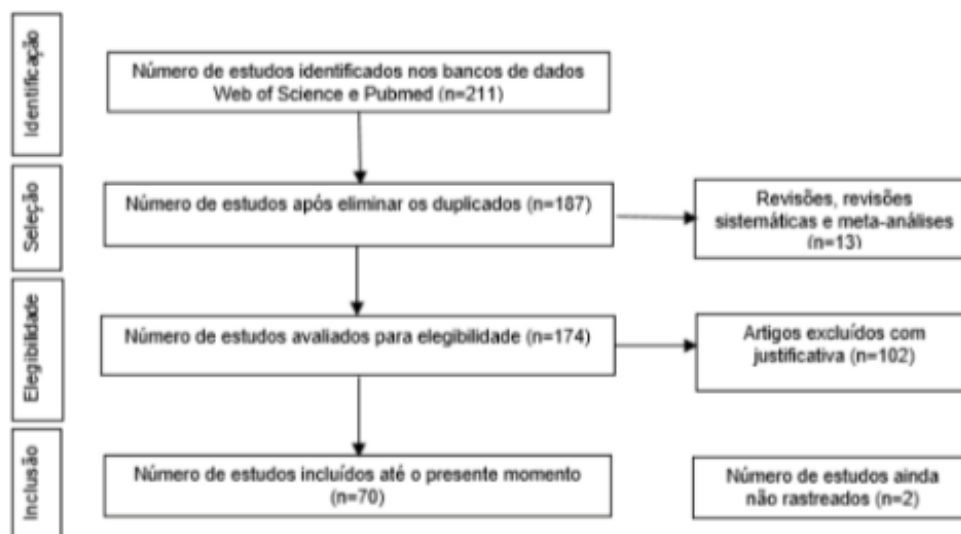
Para a realização da pesquisa, utilizou-se o modelo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (MOHER et al., 2015). As plataformas consultadas foram Web of Science e Pubmed (US National Library of Medicine), acessadas no mês de agosto de 2022. No campo de busca, os descritores escolhidos foram “sport climbing” AND “psychology” OR “rock climbing” AND “psychology” OR “mountain climbing” AND “psychology” OR “bouldering” AND “psychology” NOT “animal climbing” NOT “stair climbing”. Optou-se por este método tendo em vista de que apenas o descritor “climbing” pode designar diversos objetos. Os trabalhos foram submetidos a critérios de inclusão pré-definidos e, após elegidos, tiveram suas principais informações selecionadas e organizadas para a elaboração dos resultados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na revisão realizada na plataforma Web of Science, verificou-se a ocorrência de 93 artigos e, ao aplicar os critérios de inclusão e exclusão, 41 artigos foram selecionados. Pelo banco de dados da plataforma Pubmed, 118 artigos foram dispostos. Destes, 24 eram artigos duplicados e, após a submissão aos requisitos de inclusão, 29 foram selecionados, totalizando um total de 70 artigos elegidos. Para a disposição dos dados e melhor apresentação da discussão, os mesmos foram avaliados em relação aos objetivos propostos, a amostra estudada, as modalidades de escalada envolvidas na pesquisa, os instrumentos utilizados e os resultados encontrados.

Foram observados temas diversos, relacionando diferentes tipos de escalada a construtos psicológicos envolvidos em sua prática, como estudos sobre: o bem-estar psicológico promovido pela escalada, como a melhora de sintomas ansiosos e depressivos; modelos de psicoterapia envolvendo boulder; traços de personalidade de escaladores e sua relação com fatores como performance e busca de sensações; estados psicológicos em escaladores, como o flow e o mindfulness; parâmetros cognitivos que influenciam a performance, como atenção, memória e percepção; experiências singulares com a escalada, a partir de auto relatos e entrevistas semiestruturadas; fatores psicológicos e comportamentais que melhoram a aprendizagem; diferenças psicológicas entre escaladores experientes e novatos; tecnologias e métodos para otimizar a performance, como a utilização de eye-tracking; benefícios psicossociais da prática; comparar tipos e formas de escalada entre si e suas diferenças psicológicas; aspectos negativos que podem ser observados no esporte, como comportamento de risco e abstinência da prática.

Figura 1 – Fluxo de informação das etapas da revisão sistemática e número de artigos encontrados.



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão sistemática ainda está em desenvolvimento, considerando que restam dois artigos a serem analisados, de modo que novas questões possam surgir na etapa final deste projeto. Ainda assim, foi possível verificar que os estudos encontrados utilizaram instrumentos específicos, porém diversificados, para avaliar implicações da dimensão psicológica na escalada e vice-versa. Ademais, nota-se o emprego das medidas psicológicas em diferentes contextos, seja no esportivo de alta performance; investigando o potencial de desenvolvimento cognitivo e psicossocial pela prática da modalidade; ou no estudo sobre promoção de saúde mental através do esporte. Considerando o expoente crescimento da prática de escalada, destacam-se também importantes demandas de pesquisa a serem exploradas, nos diferentes campos de atuação possíveis à psicologia do esporte.

REFERÊNCIAS

- MEDEIROS, D. M. B. A.; CORREIA, M. C. E. E. Revisão sistemática da escalada. **Revista de Desporto e Actividade Física**, v. 8, n. 1, p. 55-69, 2016.
- MOHER, et al. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. **Systematic reviews**, v. 4, n.1, p. 1-9, 2015.
- OLYMPIC games Paris 2024. **ifsc-climbing.org**, 2020. Disponível em: <<https://www.ifsc-climbing.org/index.php/olympic-games/paris-2024>>. Acesso em: 20 de ago. 2022.
- SAUL, D. et al. Determinants for success in climbing: a systematic review. **Journal of Exercise Science & Fitness**, v. 17, n.3, p. 91-100, 2019.
- SEIFERT, L. et al. **The Science of Climbing and Mountaineering**. Abingdon; Nova York: Routledge, 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NAS EQUIPES DE FUTEBOL

Thiago Braga de Oliveira¹; Thaís Sporkens Magna²; Paula Teixeira Fernandes³

¹Centro Universitário FIPMoc, thiagobroliveira@gmail.com; ²Faculdade de Ciências Médicas, FCM-UNICAMP; GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), FEF-UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - thaís_sporkens@yahoo.com.br; ³Faculdade de Educação Física - FEF-UNICAMP; GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), FEF-UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - paula@fef.unicamp.br

RESUMO

A Psicologia do Esporte em um clube de futebol consiste em prezar o bem-estar psicológico do jogador, educar, formar atletas em busca de comportamentos específicos e aperfeiçoar o rendimento esportivo. Este trabalho visa avaliar a importância da Psicologia Esportiva para o bom rendimento de atletas e comissão técnica nos clubes de futebol. O trabalho foi realizado a partir de revisão integrativa, com literatura acerca do tema, com abordagem qualitativa e pesquisa exploratória. Salientamos a importância do tema no contexto esportivo, destacando os seguintes aspectos do trabalho da Psicologia do Esporte no futebol: aprendizagem dos atletas sobre comportamentos específicos para o aperfeiçoamento do rendimento esportivo e melhora da saúde mental; planejamento das intervenções junto à comissão técnica; avaliação e reavaliação para melhor desenvolvimento dos atletas; consolidação do trabalho psicológico, identificação das necessidades para os próximos ciclos.

Palavras-chave: 1. Rendimento; 2. Habilidades psicológicas; 3. Psicologia do Esporte; 4. Futebol.

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte em um clube de futebol deseja o bem-estar psicológico do atleta, por meio de estratégias que objetivem sua formação em busca de comportamentos específicos para o bom rendimento esportivo. Mais especificamente, consiste no desenvolvimento emocional e cognitivo dos atletas, promovendo o reconhecimento das dificuldades para buscar as possíveis soluções, através do desenvolvimento afetivo, da personalidade e das habilidades psicológicas dos jogadores do clube de futebol. Salientamos aqui a importância do tema para que consigamos, junto à comissão técnica, o melhor desenvolvimento integral de todos os atletas e da equipe como um todo (ANGELO; NOCE, 2019).

Desse modo, este trabalho tem o propósito de abordar a importância do trabalho do psicólogo esportivo nos clubes de futebol, assim como informar sobre sua dinâmica de trabalho; abordar procedimentos utilizados - testes psicológicos, entrevistas, e observação de conduta - muito utilizados para auxiliar as observações preliminares do psicólogo esportivo; ressaltar a importância das técnicas Psicoeducação e Treinamento de Habilidades Psicológicas; enfatizar o serviço de plantão psicológico nos clubes de futebol. Com tudo isso, o presente trabalho objetiva-se em citar os principais resultados esperados da Psicologia do Esporte em um clube de futebol.

2. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado a partir de revisão integrativa, com literatura acerca do tema, com abordagem qualitativa e pesquisa exploratória. Os dados oriundos da pesquisa foram

coletados em artigos, livros e capítulos de livros. As palavras chaves utilizadas foram “Habilidades psicológicas”, “Psicologia do Esporte”, “Psicologia do Esporte no futebol” e “Plantão Psicológico”. Os locais virtuais selecionados foram o Google Acadêmico, ResearchGate, Red Iberoamericana. A partir destes critérios, foram selecionados os artigos, os livros e os capítulos de livro.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho do psicólogo no contexto esportivo é entender como os fatores psicológicos influenciam no desempenho físico, no desenvolvimento emocional, na saúde e o bem-estar nesse ambiente, na atuação através da avaliação psicológica e diagnóstica, nos programas de treinamento de habilidades psicológicas e nas medidas de aconselhamento e acompanhamento, como a realização de plantão psicológico (ANGELO; NOCE, 2019).

Um ponto importante a ser enfatizado é o sigilo profissional. As informações coletadas pelo psicólogo são de uso interno e suas normas de atuação devem respeitar a implantação de seu plano de trabalho, como a informação, e o seu programa, para a criação de um Departamento de Psicologia em um clube de futebol (COZAC, 2020).

Vale frisar que alguns procedimentos como testes, entrevistas e observação de conduta são usados para fortalecer as observações preliminares do psicólogo esportivo. É comum notar: o desequilíbrio psicológico pré-competitivo, a ansiedade, o estresse, o nervosismo, o mau rendimento esportivo (COZAC, 2020). Logo, a Avaliação Psicológica é uma atividade que busca sistematicamente conhecimento sobre o funcionamento psicológico dos indivíduos com objetivo de orientar sobre ações realizadas no presente e no futuro frente a um problema (PRIMI, 2010).

O psicólogo esportivo inserido no futebol ainda pode trabalhar com variadas técnicas, algumas como a Psicoeducação, ensinando aos atletas sobre o repertório de suas ações, aprendizados consolidados, concentração, controle, confiança, gerenciamento de erros e uma capacidade de antecipação afiada. Também pode ser inserido o Treinamento de Habilidades Psicológicas, a prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar o prazer ou alcançar maior satisfação no esporte quando necessário. Dentre as técnicas mais utilizadas do Treinamento de Habilidades Psicológicas estão: controle de ativação, relaxamento, visualização, autofala, estabelecimento de metas, *mindfulness*, periodização psicológica. Todas estas técnicas podem ser usadas para auxiliar os atletas a buscarem seu melhor rendimento, para que eles possam competir no seu nível máximo, mesmo em condições de estresse e pressão. Sendo assim, a Psicoeducação e o Treinamento de Habilidades Psicológicas são de suma importância para ajudar o atleta em diferentes situações, como por exemplo: desequilíbrio psicológico pré-competitivo, controle da ansiedade, do estresse, do nervosismo e da agressividade (MARQUES; MARKUNAS, 2019).

O psicólogo do esporte também pode e deve trabalhar com o acompanhamento psicológico individual do atleta que precisa de atendimento para resolver questões pontuais. Deve ser realizado o mais próximo possível da necessidade do atleta, por meio do qual se pode fazer, além do acolhimento, também o esclarecimento acerca da demanda deste jogador e a possibilidade de ação e ressignificação do jogador frente ao seu sofrimento (DAHER et al., 2017). Dessa maneira, o plantão psicológico tem como meta, ajudar aos jogadores, entender e solucionar da melhor maneira possível os seus problemas psicológicos e sociais, a fim de

que os atletas possam encontrar rapidamente a sua segurança e auto-confiança (SAMULSKI, 1988), potencializando seu melhor desenvolvimento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante deste contexto, espera-se como principais resultados da Psicologia do Esporte em um clube de futebol que: os jogadores aprendam comportamentos específicos para o aperfeiçoamento do rendimento esportivo e a melhora da saúde mental; o psicólogo esportivo tenha analisado o planejamento realizado durante as intervenções e a reavaliação deste junto aos atletas e a comissão técnica para a melhora do plano de trabalho executado; e a consolidação do trabalho psicológico e do seu reconhecimento profissional assim como a identificação das necessidades para os próximos ciclos dentro do clube de futebol.

REFERÊNCIAS

ANGELO, L.; NOCE, F. Campos de Atuação. In: CONDE, E. et all. **Psicologia do Esporte e do Exercício: Modelos teóricos, Pesquisa e Intervenção.** São Paulo. Passavento, 2019.

COZAC, JRL. **Temas em Psicanálise no Esporte.** Curitiba - Brasil: CRV, 2020.

DAHER, ACB; ORTOLAN, MLM; SEI, MB; VICTRIO, KC. Plantão psicológico a partir de uma escuta psicanalítica. **Semina: Ciências Sociais e Humanas**, Londrina, v. 38, n. 2, p. 147-158, jul./dez. 2017.

MARQUES, MP; MARKUNAS, M. Treinamento de Competências Psicológicas – Planejamento e Periodização. In: CONDE, E. et all. **Psicologia do Esporte e do Exercício: Modelos teóricos, Pesquisa e Intervenção.** São Paulo. Passavento, 2019.

Primi, Ricardo Avaliação psicológica no Brasil: fundamentos, situação atual e direções para o futuro. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** [online]. 2010, v. 26, n. spe [Acessado 13 Outubro 2022] , pp. 25-35. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000500003>>. Epub 13 Dez 2010. ISSN 1806-3446. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000500003>.

SAMULSKI, Dietmar. PSICOLOGIA DO ESPORTE: INTERVENÇÃO PRÁTICA. **Rev. Paul. Educ. Fis**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 35-37, 1 dez. 1988.

VOLTAR AO SUMÁRIO

INFLUÊNCIA DA CONCENTRAÇÃO EM ATLETAS DE HANDEBOL DE SÚRDOS EM JOGOS DA SUMMER DEAFLYMPICS 2021 (SURDOLIMPIADAS DE VERÃO)

Guilherme Triches Silvestro; Murilo Lazzari Gasperin; Tiago Triches Silvestro

Centro Tecnológico Universidade de Caxias do Sul, mlgasperin1@ucs.br; Centro Tecnológico Universidade de Caxias do Sul, gtsilvestro@ucs.br; Centro Tecnológico Universidade de Caxias do Sul, ttsilvestro@ucs.br

RESUMO

A pesquisa aborda sobre como a concentração afeta coletivamente e individualmente atletas de handebol de surdos durante a Deaflympics 2021, a concentração é um dos principais fatores psicológicos estudados pela psicologia do esporte e do handebol que possui mais influência durante uma partida de handebol competitiva. Neste contexto, a pesquisa teve como objetivo compreender, avaliar e comparar a influência da concentração no desempenho individual e coletivo dos atletas de handebol surdos durante a Deaflympics 2021. Na pesquisa foram utilizados testes para determinar o nível de concentração dos jogadores, denominados Testes de Atenção Concentrada (também conhecidos por Testes A.C) e que foram aplicados em 78 atletas de 6 seleções diferentes (Gana Masculino, Croácia Masculino, Quênia Masculino, Brasil Feminino, Turquia Feminino e Dinamarca Feminino) durante os dias 1-15 de maio de 2022. Após a aplicação e correção dos Testes A.C os jogadores tiveram o nível de concentração avaliado com base na pontuação do teste, e poderiam ser avaliados da seguinte maneira: jogador com concentração alta, concentração média ou concentração baixa. A análise dos resultados foi feita com base nas estatísticas oficiais da Deaflympics 2021, que foram feitas por uma equipe de estatística. As comissões técnicas das seleções participantes optaram por escalar os jogadores com base em critérios estabelecidos por elas, como preparo físico e desempenho tático e físico nos treinamentos da equipe e não pelo nível de concentração dos jogadores.

Palavras-chave: Concentração; Handebol de Surdos; Deaflympics;

1. INTRODUÇÃO

A Deaflympics (Surdolímpiadas) é o maior evento do meio esportivo surdo e o 3º maior evento multiesportivo do mundo, sendo organizado pelo ICSD (Comitê Internacional de Esportes para Surdos). A Deaflympics 2021 foi realizada entre os dias 1 e 15 de maio de 2022 na serra gaúcha, envolvendo aproximadamente 5000 pessoas de 778 países e para poder competir na Deaflympics, o atleta deve portar perda auditiva nos dois ouvidos superior a 55 db. O handebol é um esporte coletivo que surgiu na Alemanha em 1919, criado pelo professor alemão Karl Schelenz, sofrendo diversas alterações ao decorrer do tempo. O handebol de surdos possui as mesmas regra, tempo de jogo e tamanho de quadra do handebol e entrou oficialmente para as Deaflympics na Deaflympics 1969 de Belgrado, Sérvia e esteve nas edições posteriores. A concentração é um aspecto que está muito ligado ao cotidiano do atleta surdo e pode influenciar diretamente no desempenho durante uma partida ou nos treinamentos e por consequência impactar no desempenho geral de uma equipe e em um campeonato mundial pode prejudicar o atleta, afetando sua equipe e seleção.

A hipótese da pesquisa é que uma seleção com níveis de concentração alto/médios aliados a valências físicas e técnicas elevadas, tende a obter sucesso em partidas competitivas internacionais.

2. METODOLOGIA

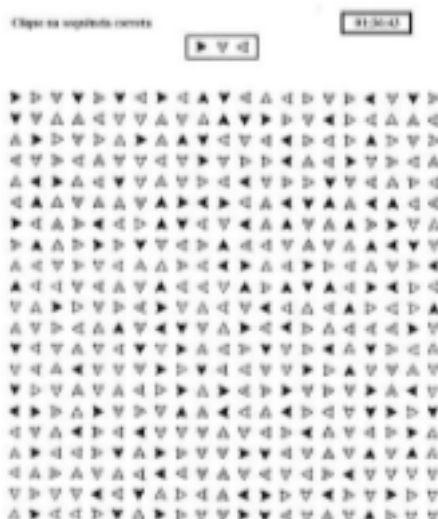
A pesquisa foi desenvolvida nas seguintes etapas:

A primeira etapa foi elaborar uma carta, apresentando os integrantes da pesquisa, o orientador e a proposta da pesquisa, a carta foi enviada para as confederações inscritas no handebol de surdos masculino e feminino da Deaflympics 2021.

A carta foi padronizada em língua inglesa, sendo que todas as confederações receberam a mesma, a carta foi enviada pelo Centro Tecnológico Universidade de Caxias do Sul.

A segunda etapa foi enviar o Teste de Atenção Concentrada para as confederações para elas aplicarem nos atletas, devido a pandemia do covid-19, impossibilitou a realização presencial dos testes, desta forma o teste foi padronizado e cada confederação recebeu 20 testes e uma folha de instruções para a realização dos testes em inglês, explicando o teste e como fazer sua aplicação.

Figura 1 – Teste de Atenção Concentrada



Após a devolução dos testes, a terceira etapa foi analisar os resultados dos jogos e dos jogadores, com base nas estatísticas oficiais da Deaflympics 2021, que foram feitas por uma equipe convocada pelo ICSD.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após análise detalhada, individual e coletiva dos jogadores descobriu-se que:

Os jogadores de concentração média e alta obtiveram 53% a mais de gols/chutes do que jogadores de concentração baixa.

Os goleiros de concentração média e alta obtiveram 116% a mais de defesas/chutes do que goleiros de concentração baixa.

As seleções com concentração geral alta tiveram tendência a obter sucesso em suas metas e conseguir resultados esportivos expressivos dentro das quadras, com raros desvios, na pesquisa observou-se que as seleções com maior concentração foram melhores em comparação as pontuações menores, com exceção da seleção de Gana, que sofreu com fatores adversos extracampo.

Tabela 1 – Concentração média das seleções masculinas e femininas

Seleção	Média	Nível Médio	Colocação
Dinamarca (fem)	126	Concentração alta	1º
Turquia (fem)	111	Concentração alta	2º
Brasil (fem)	111	Concentração alta	3º
Croácia (masc)	122	Concentração alta	1º
Gana (masc)	86	Concentração média	8º
Quênia (masc)	69	Concentração Baixa	6º

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As partidas demonstraram como os diferentes níveis de concentração afetaram atletas de handebol de surdos durante os jogos da Deaflympics 2021.

Conclui-se que a concentração individual e coletiva é um dos fatores que pode determinar o resultado de uma partida de handebol de surdos e influência no decorrer dela, mas as valências físicas e técnicas de cada atleta e seleção no geral prevalecem no cenário competitivo.

Os testes aplicados e os resultados das partidas e sua análise apresentaram resultados satisfatórios e a hipótese foi comprovada.

REFERÊNCIAS

AGUIRRE-Loaiza, H. H., Ayala, C. F., & Ramos, S. La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34 (2), 409-428 Jul.-Dic. 2015

BURITI, M. A. (org.) *Psicologia do Esporte*. Campinas: Ed. Alínea, 2001 (2º ed.)

DI FRANCO, Marco Aurélio Rocha. *SURDOLIMPÍADAS (DEAFLYMPICS): HISTÓRIAS E MEMÓRIAS DOS ESPORTES SURDOS NO BRASIL (1993-2017)*; Porto Alegre, 2019.

WINNICK, Joseph P. *Educação Física e esportes adaptados*. 3. ed. São Paulo: Manole, 2004.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

INSTRUMENTOS PARA AVALIAÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA ENTRE OS ANOS DE 2013 A 2018

Izabela Albino de Oliveira¹; Alberto José Filgueiras Filho²;
Erick Francisco Quintas Conde³

¹ Programa de Pós-graduação em Psicologia Social-Universidade do Estado do Rio de Janeiro, izzaalbino@gmail.com; ² Programa de Pós-graduação em Psicologia Social- Universidade do Estado do Rio de Janeiro, albertofilgueiras@gmail.com; ³ Universidade Federal Fluminense; psicoerick@yahoo.com.br.

RESUMO

O Estresse e a ansiedade são variáveis que podem influenciar no desempenho dos jogadores de futebol. Estudos recentes têm demonstrado que situações específicas nas quais os atletas são submetidos no ambiente esportivo podem aumentar a prevalência de determinados transtornos mentais. Diante das questões apresentadas, foi realizada uma revisão sistemática com o intuito de verificar estudos que tenham avaliado estresse e ansiedade nos atletas de futebol profissional, buscando realizar um levantamento sobre os instrumentos utilizados para mensuração dos referidos construtos. Foram realizadas consultas nas bases indexadoras entre o segundo semestre 2017 e primeiro semestre de 2018 nas bases de dados Pubmed (US National Library of Medicine) e Web of Science. Para realização da pesquisa foram utilizados os descritores (“stress” OR “anxiety”) AND (“soccer” OR “football” AND “professional”). Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram analisados 33 estudos. O estudo possibilitou compreender que a maioria dos instrumentos encontrados utilizaram indicadores fisiológicos para mensuração do estresse, com poucas medidas específicas para obtenção de indicadores psicológicos, possibilitando assim compreender que nos estudos atuais há uma prevalência de indicadores fisiológicos no que diz respeito aos protocolos e instrumentos utilizados para medir o estresse e ansiedade nos jogadores de futebol.

Palavras-chave: estresse; ansiedade; futebol.

1. INTRODUÇÃO

O esporte muitas vezes é usado como um mecanismo para o controle de diversas doenças, bem como do estresse e/ou ansiedade e também como alternativa a uma vida saudável (GODOY, 2002). Porém, quando a prática envolve competições, treinamento excessivo ou quando se torna um trabalho gerador da sua fonte de renda, pode se transformar em um estressor na vida de atletas (VERARDI, 2012). Estudos recentes têm demonstrado que condições específicas no ambiente esportivo podem aumentar a prevalência de sintomas de estresse e ansiedade, podendo desencadear inclusive determinados transtornos mentais.

No contexto do futebol competitivo, aspectos pertinentes à sua prática exigem dos profissionais um alto nível de desempenho, tanto no âmbito físico, técnico, tático e também emocional, demandando dos mesmos a superação dos obstáculos comuns nesse ambiente (CONDE et al., 2019). Embora se tenha alguns estudos nessa linha de pesquisa, a proposta dessa revisão é realizar um levantamento sobre como esses estudos estão investigando essa ma-

nifestação do estresse e da ansiedade nos atletas de futebol, destacando as medidas mais utilizadas para mensurar o estresse e ansiedade nos jogadores.

2. METODOLOGIA

Procedimentos: Consultas nas bases indexadoras Pubmed (US National Library of Medicine) e Web of Science. **Descritores:** (stress OR anxiety) AND (soccer OR football) AND professional. **Crterios de inclusão:** Trabalhos em compatibilidade com o tema de estresse e/ou ansiedade em profissionais de futebol escritos em língua inglesa; estudos originais que tenham avaliado o estresse, seja ele psicológico, físico, ou fisiológico; trabalhos em formato completo e trabalhos realizados com atletas profissionais de futebol.

Etapas: 1) busca pelos descritores nas bases de dados supracitadas; 2) exclusão dos trabalhos publicados há mais de seis anos; 3) exclusão dos trabalhos duplicados ou estudos similares; 4) leitura dos resumos e verificação da adequação aos temas propostos; 5) busca nas bases de dados virtuais pelo trabalho completo; 6) exclusão de revisões e meta-análises; 7) análise da amostra final. Para elaboração desta revisão seguiu-se as recomendações da plataforma Prisma (MOHER et al., 2009).

3. RESULTADOS

O estudo do estresse e ansiedade no contexto esportivo é um tema vasto, possuindo diversas peculiaridades e diversidades no que compete as produções científicas encontradas. Conseguimos através de o presente estudo verificar trabalhos com propostas bem variadas que propuseram a estudar os construtos do estresse (nas suas diferentes formas de manifestação) e da ansiedade. Os instrumentos mais utilizados neste estudo foram: Questionário Geral de Saúde de 12 itens; Amostra de sangue e RESTQ-Sport. Em se tratando do campo da saúde mental o conhecimento científico sobre os sintomas de transtornos mentais entre os jogadores de futebol ainda é escasso (GOUTTEBARGE et al., 2015). Falar do estresse e da ansiedade no meio esportivo será sempre um grande desafio, principalmente no que se refere ao estresse, visto que ele não só se restringe aos aspectos mentais.

Figura 1 – Instrumentos utilizados nos artigos encontrados

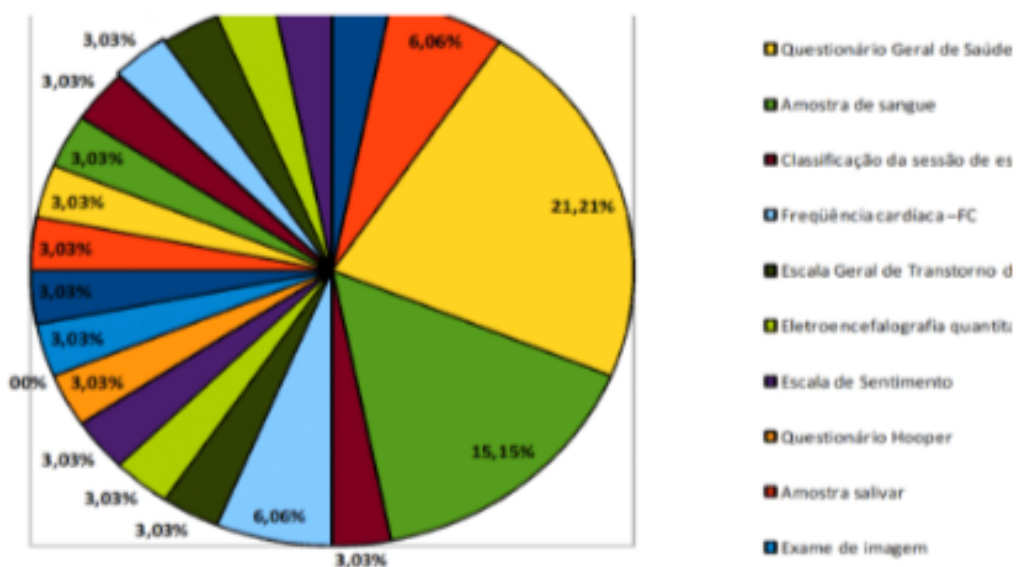
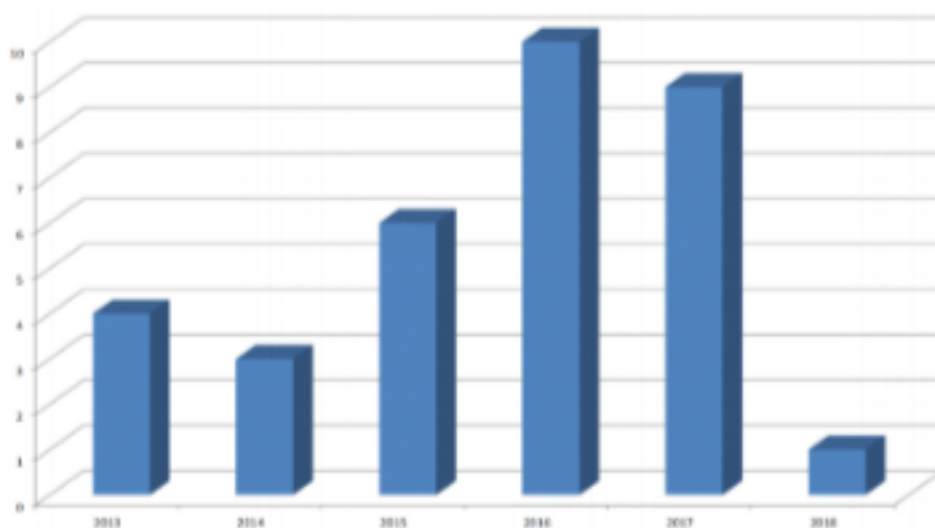


Gráfico 1 – Publicações de artigos por ano



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que o presente trabalho tenha oferecido contribuições importantes referentes aos aspectos investigados, possibilitando não apenas uma visão atual sobre como o estresse e a ansiedade tem sido estudados no futebol, mas principalmente identificando os instrumentos mais utilizados para esse propósito. Adicionalmente, observa-se uma lacuna na aplicação dos instrumentos psicométricos nesse contexto, sendo que alguns encontram-se inclusive com validação para a referida avaliação. Tal observação também reflete a relevância da Psicologia do Esporte se consolidar no futebol competitivo não apenas como assistência interdisciplinar à promoção da saúde física e mental de jogadores, mas também como ciência capaz de avaliar variáveis psicológicas intervenientes ao desempenho e à saúde de jogadores de futebol.

REFERÊNCIAS

- CONDE, E, FILGUEIRAS A., ANGELO, L., PEREIRA, A., & CARVALHO, C. **Psicologia do Esporte e Exercício: Modelos teóricos, pesquisa e intervenção** (1a ed.). São Paulo: Pasavento, 2019.
- GODOY, R. F. (2002). Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, Rio Grande do Sul, 8(2):7-16, agosto, 2002.
- GOUTTEBARGE, V., BACKX, F. J. G., AOKI, H., & KERKHOFFS, G. M. M. J. (2015) Symptoms of Common Mental Disorders in Professional Football (Soccer) Across Five European Countries. **Journal of Sports Science & Medicine**, 14(4), 811–818. Acesso em: 10 de ago. de 2022.
- MOHER D, LIBERATI A, TETZLAFF J, ALTMAN DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Metaanalyses: The PRISMA Statement. **PLoS Med** 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097. Acesso em: 10 de ago. de 2022.
- VERARDI, C. E. L., MIYAZAKI, M. C. O. S., NAGAMINE, K. K., LOBO, A. P. S., DOMINGOS, N. A. M. Esporte, stress e burnout. **Estudos de Psicologia**, Campinas: 29(3), 305-313, 2012.

VOLTAR AO SUMÁRIO

INTERVENÇÃO TRANSDISCIPLINAR EM ATLETA DE ELITE DE NATAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO

Adriana Lacerda¹; Fabricio Penedo²; Paula Magalhães³; Bruno Borges⁴; Carlos Assis⁵; Izabel C. P. Miranda Rohlfs⁶

¹ Centro Unificado de Identificação e Desenvolvimento de Atletas de Rendimento (CUIDAR) - Clube de Regatas do Flamengo (CRF), adriana.lacerda@flamengo.com.br; ² CUIDAR - CRF, fabricio.azevedo@flamengo.com.br; ³ CUIDAR - CRF, paula.magalhaes@flamengo.com.br; ⁴ CUIDAR - CRF, bruno.fonseca@flamengo.com.br; ⁵ CUIDAR - CRF, carlos.assis@flamengo.com.br; ⁶ CUIDAR - CRF, izabel.miranda@flamengo.com.br

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi apresentar e descrever o processo de intervenção transdisciplinar em um atleta de elite de natação baseado no monitoramento de medidas psicofisiológicas como humor, fadiga e recuperação. O estudo teve como participante um atleta de 26 anos, nadador de um clube do Rio de Janeiro, portador de diabetes mellitus tipo 1 que apresentou demanda de cansaço excessivo. Durante 2 semanas, o atleta foi acompanhado e avaliado por equipe multidisciplinar para detecção de possíveis alterações de ordem bioquímica, fisiológica, nutricional e psicológica. Os parâmetros avaliados foram o lactato sanguíneo, glicemia capilar, frequência cardíaca (FC), percepção subjetiva de esforço (PSE) e estado de humor (BRAMS). Os resultados do lactato, FC e PSE demonstraram que o atleta estava performando em máxima intensidade, porém não apresentava boa recuperação entre um estímulo e outro e após o término da série. A dosagem da insulina foi ajustada pelo médico, a partir do relato de hipoglicemia e cansaço no treino. O ajuste foi bem tolerado e o atleta relatou mais disposição. Com relação ao estado de humor, o atleta apresentou o perfil de barbatana de tubarão, caracterizado por pontuações baixas de tensão, depressão, raiva, vigor e confusão, combinado com alto nível de fadiga, e seu estado emocional pode ter interferido no rendimento esportivo. Conclui-se que a intervenção transdisciplinar foi eficiente para identificar a motivação do cansaço relatado pelo atleta e permitir que a comissão técnica e equipe multidisciplinar pudessem ajustar o treinamento de acordo com as demandas.

Palavras-chave: intervenção; transdisciplinaridade; natação.

1. INTRODUÇÃO

Cárdenas e Cárdenas (2012) afirmam que, partindo do modelo ideal de trabalho multidisciplinar do esporte, profissionais como médicos, fisioterapeutas, psicólogos, treinadores, nutricionistas e preparadores físicos devem conhecer os fundamentos básicos e aspectos específicos do trabalho de seus colegas, propiciando assim melhor o desenvolvimento conjunto de conceitos e tomada de decisão para o processo a ser seguido. Desta forma, uma equipe multidisciplinar com atuação transdisciplinar é essencial para o suporte integral ao atleta.

No alto rendimento, os atletas são submetidos a altas cargas de treinamento e situações de grande demanda física e mental. Além disso, na natação, as cargas de treinamento muitas vezes são prescritas e controladas com base na carga externa de treinamento, desconsiderando a carga interna, relacionada com as respostas psicofisiológicas vivenciadas pelo atleta durante a sessão de treinamento e fora dela (WALLACE; SLATTERY; COUTTS, 2009). Desta forma, torna-se importante monitorar questões relacionadas ao humor, recuperação e fadiga de atletas.

A avaliação de perfis de humor tem se mostrado um método eficiente a ser utilizado no esporte. Neste contexto, é importante considerar que os perfis de humor dos atletas diferem da população em geral e se relacionam com o desempenho esportivo (BEEDIE; TERRY; LANE, 2000). Novos perfis foram identificados em coortes esportivos e não esportivos, referidos como Everest inverso, barbatana de tubarão, submerso e perfis de superfície (QUARTIROLI et al., 2018; HAN; PARSONS-SMITH; TERRY, 2020). A identificação desses perfis é relevante, pois facilita a associação com risco aumentado de fadiga crônica, overtraining, transtorno de estresse pós-traumático, desordens alimentares e pode ser indicativo de uma série de perturbações de saúde mental. Perfis relacionados a um baixo desempenho, como barbatana de tubarão e perfil submerso, e aqueles que indicam risco de psicopatologia, como os perfis inversos do Everest e do iceberg podem sinalizar a necessidade de estratégias de regulação do humor a serem implementadas ou de encaminhamento para um profissional de saúde mental (QUARTIROLI et al., 2018).

Portanto, o gerenciamento de diferentes situações no contexto esportivo requer uma abordagem interdisciplinar visando a transdisciplinaridade. A troca de informações é de importância capital, pois viabiliza a compreensão integral do atleta e de um determinado fenômeno sob diversos prismas (DE ROSE JR, 2000). Desta forma, o objetivo do presente trabalho foi descrever uma intervenção transdisciplinar em atleta de elite de natação.

2. METODOLOGIA

M. P. S., atleta de 26 anos da equipe Sênior de natação de um grande clube do Rio de Janeiro. Pratica a modalidade há 16 anos, tendo recebido o diagnóstico de diabetes mellitus tipo 1 (DM1) aos 8 anos. O atleta buscou a equipe multidisciplinar se queixando de cansaço excessivo durante o treinamento. Desta forma, a equipe planejou ações de acompanhamento para identificar possíveis alterações bioquímicas, fisiológicas, alimentares e psicológicas, que justificassem a queixa principal.

O atleta foi acompanhado por uma equipe multidisciplinar composta por médico, psicóloga, preparador físico, nutricionista, cientista do esporte, coordenador de saúde, coordenador científico e gerente de ciências do esporte. O acompanhamento durou 2 semanas na fase pré-competitiva, começando 4 semanas antes de uma das competições alvo da temporada de 2022.

As avaliações foram divididas em médica, nutricional, fisiológica (durante um dia de treinamento) e dos estados de humor (semanalmente). Durante o treinamento foi avaliado o lactato sanguíneo, glicemia capilar, frequência cardíaca (FC) e percepção subjetiva de esforço (PSE) (FOSTER et al, 2001) com protocolos diferentes para as 2 semanas, conforme o Quadro 1. O acompanhamento dos estados de humor foi realizado através do preenchimento da Escala de Humor do Brasil (BRAMS) (ROHLFS et. al., 2008) às segundas-feiras, terças-feiras (dias do treino avaliado fisiologicamente) e sábado.

Quadro 1 – Protocolos de coleta da avaliação fisiológica.

1ª coleta	2ª coleta
Após a sessão de treinamento	Antes da 1ª série do treinamento
1 min após a sessão de treinamento	Após o 4º tiro da 1ª série do treinamento
3 min após a sessão de treinamento	Após o 8º tiro da 1ª série do treinamento
5 min após a sessão de treinamento	Antes da 2ª série do treinamento
10 min após a sessão de treinamento	Após o 4º tiro da 2ª série do treinamento
	Após o 8º tiro da 2ª série do treinamento
	5 min após a sessão de treinamento
	10 min após a sessão de treinamento
	15 min após a sessão de treinamento
	20 min após a sessão de treinamento

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados dos testes da 1ª coleta da avaliação fisiológica mostraram que talvez a recuperação intra-treino do atleta não estivesse adequada. Desta forma, o protocolo de coleta foi alterado para a 2ª semana. Nessa nova coleta, os resultados dos testes de lactato apresentaram altos índices de concentração que foram aumentando progressivamente (nos tiros de 50 m livre), variando de 3,7 mmol/l e 21,6 mmol/l. A PSE chegou a 8 após o 4º tiro de 50 m e se manteve em 10 entre o 8º e 16º tiro, evidenciando que, segundo a percepção subjetiva do próprio atleta, ele estava em fadiga extrema, performando em intensidade máxima. Após 10 min do término das séries, a PSE desceu para 6. A FC chegou a atingir 200 bpm após o 16º tiro de 50 m e baixou para 140 bpm após 5 min do fim do teste e 130 bpm após 10 min (Gráfico 1). Sendo assim, os dados revelam que o atleta conseguiu atingir níveis máximos de intensidade (vide concentração de 21,6 mmol/l de lactato, PSE 10 e FC de 200 bpm), demorou para recuperar entre um estímulo e outro e após o término do teste. Portanto, as informações pareceram corroborar com a percepção de cansaço relatada pelo atleta e deram subsídios para o treinador adequar o treinamento visando melhorar a sua recuperação após os estímulos máximos.

Gráfico 1 – Resultados da 2ª avaliação fisiológica.

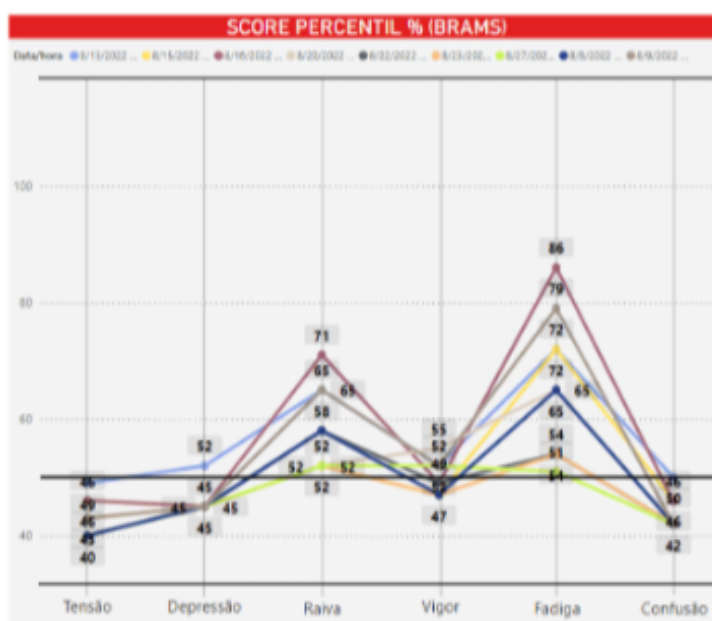


Na avaliação nutricional, o atleta relatou seguir rotina alimentar controlada e apresentou entendimento das suas necessidades nutricionais, pois possuía orientação dietética externa. A nutrição passou a fazer parte da sua vida após diagnóstico da DM1, e desde então segue uma organização alimentar específica. Apresentou o hábito de verificar glicemia ao longo do dia, ingerir em torno de 6 litros de água/dia, com boa ingestão durante o treino. Fazia uso de maltodextrina (1 medidor) nos treinos que sentia maior exigência física e consumo de Whey Protein (1 medidor) na ceia. Diante da avaliação realizada, o atleta recebeu orientação para consumo de carboidrato de moderado índice glicêmico antes e durante o treino, além de melhorar consumo de fibras e ômega 3.

O atleta foi submetido à uma 1ª avaliação médica, onde relatou a presença de quadros de hipoglicemia na madrugada (60 mg/dl), refletindo no sono e prejudicando o treino da manhã. No treino da tarde não apresentava dificuldade. Fazia uso de Alantus 40 U às 21:30h, e Uma-log conforme glicemia capilar (4 x ao dia antes das refeições) e conforme a quantidade de carboidrato consumida (1 U para 15 g de carboidrato). A avaliação dos exames bioquímicos não mostrou muitas alterações, apenas o ferro sérico próximo a faixa limite inferior. Desta forma, como conduta foi solicitada a utilização do Alantus 20 U pela manhã e à noite, e combiron fólico para aumentar o ferro sérico, sendo solicitado o seu retorno após 1 semana para reavaliação. O atleta retornou relatando melhora com o uso de Alantus no novo formato, não apresentando mais picos de hipoglicemia ou hiperglicemia, além de manter a glicemia capilar entre 70 e 130 mg/dl. Além disso, relatou melhora nos treinos com mais disposição, provavelmente devido a ausência dos quadros de hipoglicemia. Como conduta final, foi solicitada a continuação do atual esquema de insulina e seu retorno para o mês seguinte.

Com relação aos perfis de estado de humor, após análise dos gráficos com os resultados de cada avaliação, de forma geral, pode-se concluir que o referido atleta manteve padrões baixos de pontuação dos níveis de tensão, depressão e confusão independente do período (pré ou pós treino/competição). Altos níveis de raiva foram identificados no início do período avaliativo e, diminuindo, progressivamente. Importante avaliar juntamente com a comissão técnica se o aumento da raiva interferiu no aumento, diminuição ou manutenção do desempenho esportivo. O vigor obteve pontuações baixas e manteve-se estável com poucas alterações mesmo quando relatada boa recuperação e descanso adequado. A fadiga apresentou seu maior nível quando mais alta também foi a raiva (Gráfico 2). Conclui-se que o perfil apresentado equivale ao de barbatana de tubarão caracterizado por pontuações baixas para tensão, depressão, raiva, vigor e confusão, combinado com um alto nível de fadiga e que o estado emocional pode ter interferido sobremaneira no rendimento esportivo.

Gráfico 2 – Resultados do acompanhamento do BRAMS.



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do acompanhamento do atleta pela equipe multidisciplinar e equipe técnica, percebeu-se uma melhora no humor do atleta, o qual interferiu no resultado de seu desempenho geral. Portanto, sugere-se a continuidade de ações multidisciplinares e trocas interdisciplinares gerando novos conceitos e definições (transdisciplinaridade) como um processo significativo no apoio ao atleta e na tomada de decisão da comissão técnica. Além do mais, esse tipo de intervenção corrobora a utilização de instrumentos psicométricos de fácil utilização como o BRAMS no monitoramento de treinamento e acompanhamento da saúde mental do atleta.

REFERÊNCIAS

- BEEDIE, C. J., TERRY, P. C., LANE, A. M. The Profile of Mood States and athletic performance: two meta-analyses. **J. Appl. Sport Psychol.** 12, 49–68, 2000.
- CÁRDENAS, R.; CÁRDENAS, Y. A psicologia como ciência aplicada ao esporte de alto rendimento. **Revista Digital EFDeportes**, nº 166, Buenos Aires, 2012.
- DE ROSE JR, D. O esporte e a Psicologia enfoque do profissional do esporte. In: RUBIO, K. **Psicologia do esporte: Interfaces, Pesquisa e Intervenção**. 1ª ed. P 29-40. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- FOSTER, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 15, n. 1, p. 109–115, fev. 2001.
- ROHLFS, I. C. D. M., TERRY, P. C., ROTTA, T. M., LUFT, C. D. B., Andrade A., Krebs, R. J., ... IIZUCKA, C. A. Development and initial validation of the Brazil Mood Scale. In **Proceedings of the 43rd Annual Australian Psychological Society Conference (APS 2008)** (pp. 269-273). Australian Psychological Society, 2008.
- WALLACE LK, SLATTERY KM, COUTTS AJ. The ecological validity and application of the session-RPE method for quantifying training loads in swimming. **J Strength Cond Res**. Jan; 23(1):33-8, 2009.

VOLTAR AO SUMÁRIO

INTERVENÇÕES FEITAS EM UMA EQUIPE DE GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA A PARTIR DA ANÁLISE DA RESILIÊNCIA DOS ATLETAS

Nicole Eduarda Pires Carvalho¹; Poliana da Conceição Fraga Gonçalves²;
Josemara Fernandes Guedes de Sousa³; Renato Gomes Sá de Moraes⁴; Franco Noce⁴

1 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG - Faculdade de Minas/FAMINAS BH, nicoleepcarvalho@gmail.com; 2 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG; psicologapolianafraga@gmail.com ; 3 Centro de Treinamento Esportivo – CTE/UFMG / Centro Universitário Santa Rita - UNIFASAR, josemaraf48@gmail.com ; 4 Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) UFMG, fnoce@hotmail.com

RESUMO

Entende-se como sucesso no esporte o desenvolvimento correto de certas atitudes e comportamentos que podem ser alcançados por meio de métodos e manejos associados à busca de objetivos esportivos. Diante disso, é indispensável levar em consideração as respostas às adversidades, tanto para o sucesso, quanto para o fracasso no esporte. Neste sentido, o conceito de resiliência começou a ser utilizado na Psicologia para descrever a capacidade do ser humano de passar por sucessivas experiências adversas, adaptar-se, superar e até aprimorar sua capacidade de enfrentar essas adversidades. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi demonstrar as intervenções feitas em uma equipe de Ginástica Aeróbica Esportiva, tendo como foco a resiliência dos atletas, com resultado obtido pela Escala de Resiliência Esportiva (ER-Esp), que mede a capacidade resiliente do atleta diante de adversidades vivenciadas o longo da carreira. Foi obtido um baixo nível da dimensão de Recursos Pessoais e Competências, e com isso, fazem-se necessárias intervenções pontuais para trabalhar esse item.

Palavras-chave: Resiliência; Ginástica Aeróbica; Esporte de Rendimento.

1. INTRODUÇÃO

A carreira de um atleta é repleta de oscilações, vitórias e derrotas que podem impactar negativamente seu funcionamento mental (SECADES, et al., 2017). A resiliência se caracteriza como um processo de reintegração psicológica baseado na capacidade de se adaptar a circunstâncias adversas, aprender novas habilidades a partir de experiências estressantes e na perspectiva de refinar habilidades para lidar com novos eventos de adversidade (BICALHO, MELO & NOCE, 2020).

Bicalho (2020) considera que a resiliência influencia a forma como um evento é avaliado, e se caracteriza pela influência na avaliação de uma pessoa antes das respostas emocionais e de enfrentamento e por seu impacto positivo e protetor.

Desse modo, a necessidade de uma melhor compreensão das habilidades potenciais dos atletas de lidar com experiências negativas para que sejam menos vulneráveis a eventos estressantes, se torna de suma importância, devido à ampla pressão que é necessária enfrentar para alcançar e manter a execução ideal (SECADES, et al., 2017).

O presente estudo tem como objetivo descrever as intervenções feitas na equipe de Ginástica Aeróbica (GAE) de Minas Gerais, levando em consideração que estes atletas apresentaram baixo níveis de Resiliência em todas as dimensões, principalmente na dimensão

Recursos Pessoais e Competências que apresentou níveis extremamente baixos.

2. METODOLOGIA

Seguindo todos os procedimentos éticos, após aprovação do projeto de pesquisa pelo CAAE 91958318.2.0000.5149, autorização do responsável técnico pela equipe e autorização dos pais e/ou responsáveis através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), no caso de menores.

O estudo contou com a participação dos 8 atletas de alto rendimento que compõem uma equipe de GAE de Minas Gerais. Este estudo caracterizou-se por uma pesquisa descritiva de abordagem qualitativa, cujo processo investigativo segundo Miles & Huberman (1994), leva a o pesquisador a compreender gradualmente o sentido de um fenômeno social, no caso desse estudo a resiliência, ao relatar, comparar, reproduzir e relacionar o objeto do estudo na análise dos dados.

Utilizou-se como instrumento, a Escala de Resiliência no Esporte (ER-Esp) que é um instrumento de medida para a avaliação da resiliência em atletas brasileiros. A escala mensura a capacidade resiliente do atleta diante das adversidades vivenciadas ao longo de suas carreiras bem como as respostas adaptativas. A ER-Esp é composta por 15 itens. Responde-se cada item completando a pergunta “Eu sou...”. Cada item é pontuado em uma escala tipo likert de cinco pontos (1=absolutamente não concordo, 2=não concordo, 3=indiferente, 4=concordo, e 5= absolutamente eu concordo) com pontuações mais altas, indicando uma tendência mais forte de manifestar a resiliência (BICALHO, 2020).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A resiliência se manifesta ao longo da vida a partir da interação entre os fatores de risco e de proteção e por ser o esporte de alto rendimento um ambiente que expõe as atletas ao risco e ao estresse, esses tiveram fortalecidas suas características pessoais positivas e rede de apoio social e afetivo eficaz para superar as adversidades e não abandonar a carreira precocemente (BRANDÃO, 2003).

A partir da aplicação da escala ER-Esp e após a interpretação dos resultados da Resiliência, notou-se que na equipe de GAE a dimensão Recursos Pessoais e Competência foi a dimensão que apresentou os menores escores.

Diante desse resultado, diversas técnicas foram utilizadas diante da necessidade de intervenções específicas. A Psicoeducação foi uma das técnicas aplicadas aos atletas, com o intuito de colaborar com a melhora da capacidade de adaptação a situações desafiadoras ou estressantes no esporte. A Psicoeducação, técnica recorrentemente utilizada em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), é uma forma de aprendizagem capaz de proporcionar ao indivíduo desenvolver pensamentos, ideias e reflexões sobre si e sobre o mundo, e possibilita mudanças de pensamentos e, portanto, de comportamentos (VIDA MENTAL, 2013).

Ao lidar com situações desafiadoras, estabelecemos um grupo de discussão pautado pelo papel dos atletas de alto rendimento na equipe e suas referências. Já no âmbito da determinação, é trabalhado a perseverança diante de um objetivo importante, do desejo de melhorar e ter sucesso, além da perspectiva de considerar o que pode ser feito atualmente para tornarem as coisas melhores no futuro.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se importante entender que cada grupo tem suas particularidades e saber identificar as necessidades de acordo com características dos atletas. O diálogo em grupo, recurso reconhecidamente útil, foi de grande valia para o resultado positivo das intervenções realizadas. Psicoeducou-se os atletas em mudanças de pensamentos, de comportamentos, de aceitação e melhora no ambiente esportivo, além de auxiliar a promoção de hábitos saudáveis.

Ainda assim, nota-se a necessidade da continuidade de intervenções, visto que as outras dimensões da escala também obtiveram resultados com um baixo nível.

REFERÊNCIAS

BICALHO, C. C. F.; DE MELO, G. F.; NOCE, F. **Construção e evidências de validade da escala de resiliência no esporte (ER-Esp)**. 2020. Tese [Doutorado em Ciências do Esporte] - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

BICALHO, C. C. F.; MELO, G. F.; NOCE, F. Development and validation evidence for the Resilience Scale for Sport (RS-Sp). **International Journal of Sport Psychology**, v. 52, p. 494-527, 2021.

FONTES, Rita de Cássia da Costa; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano**. Motriz, Rio Claro, v.19 n.1. São Paulo: 2013.

MILES, Matthew B.; HUBERMAN, A. Michael. **A Qualitative data analysis: an expanded sourcebook**. Thousand Oaks: Sage, 1994.

SECADES, García X.; MOLINERO, O.; BARQUÍN, Ruíz R.; SALGUERO, A.; VEGA, R. De La; MÁRQUEZ, S. y. Resiliencia y recuperación-estrés en deportistas de competición. Murcia – España: **Cuadernos de Psicología del Deporte**, vol. 17, 2017.

VIDA MENTAL. Saúde Mental Para Todos. Setembro, 2013.

VOLTAR AO SUMÁRIO

O CONTROLE DO MEDO EM ATLETAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Cristiane Santos Moreira¹; Amanda Dorvalina de Almeida²; João Paskauskas Aversa³; Cláudio Olivio Vilela Lima⁴; José Ricardo Claudino Ribeiro⁵, Franco Noce⁶.

¹ Minas Tênis Clube, cristiane.santos@minastc.com.br; ² Minas Tênis Clube, amanda.almeida@minastc.com.br; ³ Minas Tênis Clube, joao.aversa@minastc.com.br; ⁴ Minas Tênis Clube, claudio.olivio@minastc.com.br; ⁵ Minas Tênis Clube, jose.ricardo@minastc.com.br; ⁶ Minas Tênis Clube, f.noce@hotmail.com.

RESUMO

Na Ginástica Artística é comum atletas desempenharem e se desafiarem a desenvolver movimentos com maior nível de dificuldade e movimentos motores novos a fim de aumentarem cada vez mais o desempenho esportivo, o que exige que tenham controle do medo para realizar tais atividades. O presente estudo buscou verificar, através da aplicação do questionário OMSAT-3, a habilidade de controle do medo de atletas das categorias iniciante, pré-infantil, infantil, juvenil e adulta da modalidade de Ginástica Artística apresentando uma comparação entre as categorias, com o objetivo de verificar se há alteração ao longo da carreira do atleta. A amostra contou com 39 atletas do Minas Tênis Clube, sendo 14 atletas do sexo feminino e 25 atletas do sexo masculino. Pôde-se observar que um dos fatores que causa a dificuldade nos treinos é o medo que o atleta possui, ou seja, quanto maior a dificuldade nos elementos, maior será o domínio da habilidade de controle do medo do atleta, visto que é necessário que isso ocorra até mesmo para a permanência do atleta na modalidade.

Palavras-chave: Controle do medo; Ginástica Artística; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

O medo é uma emoção que se manifesta como um alerta e é caracterizado por respostas somáticas, podendo levar à fuga e esquiva das situações às quais a emoção se apresenta (HUBER, 2000). Além disso, o medo pode virar fobia quando a sensação se eleva e pode até mesmo ser considerado patologia durante a infância (DORIM, 1973). Massimo (1996) destaca que no esporte todos os atletas sentem medo, mas só é campeão aquele que tem maior controle de suas emoções.

No caso de ginastas artísticos, eles desempenham e se desafiam a desenvolver movimentos com maior nível de dificuldade e que são movimentos motores novos (NUNOMURA; CARBINATTO & DUARTE, 2009). Há estudos que apontam que o medo é um dos principais motivos de desistência do atleta e também o causador de lesões na modalidade (NUNOMURA, 1998; FEIGLEY, 1987). Por isso, é importante o atleta apresentar como uma habilidade mental o controle do medo, que de acordo com Durand-Bush, Salmela & Green-Demers (2001) “é a habilidade de lidar com situações ou elementos de um desempenho que causam medo ou apreensão”. Visto isso, o presente trabalho buscou verificar se há diferença no controle do medo em situações específicas como os desafios da modalidade, redução do medo nos treinos, o medo de perder e o medo de treinar, buscando realizar uma comparação entre as categorias, com o objetivo de verificar se há alteração ao longo da carreira do atleta.

2. METODOLOGIA

O presente estudo faz parte do processo de validação preliminar do questionário OMSAT-3 em português (DURAND-BUSH, SALMELA & GREEN-DEMERS; 2001). Houve um procedimento de back translation e concordância de juízes para essa versão que buscou avaliar a habilidade de controle do medo de atletas das categorias iniciante, pré-infantil, infantil, juvenil e adulta da modalidade de Ginástica Artística. A amostra contou com 39 atletas do Minas Tênis Clube, sendo 14 atletas do sexo feminino e 25 atletas do sexo masculino.

O questionário contém 48 questões que foram respondidas em um score de 1 a 7 (“discordo totalmente” até “concordo totalmente”, respectivamente, sendo que, para a habilidade controle do medo, as respostas são invertidas na correção). As perguntas são divididas em 12 habilidades mentais, sendo 4 perguntas para cada uma delas. Assim, as afirmativas para verificar o controle do medo são: “existem algumas coisas no meu esporte que são potencialmente perigosas e das quais eu tenho receio”; “sinto dificuldade de treinar devido ao medo envolvido em meu esporte”; “tenho medo de perder” e; “durante o treino, tenho dificuldade em controlar as coisas à minha volta de modo a reduzir os meus medos”.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do grupo avaliado, é possível observar as diversas situações que compõem o estudo da habilidade controle do medo (tabela 1). Na situação 1 (dificuldade no treino) ocorre com maior ênfase na categoria adulta, porém a dificuldade maior de controlar coisas a fim de reduzir o medo é a categoria infantil (tabela 1 – SIT-2), isso se dá pelo aumento de dificuldade nos movimentos que passa a ser obrigatório para o atleta dar seguimento na modalidade esportiva (NUNOMURA; CARBINATTO & DUARTE, 2009).

Sobre o medo de perder (Tabela 1 – SIT-3), os atletas das categorias iniciante e pré-infantil apresentam o menor controle do medo. Assim também, a categoria iniciante tem o menor controle de reduzir os receios da modalidade (tabela 1- SIT-4).

Enquanto ao resultado geral, a equipe adulta tem maior controle do medo, depois vem as equipes iniciante e pré-infantil, seguidas do infantil e por fim a categoria juvenil.

Tabela 1 – Controle do Medo de atletas da Ginástica Artística

CATEGORIA	N	SIT-1	SIT-2	SIT-3	SIT-4	Geral
INICIANTE	12	4,16 (±2,20)	4,66 (±1,77)	3,75 (±2,09)	3,16 (±1,80)	3,93 (±1,64)
PRÉ-INFANTIL	8	3,75 (±2,12)	4,12 (±2,29)	3,75 (±2,55)	4,12 (±2,16)	3,93 (±2,17)
INFANTIL	7	2,57 (±1,27)	3,85 (±1,67)	4,8 (±2,41)	3,71 (±1,38)	3,75 (±1,54)
JUVENIL	5	2,40 (±0,89)	4,00 (±2,12)	4,80 (±1,30)	3,40 (±2,07)	3,65 (±1,50)
ADULTO	7	2,28 (±1,49)	5,14 (±0,90)	4,71 (±2,13)	4,57 (±1,27)	4,17 (±1,89)

Legenda:

SIT-1 Dificuldade no treino: Sinto dificuldade de treinar devido ao medo envolvido ao meu esporte

SIT-2 Redução do medo nos treinos: Durante o treino, tenho dificuldade em controlar as coisas à minha volta de modo a reduzir os meus medos

SIT-3 Medo de Perder: Tenho medo de perder

SIT-4 Receio na modalidade: Existem algumas coisas no meu esporte que são potencialmente perigosas e das quais eu tenho receio

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente trabalho, pode ser observado que a categoria adulta enfrenta maior dificuldade para treinar e por sua vez, não tem controle sobre o que pode causar medo devido ao grau de dificuldade que vai aumentando ao longo da carreira do atleta, entretanto, devido a sua experiência esportiva, observamos que tais atletas não têm receio da modalidade, ou seja, já se adaptaram e estabeleceram o controle do medo em relação à Ginástica Artística. Isso ocorre nas demais categorias, enquanto maior o grau de dificuldade durante os treinos, maior controle do medo os atletas possuem.

Visto isso, é de extrema importância trabalhar a habilidade de controle do medo desde as categorias iniciais para que, ao ir aumentando o grau de dificuldade nos treinos, o atleta acompanhe o controle de tal emoção.

REFERÊNCIAS

DORIM, L. Psicologia geral. Capítulo XIX: Emoções e Sentimentos, p.171-179. Guarulhos: Editora do Brasil, 1973.

DURAND-BUSH; SALMELA; GREEN-DEMERS J. H. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OM-SAT-3). The Sport Psychologist, v. 15, p.1-19, 2001.

FEIGLEY, D.A. Coping with fear in high level gymnastics. P.13-27. In: Salmela, J.H; Petiot, B. & Hoshizaki, T.B. Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent. Montreal: Sport Psyche Editions, 1987.

HUBER, A. El miedo. Madri: Acento Editorial, 2000, 92p.

MASSIMO, J. Psychology and Safety in Gymnastics. Technique, v.16, n.6, 1996.

MIRA Y LÓPEZ, E. Quatro gigantes da alma: o medo, a ira, o amor, o dever. Traduzido por Cláudio de Araújo Lins. Rio de Janeiro: Editora José Olympo. 14ª Edição, 1991.

MURPHEYM; TENNANTLK(Org.), Handbook of research on sport psychology, New York: Macmillan, 1993.

NUNOMURA, M. Segurança na Ginástica Olímpica. Motriz, v.4, n.2, p.104-108, 1998.

NUNOMURA, M; CARBINATTO, M. V.; DUARTE, H. Vencendo o Medo na Ginástica Artística. Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desporto – UFRJ, v.5, n.2, p., 130-135, 2009.

ROTELLA, R. J. & LERNER, J. D. Responding to competitive pressure. InSINGER R.N,

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

O DUALISMO ENTRE A SAÚDE E DOENÇA MENTAL NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO: REFLEXÃO TEÓRICA

Alexandre Conttato Colagrai¹; Paula Teixeira Fernandes²

¹ GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - alexandreccolagrai@gmail.com ² GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - paula@fef.unicamp.br

RESUMO

Neste estudo, analisamos os conceitos de saúde e doença mental (transtornos), a inserção destes no esporte de alto rendimento e os instrumentos utilizados para avaliá-los. Observamos que, entre os artigos quantitativos que se propuseram a estudar a saúde mental dos atletas, os instrumentos de análise dos sintomas de transtornos foram os mais usados, mostrando que, embora as pesquisas busquem analisar a saúde, se concentram principalmente na doença. A ausência de saúde não implica na presença de doença e vice-versa. Pesquisas futuras devem refletir sobre os conceitos de saúde e doença e, propor novas perspectivas para construir ou validar instrumentos específicos capazes de avaliar a saúde mental no contexto esportivo, englobando fatores de proteção (autoestima, felicidade, satisfação, resiliência) em conjunto com aqueles voltados ao rastreamento de sintomas dos transtornos. É fundamental este novo olhar, pois em um extremo, temos a saúde, e, por outro extremo temos as doenças, que coexistem e se interrelacionam de forma ortogonal.

Palavras-chave: Saúde Mental; Doença Mental; Esporte; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

O termo saúde mental é frequentemente utilizado, porém não há consenso sobre o seu significado (CANGUILHEM, 2011; KEYES, 2002; SZASZ, 1979). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2017), doença é qualquer “ausência de saúde” que altera o estado de equilíbrio da pessoa. Já a saúde mental é considerada um estado de bem-estar, no qual a pessoa realiza suas capacidades produtivamente frente ao estresse. Portanto, a saúde mental não pode ser compreendida apenas por meio da comparação com medidas fisiopatológicas de doença ou transtorno.

O Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais (DSM) afirma que os transtornos são definidos de forma sociocultural, moldando a expressão de sintomas, sinais e comportamentos das pessoas (DSM-5, 2014). Assim, precisamos pensar em como diferenciar estes termos, pensando em saúde, doença, sintomas e qual a relação destes com a pessoa envolvida?

2. METODOLOGIA

Realizamos uma revisão sistemática integrativa seguindo a diretriz PRISMA, com objetivo de mapear estudos de diversos tipos (quantitativos, qualitativos, entre outros) sobre saúde mental em atletas de alto rendimento, e quais os focos dos estudos, quais instrumentos eram utilizados, e em quais conceitos eram embasados. Os descritores utilizados foram: “esporte”,

“atleta”, “saúde mental” em português, inglês e espanhol nas bases *PubMed*, *SPORT Discuss*, *PsycINFO* e *Scielo*. O estudo foi realizado até dezembro de 2019, antes do tema saúde mental ficar em evidência devido à pandemia.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisar a saúde mental é complexo, pois certos traços de personalidade podem auxiliar no sucesso esportivo, mas também podem estar associados aos transtornos mentais (CHANG et al., 2020). Aspectos protetores como autoestima, autoconceito, autoconfiança, resiliência, estratégias de enfrentamento, e apoio social, devem ser avaliados quando se avalia saúde mental, e não só a detecção de transtornos (KEYES, 2002). De 68 estudos quantitativos, 50 (73%) analisaram a saúde mental de atletas utilizando apenas instrumentos de rastreamento dos sintomas de transtornos, e 7 utilizaram instrumentos para avaliar aspectos protetores da saúde mental (COLAGRAI et al., 2022a).

Pensando em um continuum, de um lado estão os atletas com adequado funcionamento, e de outro, os atletas com características para transtornos. Entre esses extremos, é possível encontrar atletas com sintomas de transtorno, e mesmo assim, tendo resultados positivos (SCHINKE et al., 2018). Portanto, a ausência de saúde mental não implica a presença de doença mental e vice e versa (KEYES, 2002; SCHINKE et al., 2018). Estes conceitos precisam ser revisados, pois a relação entre esporte e doença mental precisa ser ampliada, considerando 3 aspectos: 1) o esporte causar ou agravar doenças mentais pré-existentes no atleta; 2) os transtornos no atleta podem, de alguma forma, atraí-lo para o esporte, talvez como forma de enfrentamento dos sintomas, ou porque os sintomas são aceitos no meio esportivo; 3) pode não haver relação óbvia entre o esporte e a doença (transtorno) mental (REARDON, 2017).

Assim, é possível encontrar atletas considerados bem ajustado e com desempenho máximo (saúde mental alta, doença mental baixa); atletas sintomáticos (saúde mental alta, doença mental alta); atletas ambivalentes (baixa saúde mental, baixa doença mental); atletas vulneráveis (baixa saúde mental, alta doença mental), o que mostra que instrumentos adequados para a avaliação em atletas ainda precisam ser desenvolvidos (VAN SLINGERLAND et al., 2019). Recentemente, o Comitê Olímpico Internacional reuniu pesquisadores para analisar o tema (REARDON et al. 2019), e a partir desse encontro, surgiram ideias para o desenvolvimento de um instrumento específico (GOUTTEBARGE et al. 2021).

Mesmo com tudo isso, ainda vemos o foco na análise dos transtornos mentais, sem apresentar os fatores operantes da boa saúde mental, estando distante da realidade do atleta de alto rendimento (COLAGRAI et al. 2022b). Temos que ampliar nosso olhar para as questões relacionadas à cultura esportiva, que exalta, simboliza, estimula, divulga, que o atleta é um ideal a ser seguido, protótipo de força e saúde.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não se deve reconhecer a saúde e a doença como desvios da norma, mas como um construto mutável em um *continuum*, no qual temos, em um extremo a saúde, e no outro extremo, a doença. Entre estes extremos, existem pessoas com diferentes graus de bem-estar psicológico e angústia. Pesquisas futuras devem refletir sobre os conceitos de saúde x doença e, propor novas perspectivas para construir ou validar instrumentos específicos capazes de avaliar a saúde mental no contexto esportivo, englobando fatores de proteção (autoestima, felicidade, satisfação, resiliência) em conjunto com aqueles voltados ao rastreamento de sinto-

mas dos transtornos. É fundamental este novo olhar, pois em um extremo, temos a saúde, e, por outro extremo temos as doenças, que coexistem e se interrelacionam de forma ortogonal.

REFERÊNCIAS

- CANGUILHEM, G. **O Normal e o Patológico**. 6ª edição. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.
- CHANG, C. et al. Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 4, p. 216–220, 2020.
- COLAGRAI et al. 2022a. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, v. 28, e28008, p.1-19, 2022.
- COLAGRAI et al. 2022b. The paradox of mental health versus mental disease in elite athletes: a scoping review. **Motriz**, v. 28, e10220001722 p. 1-8, 2022.
- DSM-5 American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al.; 5º Edição. Porto Alegre: Artmed. 2014
- GOUTTEBARGE V. et al. International Olympic Committee (IOC) Sports Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health.). **British Journal of Sports Medicine**, v.35, n.1, p. 30-37, 2021.
- KEYES, C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 43, n. 2, p. 207–222, 2002
- REARDON, C. L. Psychiatric Comorbidities in Sports. **Neurologic Clinics**, v. 35, n. 3, p. 537–546, 2017.
- REARDON, C. L. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 667–699, 2019
- SCHINKE, R. J. et al. International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 16, n. 6, p. 622–639, 2018
- VAN SLINGERLAND, K. J. et al. Canadian Centre for Mental Health and Sport (CCMHS) Position Statement: Principles of Mental Health in Competitive and High-Performance Sport. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 29, n. 3, p. 173–180, 2019
- WHO **Depression and other common mental disorders**. Global Health Estimates. Geneva. p. 1-24. 2017

VOLTAR AO SUMÁRIO

O VALOR DE UM ATLETA: AUTOPERCEPÇÃO SOBRE A COMERCIALIZAÇÃO DAS HABILIDADES ESPORTIVAS DE UM ATLETA

Lara Ferraz Torelli¹; Camila Araújo Casari²; Eloah Jacyntho de Paula³; Beatriz de Almeida Cortez⁴; João Henrique Cresciulo⁵; Andressa Melina Becker da Silva⁶

¹ Universidade de Sorocaba, larafezzatorelli@gmail.com; ² Universidade de Sorocaba, camilacasari46@gmail.com; ³ Universidade de Sorocaba, 00097781@aluno.uniso.br; ⁴ Universidade de Sorocaba, bbeatrizcortez@gmail.com; ⁵ Universidade de Sorocaba, 00095969@aluno.uniso.br; ⁶ Universidade de Sorocaba, andressa_becker@hotmail.com.

RESUMO

O esporte de alto rendimento transformou-se em um mercado rigoroso na perspectiva técnica e econômica, de forma que os atletas se tornam trabalhadores e profissionais. A presente pesquisa trata da problematização dos aspectos psicológicos relacionados à precificação do atleta. O estudo foi composto por 119 participantes, com idades entre 18 e 71 anos, integrantes dos grupos de atletas e ex-atletas de todas as regiões do Brasil. Para análise de dados organizou-se a transcrição das respostas em um corpus textual. Após isso, através do software Iramuteq, fez-se uma Classificação Hierárquica Descendente (CHD) e Análise de Similitude. Os resultados obtidos geraram cinco classificações e evidenciou a relação existente entre as palavras atleta, valor e habilidade. Foi possível perceber que os atletas compreendem sua atuação como trabalho e que estão sujeitos à lei da oferta e da procura. Além disso, através dos resultados e da literatura existente, percebeu-se que quanto maior o valor, maior o estresse sobre o atleta. Destaca-se, ainda, a questão de apenas algumas modalidades esportivas no Brasil terem um alto valor associado. Sugere-se novas pesquisas acompanhando a transição de carreira do atleta e um trabalho com caráter interventivo para minimizar os efeitos do estresse e ansiedade provocados pela precificação.

Palavras-chave: valor; atleta; autopercepção.

1. INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento, transformou-se em um mercado qualificado e rigoroso, seja em uma perspectiva técnica (qualificação, aperfeiçoamento e índices calculados) ou uma perspectiva econômica. Sendo assim, os atletas tornam-se sinônimos de trabalhadores e profissionais. Tais indivíduos têm seus corpos expostos na mídia dentro de uma concepção saudável e vigorosa. No entanto, pouco se mostra as condições dos atletas para se manterem em treinamento e desempenharem o mais alto nível de suas performances (CAMILO; RABELLO, 2019).

Com a popularização do “comércio de jogadores” e identificada a falta de estudos sobre o tema sob o viés da Psicologia do Esporte, a presente pesquisa se fundamenta na necessidade de trazer embasamento científico para refletir sobre as consequências de tais ações. Os principais objetivos, são: compreender como os atletas entendem o valor de mercado atribuídos às suas habilidades/pessoas; os efeitos em seus pensamentos, sentimentos e comportamentos e identificar quais os tipos de reações à precificação.

2. METODOLOGIA

O estudo foi composto por 109 participantes (53,20% gênero masculino, 45,90% feminino e 0,90% não binária), com idade entre 18-71 anos ($M = 29,59$; $DP = 10,62$). Houve participação de todas as regiões do Brasil. A maioria deles (64,20%) ainda é atleta em atividade e 35,80% são ex-atletas. Em termos de modalidades esportivas têm-se: Flag Football, futebol, futsal, handebol, judô, atletismo, voleibol, basquetebol, hipismo, ginástica artística, esgrima, badminton, futebol americano, canoagem, ciclismo, escalada esportiva, vôlei de praia, rugby, ginástica rítmica, nado sincronizado, golfe, xadrez, tênis, karatê, fisiculturismo, beisebol, orientação, natação, tênis de mesa, vela, motocross, equitação, triathlon, taekwondo, boxe.

Primeiramente é necessário dizer que esse estudo faz parte de um projeto maior, trazendo-se aqui um recorte qualitativo. Para isso, além das características descritivas para caracterização dos participantes, perguntou-se de forma online via questionário no Google Forms, sobre a percepção dos participantes sobre o valor atribuído aos atletas, se essa pessoa já foi negociada e como se sente sobre isso, se acredita que o valor é justo, reações ao perceber que as habilidades esportivas valem dinheiro, quais os fatores que influenciam nesse valor, qual impacto disso para o atleta e se aceitaria ou não trabalhar em lugar apenas pela questão financeira.

Para análise de dados organizou-se a transcrição das respostas em um corpus textual. Após isso, através do software Iramuteq, fez-se uma Classificação Hierárquica Descendente (CHD) e Análise de Similitude.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise qualitativa dos dados teve uma retenção de 83,29% e resultou em 5 classes: 1-) Percepção dos atletas sobre as negociações (23,89%) em que os atletas demonstram o quanto se tornam mercadorias, mencionam ainda o quanto o processo legalmente correto só ocorre nas grandes equipes e o quanto falta ética no processo; 2-) A influência do mercado sobre o atleta (16,22%), surgindo aqui uma ambiguidade, ao mesmo tempo que trazem esse fator como uma motivação, também entendem que aumenta a ansiedade e o estresse; 3-) Características dos atletas que influenciam seu valor (20,35%) sendo que os participantes relataram a influência de características físicas atuais, o histórico esportivo, desempenho social, aceitação da torcida, marketing e habilidades emocionais; 4-) A vivência de ser atleta como forma de trabalho (15,63%) sendo que percebem isso como meritocracia e realização financeira; 5-) O esporte dentro do mundo dos negócios (23,89%) em que refletiram sobre às vezes o atleta ser vendido por um preço muito baixo e outras vezes por um valor além do merecido, bem como discutiram sobre a questão de algumas modalidades esportivas serem hipervalorizadas no Brasil e outras serem esquecidas, afetando os atletas.

Pela análise de similitude as palavras em destaque são atleta, valor e habilidade. Existe uma proximidade entre valor e idade, aceitação e torcida, sendo assim, mais intensamente o valor do atleta está relacionado a essas questões. Também há conexões entre o valor de mercado e a cobrança, ansiedade e estresse, confirmando as análises da CHD. Atletas consideram o esporte como trabalho e as habilidades estão associadas ao valor de mercado.

A partir do que foi encontrado, é possível perceber que os atletas veem sua atuação como trabalho e, segundo Rubio e Camilo (2020), esses indivíduos vendem sua força de trabalho e são regidos pela lei da oferta e da procura. Ainda, a necessidade de alto desempenho e o

medo de não terem oportunidades em clubes e equipe pode levar o atleta a se submeter a falta de condições de trabalho (CAMILO; RABELO, 2019). Tal afirmação corrobora com os achados da pesquisa de que os atletas aceitam trabalhar em equipes na qual não concordam com a forma de trabalho apenas pela questão financeira.

Ainda, o presente trabalho demonstrou que quanto maior o valor, maior o estresse sobre um determinado atleta. Sendo assim, é possível que atletas com maior valor tenham um risco maior de lesão, sendo que se sabe que altas taxas de estresse podem levar a um aumento do risco de lesão (WEINBERG; GOULD, 2017).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há uma compreensão por parte dos atletas do esporte ser uma profissão e do quanto há um valor atribuído para si, apesar de alguns relatarem nunca terem refletido sobre isso. Demonstram que há uma motivação para a melhora do desempenho, entretanto essa cobrança afeta o psicológico, com ansiedade e estresse. Destaca-se ainda a questão de apenas algumas modalidades esportivas no Brasil terem destaque e um alto valor associado, enquanto em outras modalidades os atletas recebem menos financeiramente do que deveriam.

Entende-se que o estudo transversal apresenta limitações e, portanto, sugere-se novas pesquisas acompanhando a transição de carreira do atleta, desde as categorias de base, até o alto rendimento. Além disso, sugere-se um trabalho com caráter interventivo para minimizar os efeitos do estresse e ansiedade provocados pela precificação.

REFERÊNCIAS

WEINBERG R.S.; GOULD D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

CAMILO J. A. O.; RABELO I. S. Precariedade e invisibilidade do trabalho dos atletas de alto-rendimento. In: RUBIO K., CAMILO J. A. O. (org.). **Psicologia Social do Esporte**. São Paulo: Képos, 2019. p. 105-20.

RUBIO K., CAMILO J. A. O. O esporte como campo de trabalho: perspectivas de uma Psicologia do Trabalho. In: CAMILO J. A. O., RUBIO K, (org.). **Trabalho e esporte: precariedade, invisibilidade e desafios**. São Paulo: Képos, 2020. p. 41-54.

VOLTAR AO SUMÁRIO

OS PRATICANTES DE BEACH TENNIS FICAM ANSIOSOS NA VÉSPERA DE UMA COMPETIÇÃO?

Diego David Dias de Almeida¹; Rachel Cardinale de Paula Vilaça²; Fernanda Jacques Andrade³; Camila Cristina Fonseca Bicalho⁴; Ingrid Ludimila Bastos Lôbo⁵; André de Assis Lauria⁶

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: diego.david726@gmail.com; ² Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: rachelvilacapersonal@hotmail.com; ³ Universidade do Estado de Minas Gerais, fernandajacquesa@gmail.com; ⁴ Universidade do Estado de Minas Gerais, camila.bicalho@uemg.br; ⁵ Universidade do Estado de Minas Gerais, ingrid.lobo@uemg.br; ⁶ Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: andre.lauria@uemg.br.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo avaliar os níveis de ansiedade e autoconfiança dos atletas de Beach Tennis em pré-competição. Participaram da pesquisa 48 atletas recreacionais (36,09±8,03 anos), sendo 27 homens e 21 mulheres, participantes de torneios regionais de BT em Minas Gerais. Para avaliar a ansiedade dos competidores, foi utilizado o questionário Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), que integra as dimensões da Ansiedade Cognitiva (expectativas negativas), a Ansiedade Somática (aspectos fisiológicos) e autoconfiança. A coleta foi realizada entre os de março a maio de 2022, via formulário google forms, na semana que antecedia a competição (4 a 1 dia antes da competição). Os atletas apresentaram ansiedade competitiva abaixo da média brasileira para atletas (Ansiedade Cognitiva= 14,71±4,68 pontos; Ansiedade Somática= 14,67±3,52 pontos). Em relação a autoconfiança apresentaram resultados abaixo da esperada para atletas brasileiros (21,54±3,09 pontos). Concluímos que para a modalidade de BT os participantes apresentam níveis de ansiedade esperados para a competitiva prática, contudo, é necessário compreender o atleta em todos seus aspectos para um melhor desempenho esportivo.

Palavras-chave: Ansiedade; Atletas; Competição.

1. INTRODUÇÃO

O Beach Tennis (BT) é uma modalidade que vem crescendo rapidamente no Brasil e no mundo. A busca por este esporte tem sido estimulada pelo fato de ser um jogo dinâmico de fácil aprendizado, praticado na areia e geralmente ao ar livre, o que proporciona mais prazer e motivação para o participante, além de melhorar o condicionamento físico e coordenação motora (DA ROSA; ALVAREZ, 2021). É possível notar também um crescimento substancial nos torneios desta modalidade.

Tratando-se do ambiente esportivo, a psicologia esportiva proporciona manifestações eficazes desde a formação inicial até os diferentes níveis de competições do alto rendimento, fazendo uma conexão entre o desempenho físico/esportivo e o desempenho mental (ARAKAKI, et al., 2018). No estado pré-competitivo, tendo em vista que nos diversos espectros que a competição aborda (físico, procedimental e psicológico) os aspectos emocionais precisam ser levados em conta uma vez que caracterizam seus resultados competitivos (FABIANE, 2009). Na ansiedade competitiva, o fator experiência é extremamente relevante quanto a manifestação desse estado. Intrinsecamente, algumas variáveis interferem no nível de ansiedade dos atletas, tais como: o ambiente competitivo, a pressão pelos resultados e a presença da

torcida durante a competição (SOUZA; TEIXEIRA; LOBATO, 2012). Em uma competição, os atletas expressam suas emoções e sentimentos e elas podem ser tanto positivas como o prazer e satisfação, quanto negativas, como o estresse, ansiedade e medo (GONÇALVES; BELO, 2007). A ansiedade-estado é caracterizada por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados ou associados com ativação ou excitação do sistema nervoso autônomo. Também é composta por dois elementos que são a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática (WEINBERG; GOULD, 2016). A autoconfiança é parte do conceito multifatorial da ansiedade, mas, de maneira contrária a ansiedade cognitiva, é a crença em que o atleta possui sobre suas capacidades e habilidades para obter o melhor desempenho esportivo (PALUDO; NUNES; SIMÕES; FERNANDES, 2016).

Por influenciar no desempenho dos atletas, o estudo da ansiedade competitiva se torna imprescindível para que sejam realizadas estratégias de intervenção. Diante disso, qual o nível de ansiedade pré-competitiva em participantes de torneios de BT em Minas Gerais? Para além disso, avaliar o nível de autoconfiança dos competidores se torna indispensável para a pesquisa e seus resultados.

2. METODOLOGIA

Foram investigados 48 atletas recreacionais (36,09±8,03 anos), sendo 27 homens e 21 mulheres, participantes de torneios regionais de BT em Minas Gerais, competindo na categoria amador (torneio de duplas masculinas e femininas). Este estudo seguiu todos os procedimentos éticos para pesquisa (CAAE 56920222.7.0000.5112), e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para avaliar a ansiedade dos competidores, foi utilizado como instrumento Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), que é um dos principais instrumentos de avaliação da ansiedade no contexto esportivo e que integra as dimensões da Ansiedade Cognitiva (expectativas negativas), a Ansiedade Somática (aspectos fisiológicos) e autoconfiança. A coleta foi realizada entre os meses de março a maio de 2022, via formulário google forms, na semana que antecedia a competição. Os dados foram tabulados e analisados no software Excel, posteriormente foi realizada uma análise descritiva, e os valores foram apresentados em Média (DP).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os atletas de BT apresentaram ansiedade competitiva abaixo da média brasileira 16 pontos. (Ansiedade Cognitiva= 14,71±4,68 pontos; Ansiedade Somática= 14,67±3,52 pontos). Esse resultado foi positivo, ou seja, havia uma ativação esperada, necessária e saudável dos participantes para a competição.

Em geral, o nível de Autoconfiança destes participantes (21,54±3,09 pontos) ficou abaixo da autoconfiança esperada para atletas brasileiros que seria entorno de 26 pontos. Neste caso, os participantes precisam aprimorar suas competências e habilidades para aumentar a sua confiança na prática do BT.

Os resultados do teste CSAI-2 não apontam níveis altos de ansiedade pré-competitiva em atletas de BT e diversos fatores podem apontar para a resultante. O fato de ser uma modalidade recém-chegada ao Brasil e com pouca inserção social, a mesma pode não ser compreendida pelos praticantes dentro do viés competitivo do alto rendimento e sim na perspectiva do lazer e da recreação. Cabe ressaltar que tal afirmativa não estabelece crítica ou anula qualquer perspectiva da modalidade no viés competitivo.

Gonçalves e Belo (2007) apontam em seus estudos que atletas enquanto praticantes de qualquer modalidade esportiva expressam seus sentimentos durante a prática. Além disso, com o passar dos anos, as características que potencializam inseguranças no indivíduo passam a ser controladas devido o construto que o mesmo produz com o lidar com a situação, promovendo então a progressão da resiliência e autoconfiança em sua prática esportiva.

Para Arakaki et al. (2018), é necessário preocupar-se com o desenvolvimento esportivo do indivíduo onde os aspectos psíquicos emocionais precisam ser trabalhados com os atletas, assim como a autoconfiança. Paludo et al. (2016) reafirma tal perspectiva quando aponta que a autoconfiança é parte do conceito multifatorial da ansiedade e que nela compreende a crença do atleta em suas capacidades.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a modalidade de BT os participantes apresentam níveis de ansiedade esperados para a competitiva prática, porém ainda não se sentem confiantes o bastante para o rendimento nas competições. Além disso, ressalta-se a necessidade de compreender o atleta em todos seus aspectos, sejam eles físicos ou psíquicos uma vez que ambos influenciam no seu desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

ARAKAKI, Suzan et al. Ansiedade e esporte. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 4, p. 234-243, 2018.

DAROSA, Thainá Ribeiro; ALVAREZ, Bárbara Regina. Perfil dos praticantes de beach tennis no município de Criciúma. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e192101724173-e192101724173, 2021.

FABIANI, Marli Terezinha. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In: **Congresso Nacional de Educação: EDUCERE**. 2009. p. 12337-12345.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USf**, v. 12, p. 301-307, 2007.

PALUDO, Ana Carolina et al. Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura. **Psicologia Argumento**, v. 34, n. 85, 2016.

SOUZA, Mário Alberto Pereira de; TEIXEIRA, Robson Bonoto; LOBATO, Paulo Lanes. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, p. 195-203, 2012.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

VOLTAR AO SUMÁRIO

PAIXÃO PELA ATIVIDADE DE TREINAMENTO: INVESTIGAÇÃO EM TREINADORES DO ATLETISMO PARALÍMPICO BRASILEIRO

Igor Fabricio dos Santos Oliveira¹; Caroline Carneiro Xavier²; Gabriel Lucas Morais Freire³; Sandro Victor Alves Melo⁴; Andressa Ribeiro Contreira⁵; Lenamar Fiorese⁶

1 Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, igor1515fabricio@gmail.com; 2 Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, carol.97.xavier@gmail.com; 3 Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, bi88el@gmail.com; 4 Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, sandro.melo@ufac.br; 5 Universidade do Estado do Amazonas, aconteira@uea.edu.br; 6 Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, lenamarfiorese@gmail.com.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar a paixão pela atividade de treinamento em treinadores de atletismo paralímpico brasileiro. Fizeram parte da pesquisa 74 treinadores participantes do Circuito Brasil Loterias Caixa de Atletismo (2019), com idade média de 42,72 anos (± 10 , 97anos), sendo 16 mulheres e 58 homens. Como instrumentos foram utilizados uma Ficha de Identificação e a Escala da Paixão. Para a análise dos dados foram utilizados os testes *Shapiro-Wilk*, *U de Mann Whitney* e coeficiente de correlação de *Spearman*, adotando-se $p < 0,05$. Verificou-se que os treinadores são apaixonados harmoniosamente ($Md=6,20$) pela sua profissão. Na comparação da paixão em função do sexo foi identificada diferença significativa para a PH, PO e CP, indicando que treinadores do sexo masculino são mais apaixonados harmoniosamente e obsessivamente ($Md=4,40$) pela sua profissão que seus pares do sexo feminino ($Md=3,00$). Os resultados da correlação geral entre o nível da paixão, tempo de experiência e idade revelaram correlações positivas e significativas ($p < 0,05$) entre PH e PO ($r=0,38$), PH e CP ($r=0,59$) e PO com CP ($r=0,40$). Conclui-se que há uma predominância da internalização da paixão harmoniosa na identidade dos treinadores de atletismo paralímpico brasileiro.

Palavras-chave: Paixão; Atletismo; Treinadores Paralímpicos.

1. INTRODUÇÃO

A paixão tem sido considerada um aspecto psicológico fundamental para a permanência esportiva, permite que o treinador coloque engajamento e energia para realização de suas ações profissionais, vivenciando sensações positivas e prazerosas que potencializam suas habilidades, sendo capaz de minimizar os efeitos negativos e pressões internas (KIM; LEE; KANG, 2019).

Ao consultar a literatura, os aspectos psicológicos em treinadores paralímpicos, em específico a paixão, são apontadas como investigações relevantes, visto que os treinadores são figuras de autoridade essenciais no contexto esportivo de rendimento e, para tanto, seu bem-estar psicológico pode ser o fator chave para a condução dos ambientes de treinamento psicologicamente saudáveis e relacionais (JOWETT, 2017). Diante das considerações apresentadas, este estudo teve como objetivo investigar a paixão pela atividade de treinamento em treinadores de atletismo paralímpico brasileiro.

2. METODOLOGIA

A população alvo do estudo foi constituída de 125 treinadores, de ambos os sexos, inscritos no Circuito Brasil Loterias Caixa de Atletismo 2019. A amostra da pesquisa foi constituída de 74 treinadores vinculados ao Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), sendo 16 mulheres (21,6%) e 58 homens (78,4%), estes participaram da última etapa realizada no Centro de Treinamento Paralímpico em São Paulo – SP.

Para caracterização da amostra foi utilizada uma ficha de identificação. A avaliação da paixão pela atividade no contexto esportivo brasileiro foi realizada por meio da Escala da Paixão, validada para o contexto brasileiro por Prates; Vieira e Rinaldi (2019) oriunda do Modelo Dualístico da Paixão. O instrumento é composto por 14 itens subdivididos em três dimensões: paixão harmoniosa, paixão obsessiva e critério da paixão, respondidas numa escala *Likert* de 7 pontos, em que 1 corresponde a “não concordo em nada” e 7 corresponde a “concordo muito fortemente”.

Para a análise dos dados foram utilizadas estatísticas descritivas e inferenciais. Os testes utilizados foram: Shapiro Wilk para verificar a distribuição dos dados, Teste “*U*” de *Mann-Whitney* para comparação e o Coeficiente Correlação de *Spearman* para as análises de correlação, adotando $p < 0,05$. Todas as análises foram realizadas no programa estatístico *R Studio*.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, pode se observar que os treinadores de atletismo paralímpico brasileiro são apaixonados harmoniosamente por suas profissões ($Md=6,20$), indicando que os mesmos conseguem exercer suas funções em harmonia com outras atividades do seu cotidiano.

Tabela 1 – Nível da paixão dos treinadores de atletismo paralímpico brasileiro ($n=74$)

Variáveis	Md (Q1 – Q3)
Paixão Harmoniosa	6,20 (5,60-6,80)
Paixão Obsessiva	4,20 (3,40-5,20)
Critério da Paixão	6,88 (6,25-7,00)

Quando comparada a paixão dos treinadores do atletismo paralímpico brasileiro em função do sexo (Tabela 2) foram identificadas diferenças significativas, demonstrando que treinadores do sexo masculino apresentam maiores níveis de PH ($Md=6,30$), PO ($Md=4,40$) e CP ($Md=6,88$) do que seus pares do sexo feminino ($Md=6,20$; $Md=3,00$; $Md=6,75$).

Tabela 2 – Comparação do nível da paixão em treinadores do atletismo paralímpico brasileiro em função do sexo ($n=74$)

Variáveis	P		
	Masculino	Feminino	
PH	6,30 (5,80-6,80)	6,20 (5,00-6,60)	0,032*
PO	4,40 (3,60-5,40)	3,00 (2,80-4,00)	0,002*
CP	6,88 (6,25-7,00)	6,75 (5,44-7,00)	0,046*

Nota: PH = Paixão Harmoniosa; PO = Paixão Obsessiva; CP = Critério da Paixão.

Os resultados da correlação geral entre o nível da paixão, tempo de experiência e idade dos treinadores do atletismo paralímpico brasileiro (Tabela 4) apresentaram correlações significativas, positivas para as dimensões da PO e CP ($r=0,40$), apontando uma internalização

controladora sobre a personalidade do indivíduo, podendo ser um fator protetor em relação a situações adversas geradas pelo cotidiano esportivo. A PH correlacionou positivamente com a PO ($r=0,38$). Também foram observadas correlações positivas da PH e CP ($r>0,59$), demonstrando que quanto maior a PH, maior será a paixão dos treinadores de atletismo paralímpico brasileiro.

Tabela 3 – Correlação geral entre o nível da paixão, tempo de experiência e idade dos treinadores do atletismo paralímpico brasileiro (n=74).

Variáveis	1	2	3	4	5
1 PO	-	0,38*	0,40*	0,07	0,01
2 PH	-	-	0,59*	0,04	0,02
3 CP	-	-	-	0,05	0,05
4 TE	-	-	-	-	0,67
5 ID	-	-	-	-	-

Nota: TE = Tempo de Experiência; PH = Paixão Harmoniosa; PO = Paixão Obsessiva; CP = Critério da Paixão; ID = Idade; Correlações significativas: ** $p<0,01$ e * $p<0,05$.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que os treinadores do atletismo paralímpico brasileiro são apaixonados pela sua profissão, com predominância da internalização da paixão harmoniosa e paixão obsessiva para os treinadores do sexo masculino.

REFERÊNCIAS

JOWETT, Sophia. Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. **Current opinion in psychology**, v. 16, p. 154-158, 2017.

KIM, I.; LEE, K.; KANG, S. The relationship between passion for coaching and the coaches' interpersonal behaviors: The mediating role of coaches' perception of the relationship quality with athletes. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 14, n. 4, p. 463-470, 2019.

PRATES, M. E. F.; VIEIRA, L. F.; RINALDI, I. P. B.. Adaptação e propriedades psicométricas da escala da paixão para docentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 2, p. 227-240, 2019.

VALLERAND, R. J. et al. Les passions de lame: on obsessive and harmonious passion. **Journal of personality and social psychology**, v. 85, n. 4, p. 756, 2003.

VALLERAND, R. J.; VERNER-FILION, Jérémie. Theory and research in passion for sport and exercise. **Handbook of sport psychology**, p. 206-229, 2020.

AGRADECIMENTOS

Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, Grupo de Estudos de Psicologia do Esporte e Desempenho Humano (GEPEDH) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

VOLTAR AO SUMÁRIO

PALAVRAS ESPORTIVAS NEGATIVAS AUMENTAM O VIÉS ATENCIONAL EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA EXPOSTAS A TAREFA STROOP EMOCIONAL DO ESPORTE

Claudia Dias Leite¹; Gabriela Sathler Gonçalves de Vasconcellos²; Fábio Viegas Caixeta³; Isabela Almeida Ramos⁴

¹ Universidade Católica de Brasília / UniProjeção, msc.claudiadias@gmail.com; ² UniProjeção, sathlergabriela98@gmail.com; ³ Universidade de Brasília, fvcaixeta@unb.br; ⁴ Universidade Católica de Brasília / UniProjeção, ahbeuramos@gmail.com.

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi comparar o viés atencional para palavras de valência emocional em atletas de ginástica rítmica de alto rendimento durante a tarefa Stroop Emocional do Esporte. Participaram do estudo 17 atletas do Distrito Federal, que preencheram a anamnese e realizaram o teste computadorizado para avaliar o controle inibitório (Tarefa Stroop Emocional do Esporte). Para análise dos dados realizou-se os testes de Shapiro-Wilk, ANOVA para medidas repetidas, teste de Friedman e teste t simples, calculados no programa estatístico JASP 0.14.1. Os resultados demonstraram tempo de reação significativamente maior nas palavras esportivas negativas (623,35 65,52 ms) em comparação as palavras neutras (607,59 56,29 ms; $p = 0,015$) e positivas (608,61 56,54 ms; $p = 0,024$). Não houve diferença significativa em relação a acurácia ($p > 0,05$). Além disso, ao comparar a pontuação de interferência com valor de referência zero, observou-se um viés de atenção induzido pelas palavras esportivas negativas ($p = 0,016$), mas não pelas palavras esportivas positivas ($p = 0,842$). Conclui-se que palavras esportivas de valência negativa aumentaram o viés atencional das atletas da GR.

Palavras-chave: Viés de atenção; Neurociência; Psicologia do esporte.

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade olímpica, feminina disputada em provas individuais ou de conjunto, com rotinas que incluem dificuldades corporais (saltos, rotações, equilíbrios), ondas corporais, elementos pré-acrobáticos, dificuldades de aparelho (manejos de corda, arco, bola, maças ou fita), e passos de dança com acompanhamento musical, dos elementos citados são avaliadas as execuções técnica e artística (DA SILVA, MOURÃO, 2021).

Por ser um esporte de alta precisão e assertividade, torna-se importante avaliar aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos e cognitivos, fundamentais para o bom desempenho esportivo das ginastas. Dentre os cognitivos destaca-se a função executiva de controle inibitório (CI), capacidade controle da atenção, pensamentos, emoções e comportamentos causadas por distrações interna ou externa (DIAMOND, 2013) que pode exercer influência direta na regulação emocional (DING et al., 2020; PATTERSON et al., 2016).

Emoções e o CI já foram avaliados previamente no futebol, tênis, badminton, basquetebol e natação (LAUTENBACH et al., 2016), mas até o momento não foram identificadas pesquisas com a temática na GR. Assim, o presente estudo teve por objetivo comparar o viés atencional para palavras de valência emocional em atletas de ginástica rítmica de alto rendimento

durante a tarefa Stroop Emocional do Esporte.

2. METODOLOGIA

Foi convidada uma amostra não probabilística por conveniência, composta por 17 atletas da ginástica rítmica do Distrito Federal (18,18 ± 3,73 anos; 51,79 ± 4,73 kg; 160,65 ± 3,77 cm; 13,00 ± 4,67 %G; tempo de prática 8,18 ± 3,19 anos), que competiam nacionalmente e internacionalmente, além de representar a seleção brasileira (32%). Responsáveis e atletas concordaram com a participação voluntária no estudo, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Católica de Brasília, parecer no 3.913.371.

Inicialmente as atletas responderam a anamnese composta por informações pessoais, prática esportiva, doenças pré-existentes e uso de medicações controladas que poderiam interferir na realização do teste. A tarefa Stroop Emocional do Esporte (TSEE) foi adaptada de Lautenbach et al. (2016), e durante a tarefa a atleta deveria nomear verbalmente a cor das palavras (azul, verde, vermelho), que apresentavam valência emocional neutra (ex.: Tapete, Collant, Aparelho), positiva (ex.: Conjunto, Cravada, Favorita, Música), ou negativa (ex.: Queda, Imprecisão, Penalidade, Nó na fita). Cada categoria foi composta de 15 palavras apresentadas de forma randomizada em três blocos, totalizando 135 trials. Foram obtidas respostas comportamentais relacionadas ao tempo de reação (TR) e a acurácia (AC). Um microcomputador foi programado para a apresentação dos estímulos com o programa E-Prime v3.0. As atletas foram posicionadas em frente a um monitor de 20 polegadas, com a cabeça apoiada em um apoiador de queixo/testa a 57cm da tela, e um microfone a frente.

Para testar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Adotou-se a ANOVA para medidas repetidas para comparar o TR das palavras neutras, positivas e negativas, e o teste de Friedman para comparar a AC. A pontuação de interferência foi calculada subtraindo o TR das palavras esportivas neutras do TR das palavras esportivas distratoras (positivas e negativas), e os valores foram comparados com o valor de referência zero, por meio de teste t simples. Em todas as análises adotou-se um $p < 0,05$ calculadas no programa estatístico JASP 0.14.1.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O teste de esfericidade de Mauchly acatou o pressuposto de esfericidade [Mauchly's $W = 0,933$; $\chi^2(2) = 1,038$; $p = 0,595$]. A análise demonstrou diferença significativa entre a valência das palavras [$F(2,32) = 5,714$; $p = 0,008$; $\eta^2 = 0,263$]. O teste post hoc de Bonferroni indicou que o TR das palavras esportivas negativas foi significativamente maior quando comparado ao TR das palavras esportivas neutras ($p=0,015$) e ao TR das palavras esportivas positivas ($p=0,024$). Não houve diferença significativa para AC [$\chi^2(2) = 1,302$; $p = 0,521$] (Tabela 1).

Tabela 1 – Análise descritiva do tempo de reação e acurácia na TSEE

Valência das palavras	Tempo de reação (ms)	Respostas corretas (n)
Esportivas Neutras	607,59 ± 56,29 (IC95%: 578,65 – 636,53)	44,53 ± 0,80 (IC95%: 44,12 – 44,94)
Esportivas Positivas	608,61 ± 56,54 (IC95%: 579,54 – 637,68)	44,47 ± 0,72 (IC95%: 44,10 – 44,84)
Esportivas Negativas	623,35 ± 65,52* (IC95%: 589,66 – 657,03)	44,24 ± 0,97 (IC95%: 43,74 – 44,73)

Nota: * $p < 0,05$, diferença significativa em relação as palavras esportivas neutras e positivas; ms = milissegundos; n = número absoluto.

Segundo Patterson et al. (2016) estímulos negativos estão associados a tempos de reação mais longos. Isso é indicativo de um controle inibitório ruim e pode estar relacionado ao processamento mais profundo de estímulos emocionais em relação aos não emocionais.

Ao comparar a pontuação de interferência do TSEE com zero, observou-se um viés de atenção induzido pelas palavras esportivas negativas [$t(16) = -2,702$; $p = 0,016$; d Cohen = $-0,655$], mas não pelas palavras esportivas positivas [$t(16) = -0,203$; $p = 0,842$; d Cohen = $-0,049$]. O gráfico 1 apresenta os valores de média e desvio padrão.

Gráfico 1 – Pontuação de interferência do TSEE



Resultados semelhantes foram apresentados no estudo de Ding et al. (2020) que descobriram que a tristeza, assim como outras emoções negativas, influenciou negativamente os processos inibitórios de mulheres universitárias. Lautenbach et al. (2016) identificaram um viés de atenção para palavras esportivas negativas sob baixa ($p=0,011$) e alta pressão ($p = 0,021$) em atletas. Essas evidências sugerem uma interação entre o processamento emocional e o controle cognitivo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O TR mais longo nas palavras esportivas de valência negativa em comparação as palavras esportivas neutras e positivas, indica maior viés atencional das atletas da GR nessa condição.

REFERÊNCIAS

- DA SILVA, C.T.; MOURÃO, W.M.S. A ginástica rítmica e os princípios metodológicos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 2584-2599, 2021.
- DIAMOND, A. Executive Functions. **Annual Review of Psychology**, v.64, p.135–168, 2013.
- DING et al. Negative Impact of Sadness on Response Inhibition in Females: An Explicit Emotional Stop Signal Task fMRI Study. **Front. Behav. Neurosci.**, v. 14, 119, 2020.
- LAUTENBACH, F. et al. Attentional distraction by negative sports words in athletes under low- and high-pressure conditions: Evidence from the sport emotional stroop task. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, v. 5, n. 4, p. 296 – 307, 2016.
- PATTERSON, T.K. et al. Putting the brakes on the brakes: negative emotion disrupts cognitive control network functioning and alters subsequent stopping ability. **Exp Brain Res.**, v. 234, n. 11, p. 3107–3118, 2016.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

PERFIL DE LIDERANÇA DOS TÉCNICOS DAS EQUIPES DE BASE DO FUTEBOL PAULISTA DURANTE A PANDEMIA COVID/19

Devair Rodrigues da Conceição Junior¹; Gabriela Blasquez Shigaki²; Anderson dos Santos Carvalho³; Pedro Pugliesi Abdalla⁴; Rui Gomes⁵; Altair Moiolí⁶

¹ UNIP, JK Rio Preto, devairjunior93@gmail.com; JK; ² UNIP, JK Rio Preto, gabiblasquez@hotmail.com; ³ UNIP, JK Rio Preto, Anderson_uai@hotmail.com; ⁴ Universidade de São Paulo – USP, Ribeirão Preto, pedroabdalla@gmail.com; ⁵ Universidade do Minho – UMINHO, rgomes@psi.uminho.pt; ⁶ UNIP, JK Rio Preto, altairmoiol@gmail.com

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar o perfil de liderança dos técnicos de futebol das categorias de base e verificar o padrão do estilo de liderança diante da pandemia COVID/19. Os dados foram coletados utilizando a Escala Multidimensional de Liderança Desportiva (EMLD), com 12 técnicos das equipes de base do futebol paulista em 2020, com média de idade 37,66+ 8,17, via Google Drive. A análise dos dados ocorreu pelo software SPSS, versão 25.0. Pelo Índice de Perfil Ótimo de Liderança (IPOP), identificou-se 8 técnicos com perfil moderado (média 6,0+1,5), sendo que 4 deles apresentaram perfil ótimo de liderança, balizados pela dimensão transformacional, na qual 3 subescalas: inspiração (4,6+0,2); instrução (4,6+0,4) e individualização (4,6+0,6) apresentaram índices maiores. Os resultados indicam que os treinadores não alcançaram os índices médios em 3 subescalas: apoio, feedback negativo e gestão ativa, indicando uma tendência autocrática de conduta para a formação dos atletas.

Palavras-chave: Futebol; Liderança; Técnico; Atleta de base; Covid/19

1. INTRODUÇÃO

O futebol atual tem exigido dos clubes uma complexa reorganização estrutural, adequando-se às exigências do mercado, dos resultados nas competições, para a formação de atletas e, ainda, considerar as novas relações humanas configuradas com o advento da pandemia COVID/19.

Nesse contexto, a expertise dos profissionais envolvidos na gestão, orientação, ensino e treinamento, particularmente, o técnico, deve compreender competências para a comunicação, instrução, orientação, tomada de decisão na gestão de grupo para desempenhar assiduamente seu papel de liderança (GOMES; PEREIRA; PINHEIRO, 2008; RESENDE, 2013; RESENDE; GOMES, 2020).

Em linhas gerais, o bom desempenho está relacionado aos níveis de compatibilidade entre técnico e atleta pertinente ao estilo de liderança e o papel do treinador, nas diferentes categorias da modalidade (RESENDE, 2013; STEFANELLO, 2007). Assim, este estudo tem por objetivo investigar o padrão do perfil de liderança dos treinadores que atuam nas categorias de base do futebol do interior paulista.

2. METODOLOGIA

Participaram da pesquisa 12 técnicos de futebol masculino das equipes de base, do interior

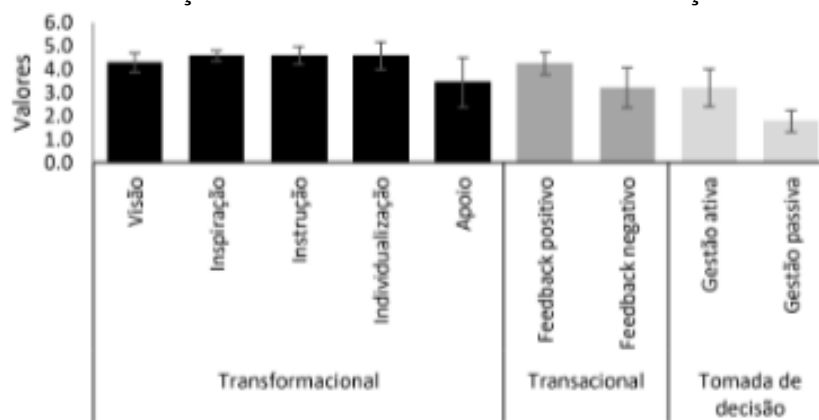
paulista, infantil (Sub 15); juvenil (Sub 17) e juniores (Sub 20), de clubes profissionais regularmente registrados em Federações Estaduais, que tivessem participado de campeonatos oficiais do futebol brasileiro, com formação técnica para atuar na área e que estivessem em atividade no mínimo em duas temporadas em alto rendimento, que responderam remotamente, pela plataforma do Google Drive, o Questionário Escala Multidimensional de Liderança no Desporto - EMLD, versão para treinadores, composto por nove dimensões em três áreas: transformacional, transacional e tomada de decisão (GOMES, 2008, 2014). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNIP - CAAE: 26193519.9.0000.5512.

Em relação ao Índice de Perfil Ótimo de Liderança – IPOL, este tem por objetivo determinar em quais situações e contextos que o treinador pode adotar um estilo apropriado de liderança para promover a eficácia no desempenho dos atletas de acordo com seu papel de líder (GOMES, 2008).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o cálculo da média, percebeu-se que na subescala “visão” a média foi de (4,3+0,4), os índices mais significativos ficaram por conta dos quesitos “inspiração” (4,6+0,2), “instrução” (4,6+0,4) e “individualização” (4,6+0,6) e finalizando a dimensão transformacional a subescala “apoio” marcou a menor média, apontando para (3,4+1,1). Observou-se ainda as subescalas “feedback positivo” com (4,3+0,5) de média, seguida do “feedback negativo” (3,2+0,9), caracterizando a dimensão transacional. Outros resultados encontrados na dimensão tomada de decisão as médias para a subescala “gestão ativa” foi de (3,2+0,8) e “gestão passiva” (1,8+0,5), apresentados na Figura 1.

Figura 1 – Média da percepção dos treinadores em relação às dimensões da escala de liderança.



As dimensões transformacionais, transacionais e tomada de decisão da EMLD (GOMES, 2008; 2014), Figura 1, demonstram que os resultados das subescalas “apoio”, “feedback negativo” e “gestão ativa” indicando um comportamento centralizador, aproximando-se dos estudos de Sonoo; Hoshino; Vieira (2008). Para as subescalas “inspiração”, “instrução” e “individualização”, os resultados apontam um perfil ótimo de liderança, pressupondo que eles têm como meta motivar os atletas em busca da eficácia na execução das tarefas.

Em relação ao Índice de Perfil Ótimo de Liderança (IPOL) (Tabela 1), verificou-se que 8 técnicos apresentaram perfil moderado (média 6,0+1,5). Embora a média encontrada tenha sido moderada, vale ressaltar que 4 deles (33,3%) apresentaram um perfil ótimo de liderança, sendo que nenhum apresentou índice deficitário.

Tabela 1 – Índice do Perfil Ótimo de Liderança (IPOL) de treinadores de futebol

Variável	Média	Desvio Padrão
IPOL	6.0	1.5
<i>Perfis de liderança</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Ótimo	4	33.3
Moderado	8	66.7
Deficitário	0	-

A média do IPOL demonstra equilíbrio nas características comportamentais dos treinadores avaliados, mais acentuada nas características transformacionais, o que leva mais em consideração os aspectos do grupo em detrimento a objetivos pessoais, caracterizando um padrão no perfil dos técnicos de moderado para ótimo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo mostraram que a autopercepção dos técnicos em relação ao perfil de liderança configura-se como moderado, exercendo um comportamento democrático no processo para a formação esportiva. Verificou-se ainda que, o cenário de isolamento criado pela pandemia redefiniu o perfil dos treinadores para tal contexto, indicando um padrão voltado ao cuidado pessoal antes do profissional. Porém, outras pesquisas serão necessárias para indicar um perfil ótimo de liderança e sua eficácia na formação de atletas de futebol no cenário pós pandemia.

REFERÊNCIAS

- GOMES, A.R. Escala multidimensional de liderança no desporto: Reanálise da estrutura factorial. In NORONHA, A.P.; MACHADO, C.; ALMEIDA, L.; GONÇALVES, M.; RAMALHO, V. (Eds.), **Actas da XIII CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA: FORMAS E CONTEXTOS**. Braga: Psiquilíbrios Edições, 2008.
- GOMES, A.R. Leadership and positive human functioning: A triphasic proposal. In: GOMES, A.R.; RESENDE, R.; ALBUQUERQUE, A. (Eds.). **Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting high performance**. Vol. 3. New York: Nova Science, 2014, p. 157-169.
- GOMES, A.R.; PEREIRA, A.P.; PINHEIRO, A.R. Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: um estudo com atletas Portugueses de futebol e futsal. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v.21, n.3, p. 482-491, 2008.
- RESENDE, R. Desafios na formação de treinadores de jovens [Challenges in training youth coaches]. In: J. NASCIMENTO, V. RAMOS; F. TAVARES (Eds.), **Jogos Desportivos: Formação e investigação**. Florianópolis: UDESC, 2013. p. 359-384.
- RESENDE, R.; GOMES, A.R. O papel do treinador de desporto no desenvolvimento de competências de vida [The role of the coach in the development of life skills]. In RODRIGUES, J. F. (Ed.), **Desporto, inovação e formação de treinadores**. Centro de Investigação em Qualidade de Vida, 2020. p. 53-68.
- SONOO, C.N.; HOSHINO, E.F.; VIEIRA, L.F. Liderança esportiva: estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v.10, n.2, p.68-82, dez. 2008.
- STEFANELLO, J.M.F. **Treinamento de Competências Psicológicas: Em busca da Excelência Esportiva**. Barueri: Manole. 2007

VOLTAR AO SUMÁRIO

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA ATLETAS EM PROCESSO DE APOSENTADORIA: RESULTADOS PRELIMINARES DE UM ESTUDO PILOTO

Camila Araujo Casari¹; Andressa Melina Becker da Silva²

¹ Universidade de Sorocaba, camilacasari46@gmail.com; ² Universidade de Sorocaba, andressa_becker@hotmail.com.

RESUMO

Ser atleta é um tipo de trabalho e, portanto, tem implicações importantes no que diz respeito à aspectos sociais e psicológicos. A partir disso, é possível que a orientação para atletas em processo de aposentadoria tenha implicações relevantes sobre a saúde mental. O Programa contou com dois participantes e oito encontros, dos quais quatro estão descritos neste trabalho. Os resultados tiveram implicações no que se refere às características das modalidades coletivas e individuais, assim como no que se refere às características dos participantes, dado que um estava em atividade e outra estava aposentada. Sendo assim, percebeu-se implicações relacionadas à saúde mental dos atletas, assim como implicações na identidade dos participantes.

Palavras-chave: atleta; orientação profissional; aposentadoria.

1. INTRODUÇÃO

A literatura aponta que ser atleta é um tipo de trabalho (CAMILO; RUBIO, 2020). Sendo assim, o trabalho desempenhado pelos atletas possui funções importantes sociais e psicológicas da vida dos indivíduos. Pode-se inferir que a aposentadoria surge como um ponto importante no que tange a identidade, dado que a autoimagem ocupacional constitui a autoimagem total do indivíduo (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010).

Em relação aos atletas, a identidade profissional está fortemente vinculada à identidade pessoal (CAMILO; RUBIO, 2020). Sendo assim, é possível que uma orientação para atletas em processo de aposentadoria possa ter uma implicação relevante quando se refere à saúde mental.

2. METODOLOGIA

O projeto foi aprovado junto ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, da Universidade de Sorocaba, com protocolo número 5.463.432. O estudo foi composto por dois participantes, um homem (idade = 39 anos; atleta há 23 anos; atleta de natação) e uma mulher (idade = 39 anos; atleta há 23 anos; atleta aposentada de futebol e futsal).

O programa como um todo é composto por oito encontros baseados no programa Aposentação de Soares et al. (2007). Entretanto, o estudo piloto está sendo aplicado nesse momento, então, são relatados os resultados de quatro sessões. Na sessão 1 foi trabalhado o primeiro contato e o autoconhecimento, com o objetivo de conhecer o participante, estabelecer o contrato de trabalho, compreender suas vivências no passado, presente e o que pretende para

o futuro a partir da técnica “Viagem ao Passado, Presente e Futuro” (LUCCHIARI, 1993; SOARES et al, 2007). Na sessão 2 foi trabalhado o autoconhecimento com o objetivo de refletir sobre as principais dimensões afetadas pela aposentadoria, sendo elas: mudanças sociais e familiares, saúde, finanças e atividades/lazer a partir da técnica “Trevo de 4 Folhas da Aposentadoria” (SILVA; RITTER; SOARES, 2009; SOARES; LUNA; LIMA, 2010). Na terceira sessão foi trabalhado o autoconhecimento e o conhecimento de habilidades com o objetivo de levantar as atividades que o indivíduo gosta de realizar, refletir sobre os sentimentos que tais atividades proporciona e entender o vínculo que estabelece com cada uma das atividades a partir da técnica “Exercício combinado de autoconhecimento” (LUCCHIARI, 1993; SOARES et al, 2007). Na quarta sessão foi trabalhada a psicoeducação, com o objetivo de promover prevenção e qualidade de vida, com temas que se relacionam intimamente com o processo de aposentadoria a partir de uma palestra expositiva.

Em cada sessão eram feitas anotações em um diário de campo. Utilizou-se essas anotações como fonte de dados e trabalhou-se com base na análise de conteúdo (BARDIN, 1977).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os atletas compareceram às sessões, mas percebe-se movimentos diferentes entre eles. Notou-se que a condição dos atletas (em atividade ou aposentado) têm implicações em suas percepções e reflexões nas atividades propostas. Ainda, as características de suas modalidades, sendo elas individual e coletiva, também têm implicações em suas percepções e características sociais e de lazer. A Tabela 1 demonstra os resultados que se destacam em casa sessão realizada e a comparação entre os atletas.

Tabela 1 – Resultados das sessões interventivas já aplicadas

Sessão/o que foi trabalhado	Atleta 1	Atleta 2
1/Autoconhecimento.	Atleta em atividade, está na terceira graduação. Enquanto tiver condições, vai continuar competindo. Sente-se ansioso impactando sua performance. Iniciou a linha do tempo no ponto em que conheceu sua modalidade.	Atleta aposentada, desempenha função de supervisora e professora de Educação Física. Parou de competir quando percebeu lesões. Iniciou a linha do tempo no ponto em que conheceu sua modalidade.
2/Autoconhecimento.	Desejo em organizar a vida financeira. Vida social e atividades de lazer diminuídas.	Desejo em organizar a vida financeira. Vida social e atividades de lazer preservadas.
3/Autoconhecimento e conhecimento das habilidades.	Apresentou maior número de frases no quadrante "Gosto e Faço" e "Gosto e Não Faço".	Apresentou maior número de frases no quadrante "Gosto e Faço" e "Não Gosto e Faço". A atividade proporcionou reflexões no modo de funcionamento da atleta.
4/Psicoeducação.	Se identificou com o que foi exposto sobre a ansiedade. Relatou sobre a mecanicidade das ações dos atletas e suas implicações na Saúde Mental.	Relatou aumento no nível do estresse após a aposentadoria e depressão. Relatou sobre a mecanicidade das ações dos atletas e suas implicações na Saúde Mental.

Fonte: Resultados da própria pesquisa.

A partir do que foi exposto, é possível notar a função social e psicológica que o trabalho desempenha na vida dos indivíduos (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010). Tal fato pode ser observado quando os atletas relatam sua história de vida a partir do momento em que conheceram o esporte.

Foi possível perceber que os atletas têm sua aposentadoria no momento de declínio de sua capacidade. Tais dados corroboram com os achados de Barth et al. (2021).

Por fim, notou-se que os atletas identificam como principais implicações em sua saúde mental a ansiedade, depressão e estresse. Estes achados corroboram com os encontrados na literatura, além de burnout, distúrbio do sono, comportamento nutricional adverso e comportamento alcoólico adverso (BARTH et al., 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível notar que o processo de aposentadoria possui implicações na saúde mental dos atletas. Uma orientação neste momento da carreira pode ser benéfica, sobretudo quando se fala de questões envolvendo a ansiedade, depressão, planejamento financeiro e qualidade de relações sociais. As limitações do estudo envolvem a dificuldade em contatar atletas que estão passando por este momento na carreira e dificuldade de horários disponíveis devido a rotina no esporte.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARTH, M.; GÜLLICH, A.; FORSTINGER, C. A.; SCHLESINGER, T.; SCHRÖDER, F.; EMRICH, E. Retirement of professional soccer players: A systematic review from social sciences perspectives. **Journal of Sports Sciences**, v. 39 n. 8, p. 903-914, 2021.

CAMILO, J. A. O.; RUBIO, K. (org.). **Trabalho e esporte: precariedade, invisibilidade e desafios**. São Paulo: Editora Laços, 2020.

LUCCHIARI, D. H. P. S. **Pensando e vivendo a orientação profissional**. 8. ed. São Paulo: Summus, 1993.

SILVA, J. L. C.; RITTER, S.; SOARES, D. H. P. Técnica: trevo de quatro folhas da aposentadoria. In: **II Congresso latino-americano de orientação profissional, resumo de painéis**. São Paulo, p. 97-98, 2009.

SOARES, D. H. P.; LUNA, I. N.; LIMA, M. B. F. A arte de aposentar-se: programa de preparação para aposentadoria com policiais federais. **Revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 15, n. 2, p. 293-313, 2010.

SOARES, D. H. P.; COSTA, A. B.; ROSA, A. M.; OLIVEIRA, M. L. S. O. APOSENTA-AÇÃO: programa de preparação para aposentadoria. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 12, p. 143-161, 2007.

ZANELLI, J. C., SILVA, N., SOARES, D. H. P. **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós carreira**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

VOLTAR AO SUMÁRIO

PSICOLOGIA DA LUTA MARAJOARA: APROXIMAÇÕES A PARTIR DO PRIMEIRO CAMPEONATO ESTADUAL

Fabio José Cardias-Gomes¹

¹ docente na UFMA-Imperatriz/Maranhão; Pós-doutorando FFLCH-USP/São Paulo, fabio.cardias@usp.br

RESUMO

O objetivo deste estudo é descrever, apresentar e analisar os desdobramentos contemporâneos da Luta Marajoara (LM). Como método foram feitos estudos qualitativos, bibliográficos, de campo com cunho etnográfico, com participação no Primeiro Campeonato Paraense de LM, no município de Ponta de Pedras, no arquipélago do Marajó. Essa primeira aproximação com a LM em seu atual processo de institucionalização (esportivização e escolarização) é analisada sob a perspectiva da Psicologia do Etnoesporte e dos Jogos e Esportes Tradicionais e Populares (JET).

Palavras-chave: luta marajoara; primeiro campeonato estadual; psicologia do etnoesporte.

1. INTRODUÇÃO

O objetivo deste trabalho é apresentar dados de estudos e coletas em campo sobre a luta de agarrada corporal conhecida Luta Marajoara (LM). O enfoque desta pesquisa se relaciona com o atual desenvolvimento da psicologia do etnoesporte e dos jogos e esportes tradicionais e populares (JET), com base nos estudos dos conceitos contemporâneos de Etno-esporte em Toledo (2001), Etno-desporte Indígena em Fassheber (2006, 2010), de Ethnosport em Kyla-sov (2012), de Etnoesporte em Cardias-Gomes (2021a, 2021b) e Fassheber e Cardias-Gomes (2020), bem como dos JET em Palerbas (2002), LaVega (2004), Ferreira e Vinha (2015), Saura e Zimmermann (2021), dentre outros estudos.

Portanto, o desenvolvimento desta proposta se faz em diálogo constante com as antropologias do corpo, do esporte, das práticas corporais, das práticas esportivas ou do corpo-território, dependendo das posições teóricas de cada autor, como em Mauss (1936), Guedes (1997), Toledo (1996), Miranda (2020) e Haesbaert (2021). Também relacionada com a psicologia social decolonial como apontadas nas Referências Técnicas para Atuação de Psicólogas(os) junto aos temas psicologia do esporte, políticas públicas no esporte e povos tradicionais, do Conselho Federal de Psicologia, do sistema Conselhos Regionais de Psicologia e Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas (CFP-CRPs/CREPOP, 2018, 2019a, 2019b).

Então, há alguns anos, eu iniciei um diálogo interdisciplinar com a antropologia das práticas esportivas e/ou corporais dos/entre os povos indígenas e comunidades tradicionais e populares. Aprofundo estudos científicos, conhecimentos acadêmicos e saberes ancestrais na construção de uma psicologia nômade, coletora e pescadora nas florestas, nos cerrados e nos sertões amazônidas, que vai se estruturando como psicologia do etnoesporte e dos JET, na compreensão das modalidades praticadas pelos povos da floresta. As lutas corporais agarradas, indígenas e caboclas amazônidas, são modalidades de jogos de lutas que se desenvolveram em seus territórios específicos, tanto os étnicos como as Xinguanas, Maraguá e

Timbiras, quanto as populares, caboclas e ribeirinhas, como a observada no arquipélago do Marajó, no caso a LM, tema principal deste estudo.

2. METODOLOGIA

Qualitativo, bibliográfico, descritivo, exploratório, analítico, compreensivo, interpretativo, de cunho etnográfico, sob vieses antropológicos e psicológicos, com utilização de viagem a campo (período de 2020-2022), com observações nas comunidades, anotações em caderno de notas, conversas informais e formais com praticantes, equipe e organizadores da modalidade em estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A agarrada marajoara, contemporaneamente redefinida como LM, está presente como torneio desde o tradicional Festival de São Sebastião, há pelo menos 11 anos. Para esta coleta, me locomovi para os três primeiros, pioneiros, campeonatos estaduais (paraenses) nos períodos: **1) Primeiro** Campeonato Paraense de LM: 22 a 25 de julho de 2021, no município de Ponta de Pedras, ao qual me concentrarei na exposição oral deste, mas também para os; **2) Torneio de LM da Festividade de São Sebastião:** de 10 a 20 de janeiro de 2022, no município de Cachoeira do Arari; **3) Segundo** Campeonato Paraense de LM: 09 a 10 de abril de 2022, no município de Santa Cruz do Arari; **4) Terceiro** Campeonato Paraense de LM: no dia único de 11 de junho de 2022, no município de Muaná.

As primeiras obras sobre a LM foram as dos profissionais de Educação Física paraenses José Wildemar Paiva de Assis e Fernando Pereira de Jesus (1997), em trabalho técnico para a Secretaria de Educação do Estado do Pará (SEDUC/PA), e a dissertação de Assis (2010), na Universidade Castelo Branco, no Rio de Janeiro. A LM é modalidade que ocorre na porção leste do arquipélago do Marajó. Dados de entrevistas apontam o seu surgimento: se iniciou como atividade lúdica nas fazendas para aquecer o corpo diante o banho frio nos igarapés, por vaqueiros, ribeirinhos ou caboclos. Segunda versão: surgiu da observação da luta de búfalos no cortejo da fêmea e/ou território. Terceira, faz alusão à sua origem indígena. As três versões se mantêm vivas, porém, de difícil sustento teórico ou material arqueológico, visto a marca de oralidade dos seus mitos de origem. A LM caminha para um avançado processo de institucionalização na região (esportivização e escolarização). Acompanho as pesquisas na área de Educação Física Escolar, como em Antunes e Campos (2020) e Santos, Andrade e Freitas (2021), dentre outros, bem como os desdobramentos políticos das três entidades representativas, nem sempre de convívio harmoniosos entre si, a saber: Federação Paraense de Luta Marajoara (FPLM), Liga Brasileira de Luta Marajoara (LBLM) e a Associação Paraense de Luta Marajoara (APLM).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos propostos nesse estudo foram alcançados parcialmente na medida em que se trata de uma construção contínua em espaços geográficos e humanitários do multidiverso contexto da Amazônia Marajoara. Os deslocamentos exigem paciência, coragem e recursos. Futuras pesquisas se projetam, com base nas coletas das agarradas amazônicas, indígenas e caboclas, e apoiam a construção da psicologia do etnoesporte e dos JET junto às modalidades tradicionais, populares e identitárias dos povos e comunidades, como é a LM.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, M.M.; CAMPOS, I.S.L.. Luta Marajoara: aspectos técnicos, esportivos e pedagógicos. IN: **Dialogando com as lutas, artes marciais e esportes de combate**. ANTUNES, M.M.; MOURA, D.L.(orgs.). Curitiba: CRV, 2021.

ASSIS, J.W.P. e DE JESUS, F.P. **Agarrada Marajoara**. Trabalho técnico realizado junto a Secretaria Estadual de Educação do Pará (SEDUC/PA), Apostila. Belém/PA, 1997.

ASSIS, J.W.P. **A agarrada Marajoara como manifestação de identidade cultural da Ilha do Marajó/PA**. (Dissertação de Mestrado) Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, dezembro, 2010.

CARDIAS-GOMES, F.J. O peso da tora: jogos tradicionais Timbiras, cosmopolítica e defesa do território-étnico. nn: **Annals of the XV Encontro Regional da Associação Brasileira de Psicologia Social**. Disponível em,: https://www.abrapsosp2021.eventos.dype.com.br/trabalho/view?ID_TRABALHO=16, acesso em 13/07/2021. 2021a.

_____. Etnoesporte Timbira: aspectos socioculturais e psicossociais do corpo-território e ressignificações da corrida de tora Amazônica. In: Stela Maris Ferrarese (org.). **Juegos Indígenas Antiguos y Contemporáneos de América del Sur**. Museo del Juguete Étnico/Argentina, 2021b.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA-(CFP-Brasil). **Referências Técnicas para atuação de psicólogos(as) em políticas públicas de esporte**. Conselho Federal de Psicologia (CFP), Conselhos Regionais de Psicologia(CRPs), Centro de Referência Técnica em psicologia e Políticas Públicas (CREPOP), 1. Edição, Brasília, 2019a.

_____. **Referências Técnicas para atuação de psicólogos(as) com povos tradicionais**. Conselho Federal de Psicologia(CFP), Conselhos Regionais de Psicologia (CRPs), Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas (CREPOP), 1. Edição, Brasília, 2019b.

_____. Psicologia do Esporte: O Corpo em Movimento. IN: **Revista Diálogos**, ano 14, dezembro de 2018. Conselho Federal de Psicologia(CFP), Brasília, 2018.

FASSHEBER, J.R. M.. **Etno-desporto indígena: contribuições da antropologia social a partir da experiência entre os Kaingang** (Tese de Doutorado). Campinas: [s.n.]. 2006.

_____. **Etno-desporto indígena: a Antropologia Social e o campo entre os Kaingang**. Brasília, Brazil: Ministério do Esporte, 2010.

FASSHEBER, J.R.M.; CARDIAS-GOMES, F.J. **Etnoesporte, um conceito no mundo no séc XXI**. Trabalho apresentado no Congresso Mundial de Sociologia do Esporte. International Sociology of Sport Association, Mexico, 2020.

FERREIRA, VINHA, 2015. **Celebrando os Jogos, a memória e a Identidade: XI Jogos dos Povos Indígenas Porto Nacional-Tocantins 2011**. Dourados: UFGD, 2015.

GUEDES, S. L. **Jogo de Corpo: um estudo de construção social de trabalhadores**. Editora da Universidade Federal Fluminense, Niterói/RJ, 1997.

HAESBAERT, R. **Território e Descolonialidade: sobre o giro (multi)territorial/de(s)colonial na "América Latina"**. Ciudad Autonoma de Buenos Aires, CLACSO; Niterói: Universidade Federal Fluminense, 2021.

KYLASOV, A. **Ethnosport. The End of Decline** (Sport: Kultur, Veränderung/Sport: Culture, Change). Zurich: LIT Verlag. 2012.

LaVEGA, P.. Traditional games and education to learn to create bonds. IN: **Stud. Phys. Cult.. Tourism**, 11 9-32, 2004.

MAUSS, M.. Body Techniques. Article Originally Published IN: **Journal of Psychology**, XXXII, ne, 3-4, 15 March-15 April, 1936.

MIRANDA, E.O. **Corpo-território e educação decolonial: proposições afro-brasileiras na invenção da docência**. Salvador: EDUFBA, 2020.

PALERBAS, P. Reseaux dans le jeu et les sports. La anée socio.2, 2002.

SANTOS, C.A.F.; ANDRADE, W.A.G.; de FREITAS, R.G.. *"Conheço bem mais uma arte do outro lado do mundo que uma aqui do outro lado do rio": luta marajoara e reconhecimento em academias de ginásticas*. IN: Revista Kinesis, Santa Maria/RS, 2021.

SAURA, S.C.; ZIMMERMANN, A.C. Traditional Sports and Games: Intercultural Dialog, Sustainability and Empowerment. IN: **Frontiers in Psychology**, 2021.

TOLEDO, L.H.. Futebol e teoria social: aspectos da produção científica brasileira (1982-2002). IN: **BIB**, n.52, São Paulo, 2001.

_____. **Torcidas organizadas de futebol**. Campinas, Autores Associados, ANPOC, 1996.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

QUAL O PERFIL DE RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA DE ATLETAS AMADORES DE BEACH TENNIS?

Alexssander Pessoa da Silva¹; André de Assis Lauria²; João Roberto Ventura de Oliveira³; Juliana Bohnen Guimarães⁴; Bruno Costa Teixeira⁵; Camila Cristina Fonseca Bicalho⁶

¹Universidade do Estado de Minas Gerais, alexssanderps@gmail.com; ²Universidade do Estado de Minas Gerais, andre.lauria@uemg.br; ³Universidade do Estado de Minas Gerais, joao.ventura@uemg.br; ⁴Universidade do Estado de Minas Gerais, juliana.guimaraes@uemg.br; ⁵Universidade do Estado de Minas Gerais, bruno.teixeira@uemg.br; ⁶Universidade do Estado de Minas Gerais, camila.bicalho@uemg.br

RESUMO

Os aspectos psicológicos são inerentes à prática esportiva e estudos mostraram que atletas apresentam maiores índices de Resiliência Psicológica (RP) do que não atletas. Considerando a ampla adesão das pessoas ao Beach Tennis, estaria essa interação impactando na Resiliência Psicológica em praticantes desta modalidade? A RP no esporte é compreendida a partir das dimensões experiências esportivas, espiritualidade, apoio social familiar, apoio social esportivo, componentes pessoais e competências. Partindo desta premissa, este estudo se propõe a identificar o perfil de RP em praticantes amadores de Beach Tennis em eventos competitivos. Participaram 51 atletas com idade de $37,4 \pm 7,92$ anos, sendo 21 do sexo feminino e 30 do masculino. Dos participantes, 14 estavam vinculados à algum clube/entidade de Beach Tennis. Foi aplicada a Escala de Resiliência no Esporte (RS-Sp). As coletas foram feitas via Google Forms® entre os meses de março a maio de 2022 durante as competições realizadas no estado de Minas Gerais e Rio de Janeiro. O escore total da RS-Sp foi de $10,75, \pm 1,57$ pontos classificados como baixa RS-Sp segundo o parâmetro para atletas brasileiros. Conclui-se que os praticantes de Beach tennis apresentaram menores índices de RP do que o esperado para atletas, o que pode influenciar em menor capacidade de lidar com processos estressores advindos das situações esportivas. Estudos futuros devem investigar se este fator impacta nas estratégias individuais para lidar com frustrações e melhor desempenho nesta modalidade.

Palavras-chave: Beach Tennis; Esporte; Escala de Resiliência no Esporte.

1. INTRODUÇÃO

O esporte de rendimento impõe aos atletas um nível de estresse não habitual, se comparado a não atletas (CEVADA et al., 2012). Assim, é comum que treinadores e atletas, na eminência de alcançar um bom desempenho para a vitória em determinada modalidade, recorram a estratégias de enfrentamento de processos estressores (WAGSTAFF et al., 2017). Um mecanismo psíquico de defesa do ser humano para a proteção dos efeitos negativos do estresse é a Resiliência Psicológica (RP). Bicalho, Melo e Noce (2021) apresentaram o Modelo Hierárquico de Resiliência Psicológica no Esporte para atletas brasileiros identificando elementos de RP, como: experiências esportivas, recursos pessoais, experiências de competição e de treinamento. Este modelo tem como pioneirismo a base teórica para a primeira escala de RP construída e validada para atletas brasileiros.

Dados da Confederação Brasileira de Tênis, mostram que o Beach Tennis (BT) está crescendo rapidamente, tornando o Brasil o segundo país neste esporte, atrás apenas da Itália (CBT, 2022). Para Guiducci, Danailof e Aroni (2019) o fato de o Brasil ter um clima tropical e

uma longa extensão litoral, traz um grande potencial para o desenvolvimento desta modalidade no país. Acompanhando o crescimento da modalidade, percebe-se um aumento no número de eventos competitivos, que fomentam disputas entre atletas amadores e profissionais.

Cevada et al. (2012) identificaram diferenças na RP entre atletas e não atletas, indicando que as experiências competitivas contribuem para uma maior RP. Considerando a ampla adesão de atletas amadores às competições de BT, estaria essa interação impactando na RP dos praticantes? Considerando que a capacidade de um atleta amador de BT de se recuperar após uma derrota contribui para o engajamento e permanência do mesmo na modalidade, o objetivo deste estudo foi identificar o perfil de RP em praticantes amadores de Beach Tennis em eventos competitivos.

2. METODOLOGIA

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética da UEMG (CAAE - 56920222.7.0000.5112). Participaram 51 atletas amadores (37,4±7,92 anos; 21F, 30M), 14 eram vinculados à algum clube/entidade de BT. Todos participantes treinavam ou jogavam regularmente de 1 a 5 vezes por semana.

Foram utilizados o questionário de dados demográficos e a Escala de Resiliência no Esporte (RS-Sp) desenvolvida e validada por Bicalho et al. (2021). A RS-Sp contém 15 itens alocados em cinco dimensões: Experiências Esportivas (EE), Recursos Pessoais e Competências (RCP), Espiritualidade (Esp), Apoio Social Familiar (ASF) e Apoio Social Esportivo (ASE). Foi utilizada a tabela normativa da RS-Sp para fins de classificação (BICALHO; MELO; NOCE, 2021).

Após o aceite para participarem do estudo foram encaminhados o TCLE e os questionários usando o Google Forms®. As coletas foram feitas durante as competições realizadas em MG e RJ entre os meses de março a maio de 2022. Para análise de dados foi adotado a estatística descritiva calculadas no software SPSS® 21.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O escore total da RS-Sp (Tabela 1) para praticantes de BT foi em média de 10.7, classificado como baixa RS-Sp segundo o parâmetro para atletas brasileiros. Isso indica que os participantes deste estudo podem ainda não ter acesso às estratégias psicológicas da RP que potencializam sua prática, como apontam Fletcher e Sarkar (2012). O BT é um esporte recente no Brasil, e apesar de ser muito praticado, não é tão difundido quanto outras modalidades presentes em território nacional, o que pode influenciar nos treinamentos físicos e psicológicos diários destes atletas amadores.

Tabela 1 – Escores de Resiliência Psicológica em praticantes amadores de BT no Brasil.

	RCP	EE	ASF	Esp	ASE	RS-Sp
Média	11.4	12.6	9.6	9.3	10.5	10.7
DP	2.5	2.1	3.5	3.7	2.9	1.6

Legenda: RCP - Recurso Pessoal e Competência; EE- Experiência Esportiva; ASF-Apoio Social Familiar; Esp- Espiritualidade; ASE- Apoio Social Esportivo; RS-Sp-Resiliência Psicológica Esportiva; DP: Desvio padrão; Fonte: Dos autores.

Foram classificados como baixos os RPC, EE e ASF. Esses três componentes, podem estar envolvidos com o tempo de prática de modo que o atleta não tenha ainda, recursos de apoio e experiência o suficiente para se reconhecer e ser reconhecido nesta modalidade. A Esp. foi extremamente baixa, sendo o fator que menos influencia na RP destes atletas. O ASE foi moderado, que pode se explicar pelo incentivo interno entre os atletas e ser um impulsor para o engajamento e aderência à prática do BT.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que o perfil de RP em praticantes amadores de BT aqui avaliados, é baixo para a medida da RP no esporte. Este perfil de praticantes pode levar à uma menor recuperação ao bem-estar, ou seja, uma adaptação menor diante dos processos estressores. Conclui-se que os atletas amadores de BT brasileiros, possuem menos recursos para o enfrentamento de adversidades nesta modalidade. Estudos futuros devem investigar se este fator impacta nas estratégias individuais para lidar com frustrações e melhor desempenho nesta modalidade.

REFERÊNCIAS

- BICALHO, C.C.F., FERREIRA DE MELO, G., NOCE, F. Development and validation evidence for the Resilience Scale for Sport (RS-Sp). **International Journal of Sport Psychology**, v.52, n.6, 494-526, 2021. Doi:10.7352/IJSP.2021.52.494
- CEVADA, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 39, p. 85-89, 2012. Doi: 10.1590/S0101-60832012000300003
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. Histórico do Beach Tennis. 2022. Disponível em: <<http://www.cbt-tenis.com.br/beachtenis.php?cod=5>>. Acesso em: 20 de julho de 2022.
- FLETCHER, D., SARKAR, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, v.13, p.669-678, 2012. Doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- GUIDUCCI, A.; DANAILOF, K.; ARONI, A.L. Beach tennis: a opinião de professores e atletas sobre a modalidade. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.18, n.01, p.25-32, 2019.
- WAGSTAFF, C.R.D., SARKAR, M., DAVIDSON, C.L., FLETCHER, D. Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. In.: C. R. D. Wagstaff (Ed.), **The Organizational Psychology of Sport** (pp. 120-150), London, UK: Routledge., 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

RELAÇÃO ENTRE RESILIÊNCIA INDIVIDUAL, EFICÁCIA COLETIVA E COESÃO GRUPAL EM ATLETAS DE FUTSAL DE ALTO RENDIMENTO

Mylena Aparecida Rodrigues Alves¹; Daniel Perez Arthur²; Joice Mara Facco Stefanello³

¹ Universidade Federal do Paraná, mylena_cg@hotmail.com; ² Universidade Federal do Paraná, d.perezarthur@gmail.com; ³ Universidade Federal do Paraná, joicemfstanefanello@gmail.com;

RESUMO

Como capacidade individual, a resiliência explica o papel dos processos mentais e do comportamento na promoção de bens pessoais e na proteção de um indivíduo contra os potenciais efeitos negativos dos estressores. Já no contexto grupal, a eficácia coletiva e a coesão grupal demonstram ser construtos importantes no desempenho de equipes esportivas, uma vez que estão diretamente ligadas ao bem-estar, desempenho e realização de tarefas com maior eficiência. O presente estudo objetiva explorar a associação entre aspectos de natureza individual (resiliência) e de natureza coletiva/grupo (eficácia coletiva e coesão grupal) em atletas e equipes de futsal de alto rendimento. Os cinco fatores específicos e o escore total da ER-Esp foram classificados como moderados, as correlações não apresentaram associações fortes com aspectos de natureza de grupo (eficácia coletiva e coesão grupal). O presente confirma que a resiliência de equipe é de fato mais do que a soma de indivíduos resilientes.

Palavras-chave: resiliência; processos de equipe; futsal.

1. INTRODUÇÃO

Pressão, estresse físico e estresse mental, são situações constantes na vida de um atleta de alto rendimento e parte essencial no histórico de equipes que buscam um melhor desempenho e sucesso esportivo (FLETCHER; SAKAR, 2012). A nível individual, a resiliência explica o papel dos processos mentais e comportamentais na promoção de bens pessoais e na proteção de um indivíduo contra os potenciais efeitos negativos dos estressores (FLETCHER; SARKAR, 2012). Já no contexto grupal, a eficácia coletiva e a coesão grupal demonstram ser construtos importantes no desempenho de equipes esportivas (JOWETT; SHANMUGAM; CACCOULIS, 2012; FELTZ, 2008), uma vez que estão diretamente ligadas ao bem-estar, desempenho e realização de tarefas com maior eficiência. Em esportes coletivos, como no futsal, a interdependência entre os atletas é um pressuposto básico, de modo que os companheiros de equipe dependem uns dos outros para o desempenho de determinadas tarefas em treinamentos e competições (FELTZ et al., 2008).

Embora a importância pela compreensão psicológica para o rendimento esportivo venha ocupando importante espaço no âmbito da pesquisa científica, ainda não se tem encontrado estudos explorando a resiliência no futsal de alto rendimento e seu relacionando com construtos de natureza coletiva/grupo (ALVES et al., 2022). Neste contexto, o presente estudo intenciona descrever a resiliência individual e explorar sua associação com aspectos de natureza coletiva/grupo (eficácia coletiva e coesão grupal) em atletas e equipes de futsal de alto rendimento.

2. METODOLOGIA

Este estudo classifica-se como descritivo, com delineamento transversal (GIL, 2002). Participaram do estudo 340 atletas de futsal de alto rendimento (224 mulheres e 116 homens), com média de 22,66±5,19 anos de idade. Destes, 160 atletas jogavam na posição de ala, 63 atletas como fixo, 66 atletas como goleiros ou goleiros-linhas, 40 atletas como pivô e 11 atletas em posições indefinidas.

Para avaliar a resiliência psicológica a partir das experiências e características pessoais dos atletas foi aplicada a Escala de Resiliência no Esporte (ER-Esp, BICALHO; MELO; NOCE, 2021). Para avaliar a percepção do atleta em relação a eficácia coletiva da equipe foi aplicado o Questionário de Eficácia Coletiva para o Esporte (CEQS-B, PAES et al., 2021). Para avaliar a percepção do atleta em relação a coesão grupal foi aplicado o Questionário do Ambiente de Grupo (GEQ, NASCIMENTO JÚNIOR et al., 2016).

A associação entre as variáveis de resiliência individual, eficácia coletiva e coesão grupal, foi feita por meio do teste de correlação de Spearman, uma vez que as variáveis obtidas são ordinais. Para interpretar o nível de correlação, foram adotados os critérios de Cohen (1992), onde coeficientes de correlação 0,10 – 0,291 são classificados como fraco, correlação 0,30 – 0,491 classificada como moderada e correlação $\geq 0,51$ classificadas como forte.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as correlações se mostraram significativas ($p < 0,05$) e variaram entre 0,157 (espiritualidade x coesão grupal) e 0,425 (apoio social esportivo x coesão grupal). Os valores completos das correlações estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 – Relação entre resiliência individual e aspectos de natureza coletiva/grupo (CEQS e GEQ) em atletas de futsal de alto rendimento

ER-ESp	CEQS-B	GEQ
EE	0,401**	0,227*
ASF	0,325**	0,197*
RPC	0,450**	0,267*
E	0,181**	0,157*
ASE	0,349**	0,425*

** = correlações significativas a nível 0,01. * = correlações a nível 0,05 EE = Experiências Esportivas; ASF = Apoio Social Familiar; RPC = Recursos Pessoais e Competências; ESP = Espiritualidade; ASE = Apoio Social Esportivo; CEQS = Eficácia coletiva; GEQ = Coesão grupal.

Os resultados encontrados demonstram que a resiliência, a nível individual, possui correlação significativa com os construtos de eficácia coletiva e coesão grupal, embora a força dessas correlações não tenha sido alta.

Esses dados vão ao encontro da teoria da resiliência, que propõe uma alta correlação entre resiliência e construtos de eficácia coletiva e coesão grupal, porém, quando analisada a resiliência a nível grupal (MORGAN et al., 2017) e não individual como apresentado na tabela 1. Da mesma forma, a teoria nos traz a resiliência de equipe como um construto diferente, podendo ser criado e trabalhado em uma equipe independentemente dos níveis de resiliência individuais dos atletas que a compõem (MORGAN et al., 2017), ou seja, indivíduos com valores altos de resiliência individual, não obrigatoriamente gerarão equipes com valores altos

de resiliência de equipe, assim como, não apresentarão, necessariamente, correlações altas com os construtos de eficácia coletiva e coesão grupal.

Apesar da importância da resiliência de equipe para a formação de equipes esportivas, não foi encontrado nenhum instrumento validado para a população de atletas brasileiros que avaliasse esse construto.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a resiliência individual, como um aspecto de natureza individual, apresentou correlação significativa, porém não forte com a eficácia coletiva e coesão grupal (aspectos psicológicos de natureza coletiva). Sabendo-se da importância da resiliência tanto a nível individual quanto a nível grupal no esporte, sugere-se a criação ou adaptação de instrumento que mesure o construto resiliência de grupo em atletas brasileiros.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. A. R.; OLIVEIRA, A. S.; PAES, M. J.; STEFANELLO, J. M. F. Psychological aspects in soccer and futsal players: a systematic review. **SUMA Psicológica**, v. 29, p. 30-47, 2022.
- BICALHO, C. C. F., MELO, G. F. DE, NOCE, F. Development and validation evidence for the Resilience Scale for Sport (RS-Sp). **International Journal of Sport Psychology**, v. 52, p. 494-527, 2021.
- COHEN, J. Statistical power analysis. **Current Directions in Psychological Science**, v. 1, n. 3, p. 98-101, 1992. <http://www.jstor.org/stable/20182143>
- FELTZ, D. L.; SHORT, S. E.; SULLIVAN, P. J. **Self-Efficacy in Sport**: Research and strategies for working with athletes, teams and coaches. Human Kinetics, 2008.
- FLETCHER, D.; SARKAR, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, p. 669–678, 2012. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- JOWETT, S.; SHANMUGAN, V.; CACCOULIS, S. Collective efficacy as a mediator of the association between interpersonal relationships and athlete satisfaction in team sports. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 10, n. 1, p. 66-78, 2012.
- MORGAN, P. B. C.; FLETCHER, D.; SARKAR, M. Recent developments in team resilience research in elite sport. **Current Opinion in Psychology**, v. 16, p. 16:159–164, 2017.
- NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; RIBEIRO, A. C.; MOREIRA C. R.; PIZZO, G. C.; RIBEIRO, V. T.; VIEIRA L. F. Propriedades psicométricas do Questionário de Ambiente de Grupo (QAG) para o contexto do futebol e futsal de alto rendimento. **Journal of Physical Education**, v. 27, n. 1, p. 2742, 2016.
- MORGAN, P. B. C.; FLETCHER, D.; SARKAR, M. Recent developments in team resilience research in elite sport. **Current Opinion in Psychology**, v. 16, p. 16:159–164, 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

RESILIÊNCIA: UMA COMPARAÇÃO ENTRE ATLETAS DO SEXO FEMÍNINO E MASCULINO DA MODALIDADE DE JUDÔ

Cristiane Santos Moreira¹; Bruno Passos Martins²; Clara Loiose Oliveira Carvalho³; Franco Noce⁴

¹ Minas Tênis Clube, cristiane.santos@minastc.com.br; ² Minas Tênis Clube, bruno.passos@minastc.com.br; ³ Minas Tênis Clube, claralouiseoc@hotmail.com; ⁴ Minas Tênis Clube, fnoce@hotmail.com.

RESUMO

A resiliência é um construto que proporciona o crescimento do indivíduo a partir de situações adversas e subjetivas do cotidiano a fim de realizar adaptações de maneira positiva. Para o presente estudo, foi aplicado a Escala de Resiliência (ER-Esp) em 18 atletas da modalidade de Judô do Minas Tênis Clube com 20 anos ($\pm 3,73$) sendo 7 atletas do sexo feminino e 11 atletas do sexo masculino. O grupo feminino apresentou o score de domínio no construto da espiritualidade, sendo o menor para o masculino que a sua resiliência predomina a partir do apoio social e familiar. Ambos os grupos apresentam construtos a baixo do esperado.

Palavras-chave: Resiliência; Judô; ER-Esp.

1. INTRODUÇÃO

A resiliência é um construto que proporciona o crescimento do indivíduo a partir de situações adversas e subjetivas do cotidiano a fim de realizar adaptações de maneira positiva (LUTHAR et al., 2000). No esporte de alto rendimento, essa habilidade é essencial, visto que, os atletas são expostos a situações de pressão, como no caso da modalidade de Judô que expõe os atletas a eventos muitas vezes desconfortáveis como a perda de peso, lesões, sendo necessário terem resiliência para que possam enfrentar as dificuldades apresentadas e alcançarem o sucesso esportivo (RIOS, 2020).

2. METODOLOGIA

Para este estudo, foi utilizado a Escala de Resiliência (ER-Esp) validada por Bicalho, Melo e Noce (2020). A escala contém 15 itens separados por 05 fatores (apoio esportivo, apoio social e familiar, recursos pessoais e competências, espiritualidade e apoio social e esportivo), onde os atletas respondem cada item em uma escala likert de cinco pontos, desde absolutamente não concordo (1) a absolutamente eu concordo (5).

A escala foi aplicada em 18 atletas de alto rendimento da modalidade Judô, com idade 20 anos ($\pm 3,73$), sendo 7 atletas do sexo feminino e 11 atletas do sexo masculino.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

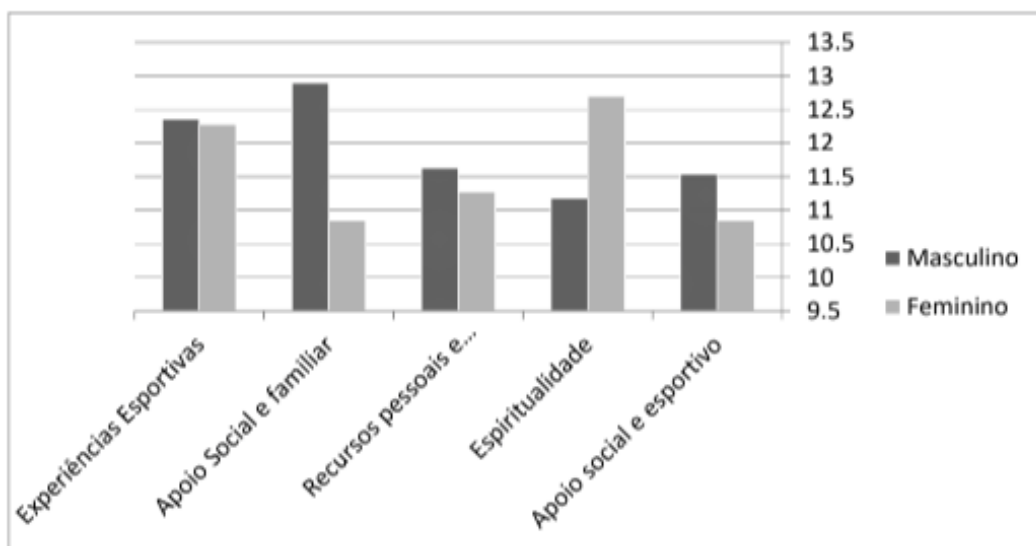
Após a coleta de dados dos atletas e a análise dos mesmos, foi possível observar através das dimensões espiritualidade e apoio social e familiar uma diferença significativa entre os grupos feminino e masculino (Gráfico 1).

O grupo feminino apresentou score moderado 12,7 ($\pm 2,75$) na dimensão espiritualidade que segundo Bicalho, Melo e Noce (2020) representa o fortalecimento psicológico e físico a partir da crença do atleta para enfrentar situações estressantes. Enquanto isso, os atletas do masculino alcançaram um score 11,1 ($\pm 2,13$) sendo a dimensão de menor domínio, abaixo do esperado.

Desta forma, a equipe masculina apontou o score maior para o apoio social e familiar, o que significa que tais atletas buscam o apoio familiar e de amigos para enfrentarem eventos estressores. O grupo apresentou um score de 12,9 ($\pm 1,37$), enquanto o feminino apresentou uma média de 10,8 ($\pm 3,76$) que se iguala ao apoio social esportivo.

Sendo fundamental para o atleta de alto rendimento que as cinco dimensões avaliadas da Escala de Resiliência no Esporte tenham percentis acima de moderado (BICALHO, MELO E NOCE, 2020), os construtos espiritualidade e experiências esportivas no grupo masculino se apresentaram baixo, enquanto no grupo feminino os construtos experiências esportivas, apoio social e familiar e recursos pessoais e competências. Os demais construtos apresentam percentis moderados.

Gráfico 1 – Resultado da Escala de Resiliência



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente estudo, foi possível observar que há diferença no apoio que cada atleta busca diante de situações estressoras quando separados por sexo. Podemos concluir que o grupo masculino quando exposto a situações adversas, procura o apoio necessário para resiliência em recursos sociais e familiares, ou seja, “representa a coesão e o laço colaborativo da família e amigos” (BICALHO, MELO & NOCE, 2020). Isso não quer dizer que não utilizem dos outros fatores, apenas que, é o mais procurado por eles. Já o grupo feminino busca apoio na espiritualidade, se fortalecendo em situações difíceis através das crenças (BICALHO, MELO & NOCE, 2020).

É possível treinar os outros apoios que o atleta busca de resiliência e modificar o comportamento do mesmo. Para esse tipo de intervenções individuais é necessário analisar não apenas dos scores individuais de cada atleta como também da situação pessoal, social e esportiva

que os atletas se encontram.

REFERÊNCIAS

BICALHO, C.C.F. Construção e Evidências de Validade da Escala de Resiliência no Esporte. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. 168p. 2020.

BICALHO, C.; MELO, C.; NOCE, F.; Manual Prático Escala de resiliência -15 itens. (2020).

LUTHAR, S.; CICHETTI, D.; BECKER, B. (2000): “The Construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work”, Child Development, 71 (3), p. 543-558

RIOS, M.F.; CAVALCANTE, Z. Relação entre redução de peso corporal e sintomas emocionais de estresse de judocas em período anterior à pesagem oficial. Universidade Federal do Maranhão. São Luis, 2020.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

REVISÃO SISTEMÁTICA: ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO PARADESPORTO EM MODALIDADES INDIVIDUAIS

Vanessa Guandalini Gasparin¹, Marcelen Lopes Ribas²; Renan Codonhato³; Ana Flávia Lopes Freitas da Silva⁴; Luciane Cristina Arantes⁵; Lenamar Fiorese⁶

¹ Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, vggasparin@gmail.com; ² Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, marcelenlopes@hotmail.com, ³ Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, gprenan@gmail.com; ⁴ Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, anaflavialfs@gmail.com; ⁵ Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, luarantes100@gmail.com; ⁶ Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL lenamarfiorese@gmail.com.

RESUMO

O objetivo desse estudo foi revisar sistematicamente os aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades esportivas individuais. As buscas foram conduzidas em 6 bases de dados. Os dados foram analisados pela técnica de análise de conteúdo do tipo categorial. A revisão incluiu 25 estudos publicados no período de 1993 a 2019, com caráter quantitativo (64%) e qualitativo (36%) para investigar os aspectos psicológicos no paradesporto. Os resultados revelaram que as características principais relacionadas aos atletas de modalidades individuais no paradesporto são motivação, identidade, qualidade de vida, preparação psicológica e outros aspectos (ansiedade, lesão, depressão e estresse). Sendo os aspectos relacionados a qualidade de vida os mais frequentes nos estudos revisados (36%) e a preparação psicológica os aspectos menos investigados dentre os estudos revisados (8%). Conclui-se que o esporte contribui positivamente para o desenvolvimento de diversos aspectos psicológicos desses atletas, em aspectos relacionados a bem-estar psicossocial e qualidade de vida. Entretanto pouco vem sendo estudado acerca dos aspectos mentais, presentes nesses atletas, que possam apresentar relação com seu desempenho.

Palavras-chave: Paradesporto; psicologia do esporte; aspectos psicológicos; revisão sistemática.

1. INTRODUÇÃO

O paradesporto destaca-se pelo caráter competitivo, tendo como um de seus propósitos promover a inserção social das pessoas com deficiência, possibilitando a identificação com o esporte, a construção de sua identidade como atleta, para além da deficiência, promovendo auto aceitação e superação das capacidades (HAWKINS; COFFEE; SOUNDY, 2014).

Para tanto, há a necessidade de equilibrar diferentes fatores como as demandas das competições, relações sociais, transições na carreira, cargas de treinos e demais fatores essenciais para atingir e manter o desempenho. As modalidades esportivas individuais podem exigir demandas psicológicas distintas de modalidades coletivas, uma vez que as exigências estão voltadas ao próprio indivíduo, e não a um grupo, fazendo com que o atleta tenha que lidar sozinho, na maior parte do tempo, com as demandas relacionadas à tomada de decisão, carga do desempenho e pressão em competições (AKELAITIS; MALINAUSKAS, 2018).

Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi revisar sistematicamente a literatura acerca dos aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades esportivas individuais.

2. METODOLOGIA

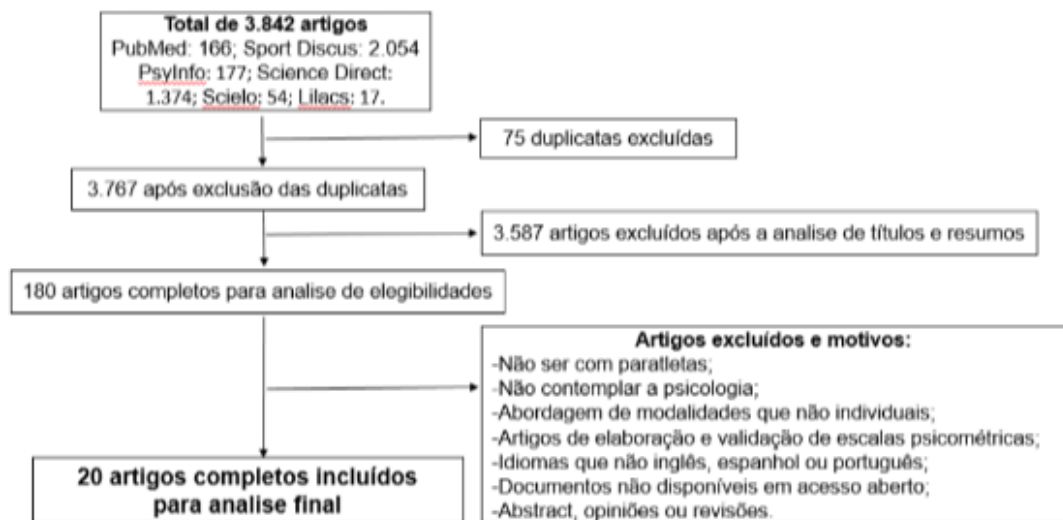
O protocolo que guiou esse estudo foi o modelo *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* - Prisma. As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: *Scopus, Sport Discus, PubMed, PsycINFO, Science Direct, Scielo e Lilacs*. Os termos de busca utilizados foram: *parathlete, disabled athlete, athlete with disability, paralympic sport e paralympic athlete*, assim como os termos no plural e os operadores booleanos “AND”, “OR” e aspas para a construção das estratégias de busca nas diferentes bases de dados. Os critérios de inclusão e exclusão de estudos na revisão são apresentados na Figura 1.

A análise dos dados foi composta por frequência (absoluta e relativa) para caracterização dos estudos encontrados. A análise e interpretação dos dados, como resposta ao questionamento que delineou o estudo, se deu por meio da análise de conteúdo (BARDIN, 2011), de modo que as variáveis abordadas foram organizadas e apresentadas em categorias como forma de facilitar a compreensão das habilidades mentais que estão associadas ao paradesporto em modalidades individuais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão sistemática incluiu 25 estudos (Figura 1) publicados no período de 1993 a 2019, com caráter quantitativo (64%) e qualitativo (36%) para investigar os aspectos psicológicos no paradesporto. A idade dos participantes teve em média 34,31 anos para estudos qualitativos e em média 32 anos para estudos quantitativos. As amostras foram compostas de 1 a 86 atletas, sendo grande parte dos estudos realizados com ambos os sexos (64%) e a maioria das pesquisas desenvolvidas na Europa (40%) e na América do Sul (40%).

Figura 1 – Diagrama de fluxo dos artigos selecionados para análise final da revisão sistemática



Em relação às modalidades investigadas, a maior parte dos estudos investigou somente uma modalidade (n=17; 68%). Entre as modalidades, o atletismo (n=10; 40%) foi o esporte com maior destaque, seguido da natação (n=6; 24%). As demais modalidades investigadas foram o triatlo, levantamento de peso, equitação, tênis de mesa, xadrez, tiro esportivo, ciclismo, badminton, judô, remo, tênis e corrida de mountain bike.

Os resultados revelaram que as características principais associadas aos atletas de modalidades individuais no paradesporto são qualidade de vida (qualidade do sono, bem-estar, satisfação com a saúde, estado de humor), motivação (interação com atletas e treinadores, necessidades psicológicas básicas, clima orientado a tarefa, motivação para evitar fracasso e encorajamento), identidade (auto definição, identidade atlética, autoestima, autoaceitação), preparação psicológica (autoconfiança, habilidades psicológicas e experiências esportivas positivas) e outros aspectos (ansiedade, lesão, depressão e estresse). Sendo os aspectos relacionados a qualidade de vida os mais frequentes nos estudos revisados (36%) e a preparação psicológica os aspectos menos investigados dentre os estudos revisados (8%).

A qualidade de vida foi o principal aspecto relacionado ao paradesporto em modalidades individuais. Os estudos apontam que aspectos como a qualidade do sono, bem-estar, satisfação com a saúde, estado de humor dos atletas pode ser beneficiados em indivíduos com deficiência que praticam esporte. Nesse sentido, o esporte melhora o bem-estar psicossocial dos atletas com deficiência, uma vez que percebem o crescimento pessoal, além de desenvolvimento de habilidades transferíveis. Assim como a satisfação com a saúde se evidencia em indivíduos com deficiência que praticam esporte, em detrimento às pessoas com deficiência que não praticam nenhum tipo de exercício (BARAK et al., 2016).

Os estudos também evidenciam que o esporte pode contribuir para a diminuição nas oscilações de humor em atletas com deficiência, e que o domínio vigor pode ser mais elevado em períodos pré-competitivos, contribuindo para um bom desempenho nas competições (BARAK et al., 2016).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os aspectos que abrangem a qualidade de vida desses atletas, como satisfação com a saúde, bem-estar psicossocial, são os aspectos de maior interesse nas pesquisas, reforçando as premissas de que o paradesporto tem um caráter de reabilitação e de inclusão social. Observou-se que aspectos psicológicos mais associados à melhora da performance como a preparação psicológica necessária para que o atleta desenvolva características que o diferencie de seus adversários durante as competições ainda são pouco explorados na literatura.

REFERÊNCIAS

AKELAITIS, A. V.; MALINAUSKAS, R. K. The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. **Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports**, v. 22, n. 2, p. 62-67, 2018.

BARAK, S., et al. Psychosocial effects of competitive Boccia program in persons with severe chronic disability. **Journal of Rehabilitation Research & Development**, v. 53, n. 6, 2016.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011.

HAWKINS, C.; COFFEE, P.; SOUNDY, A. Considering how athletic identity assists adjustment to spinal cord injury: a qualitative study. **Physiotherapy**, v. 100, n. 3, p. 268-274, 2014.

VOLTAR AO SUMÁRIO

SAÚDE MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE OS TRANSTORNOS

Alexandre Conttato Colagrai¹; Paula Teixeira Fernandes²

¹GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - alexandrecolagrai@gmail.com; ²GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - paula@fef.unicamp.br

RESUMO

O objetivo desse estudo é, a partir da revisão sistemática integrativa e scoping review, investigar os principais transtornos relacionados à saúde mental de atletas de alto rendimento. A busca por artigos científicos foi realizada nas bases *PubMed*, *SportDiscuss*, *Psychoinfo* e *Scielo*, utilizando os descritores “Saúde Mental”, “Atleta” “Esporte” até 2019, antes da pandemia, quando o tema ficou em evidência. Encontramos 1.098 artigos que passaram pelo processo de análise. Os 179 artigos incluídos nessa revisão mostraram que, para compreender a saúde mental os estudos focam nos transtornos, sendo que a maioria enfatiza depressão, ansiedade, distúrbios do sono, uso de álcool e outras drogas, transtornos alimentares. Atletas apresentam taxas desses transtornos semelhantes às da população em geral, porém com relação aos distúrbios do sono e transtornos alimentares, a taxa é mais elevada, sendo mais prevalente em atletas femininas. Essa revisão chama a atenção de profissionais que atuam no contexto esportivo, para que ampliem seu olhar para a pessoa-atleta, auxiliando na identificação, na prevenção, no acolhimento e no tratamento desta elevada prevalência de transtornos mentais em atletas de alto rendimento.

Palavras-chave: Atleta; Esporte; Saúde Mental; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

As pesquisas na área de saúde mental em atletas aumentaram ao longo dos anos (COLAGRAI et al., 2022; CHANG et al. 2020). Alterações na saúde mental podem se manifestar de diversas formas, em especial como depressão e ansiedade (DSM-5, 2014). Pesquisas sobre o tema em atletas são desafiadoras, devido ao estigma e à falta de conhecimento sobre como identificar e como lidar com os transtornos no contexto esportivo. Assim, este artigo tem como objetivo investigar os transtornos relacionados à saúde mental e sua prevalência em atletas de alto rendimento.

2. METODOLOGIA

Realizamos uma revisão sistemática integrativa sobre Saúde Mental no Esporte de Alto Rendimento seguindo o protocolo PRISMA, com objetivo de identificar quais os principais transtornos explorados na ciência e a sua prevalência no atleta. Os descritores utilizados foram: “esporte”, “atleta”, “saúde mental” em português, inglês e espanhol nas bases *PubMed*, *SPORT Discuss*, *PsycINFO* e *Scielo*.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos focam na compreensão dos transtornos através de instrumentos para seus sintomas. Os transtornos depressivos (24%), de ansiedade (16%), alimentares (7%), abuso de uso de álcool e drogas (6%), distúrbio do sono (6%), foram os mais pesquisados. Atletas apresentam taxas semelhantes às da população, e em alguns casos mais elevadas, sendo que as atletas apresentaram taxas mais elevadas.

Transtorno Depressivo. Atletas possuem taxas semelhantes à população em geral, e podem ser mais predispostos pelo fato de o esporte gerar estresse de forma elevada (CHANG et al., 2020). A resposta aos sintomas muitas vezes faz com que eles foquem mais na prática esportiva, como forma de esquivar-se do sofrimento. Porém, quando fracassam, lesões e aposentadoria precoce aparecem e o transtorno depressivo fica ainda mais intenso, como é o caso das lesões que podem aumentar os sintomas em 80% (GOUTTEBARGE et al., 2019). As atletas apresentam mais sintomas em comparação aos atletas (JUNGE; PRINZ, 2019). Esportes estéticos ou de habilidades finas oferecem maior risco de sintomas, em comparação com os de bola em equipe (REARDON et al., 2019).

Transtorno de Ansiedade. O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é o tipo mais prevalente em atletas, sendo que altas taxas aparecem em esportes estéticos, de controle de peso e de avaliação externa (jurados) (RICE et al., 2019). A lesão pode gerar sintomas de TAG, assim como a TAG predispõe o atleta às lesões (LOSTY et al., 2019). Da mesma maneira, as atletas apresentam taxas mais elevadas em comparação aos atletas (JUNGE; PRINZ, 2019).

Transtornos Alimentares (TA). Existe maior risco para o desenvolvimento de TA em atletas, quando comparados à população em geral, sendo que as mulheres apresentam maior risco de desenvolvê-los. Esportes estéticos, de resistência e de controle de peso apresentam também maior prevalência de TA (REARDON et al., 2019). Ser jovem, mulher, competir nesses esportes é uma combinação de alto risco para o desenvolvimento de TA.

Abuso de álcool e outras drogas. A prevalência do uso de substâncias em atletas varia significativamente de acordo com: tipo de substância, modalidade, temporada versus fora de temporada, idade, nível de competição, gênero, país, orientação sexual e etnia (RICE et al. 2019). Atletas usam substâncias por diversos motivos: prazer, socialização, melhora da autoestima, controle do estresse e da ansiedade, alívio da dor, melhora da força, da resistência e do tempo de reação (MCDUFF et al., 2019). O álcool é utilizado pelos atletas em taxas semelhantes aos da população em geral, em especial entre homens, seguido pela maconha (GOUTTEBARGE et al., 2019).

Distúrbios do Sono. Acontecem com maior prevalência em atletas, sendo que a insônia é mais comum, parecendo estar associada à ansiedade (REARDON et al., 2019). Estes distúrbios comprometem o rendimento e a recuperação do esforço, gerando aumento da percepção de dor, intolerância à execução de tarefas, diminuição da função cognitiva e motora, decréscimo do tempo de reação e risco aumentado de lesão (KROSHUS et al., 2019).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho enfatiza o panorama dos estudos realizados sobre saúde mental em atletas de alto rendimento até 2019. Para tentar entender o tema, a maioria dos estudos utilizou instrumentos específicos para avaliar os transtornos mentais. Entre os transtornos mais investigados, destacamos: depressivos, de ansiedade, alimentares, abuso de uso de álcool e outras

drogas, e distúrbio do sono. Importante destacar que as mulheres apresentaram taxas mais elevadas de sintomas de ansiedade, depressão e TA, sendo que os homens se destacam nas taxas mais elevadas de uso de álcool e outras drogas. Assim, concluímos ressaltando a importância de haver mais estudos sobre o tema, ampliando a utilização e/ou construção de instrumentos desenvolvidos para o contexto esportivo e que consideram os fatores protetivos da saúde mental -estratégias de enfrentamento de estresse, resiliência, autoestima, autoconfiança, entre outros. Precisamos ampliar nosso olhar para a pessoa-atleta, auxiliando na identificação, na prevenção, no acolhimento e no tratamento desta elevada prevalência de transtornos mentais em atletas de alto rendimento.

REFERÊNCIAS

- 1 CHANG et al. Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement-Executive Summary. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 4, p. 216-220, 2020.
- 2 COLAGRAI et al. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, v. 28, e28008, p.1-19, 2022.
- 3 DSM-5 American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al.; 5ª Edição. Porto Alegre: Artmed. 2014.
- 4 GOUTTEBARGE et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 700-706, 2019.
- 5 JUNGE, A.; PRINZ, B. Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 8, p. 471-477, 2019.
- 6 KROSHUS et al. Wake up call for collegiate athlete sleep: Narrative review and consensus recommendations from the NCAA Interassociation Task Force on Sleep and Wellness. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 12, p. 731-736, 2019.
- 7 LOSTY, C. et al. Mental health and wellbeing of jockeys. **Journal of Human Sport and Exercise**, v. 14, n. 1, p. 147-158, 2019.
- 8 MCDUFF, D. et al. Recreational and ergogenic substance use and substance use disorders in elite athletes: A narrative review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 12, p. 754-760, 2019.
- 9 REARDON, C. L. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 667-699, 2019.
- 10 RICE, S. M. et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 722-730, 2019.

VOLTAR AO SUMÁRIO

SEGURANÇA PSICOLÓGICA, ENGAJAMENTO E OTIMISMO EM PROFISSIONAIS DO FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO

Emily Gonçalves¹; Simone Luz²; Rossana Gouvêa³; Aline Lima⁴; Gabrielle Barcelos⁵

¹ Fluminense Football Club e IBRAPPCE, emily.goncalves@fluminense.com.br; ² Fluminense Football Club e IBRAPPCE, simone.luz@fluminense.com.br; ³ Fluminense Football Club, rossana.gouvea@fluminense.com.br; ⁴ Fluminense Football Club e IBRAPPCE, aline.lima@fluminense.com.br; ⁵ Fluminense Football Club e UERJ, gabrielle.barcelos@fluminense.com.br

RESUMO

Cobrança por resultados, instabilidade de cargos e autocobrança por desempenho são alguns dos estressores frequentemente relatados por profissionais do esporte de alto rendimento. Tais fatores, uma vez que comprometem a saúde mental e bem-estar desses sujeitos, conseqüentemente poderão também afetar seus níveis de engajamento e de otimismo, fatores apontados como essenciais para o desempenho profissional. O objetivo do presente estudo foi identificar a correlação entre tais fatores com os níveis de segurança psicológica em profissionais de um clube de futebol da série A do Rio de Janeiro. Aborda-se, ainda, a implantação de um programa voltado ao estímulo de um ambiente que favoreça o alcance da alta performance, de profissionais e atletas, de modo saudável e sustentável.

Palavras-chave: Performance; Saúde mental; Treinadores.

1. INTRODUÇÃO

A demanda por bons resultados é um aspecto que sempre esteve - e sempre estará - presente no contexto esportivo. Na constante busca por vitórias, além dos próprios atletas, os treinadores e demais profissionais que compõem o corpo técnico também vivenciam altas cobranças internas e externas por desempenho (SANTOS; COSTA, 2021). Estudos apontam que, além da pressão por desempenho, há também um constante medo de perder o emprego devido a maus resultados (SANTOS; COSTA, 2021). Nesse contexto, a saúde mental e bem-estar desses profissionais acaba sofrendo impactos, uma vez que os níveis de estresse se mostram elevados, principalmente durante as competições (SANTOS; COSTA, 2021). Depressão e ansiedade são os transtornos mais relatados entre esses profissionais (SMITH et al., 2020).

Uma vez que tais estressores não apenas provocam adoecimento psíquico, mas impactam também no desempenho desses profissionais, faz-se necessário investir em um ambiente de trabalho psicologicamente seguro. Tal medida se mostra crucial não apenas para elevar os níveis de satisfação, otimismo e engajamento dos profissionais (CAMPOS; PISONI; RUEDA, 2020; JUCÁ, 2021; SOUZA; RAPOSA, 2022), mas favorece, também, o desempenho da organização como um todo (JUCÁ, 2021; SOUZA; RAPOSA, 2022).

Deste modo, o objetivo do presente estudo foi verificar a correlação entre Segurança Psicológica, Otimismo e Engajamento no Trabalho, entre profissionais de um clube de futebol da série A do Rio de Janeiro. Discute-se, ainda, a implementação de um programa voltado ao estímulo de um ambiente que favoreça o alcance da performance de profissionais e atletas de futebol de modo saudável e sustentável, considerando aspectos como bem-estar e felicidade.

2. METODOLOGIA

Participaram do estudo 81 profissionais do clube, de diferentes departamentos (treinadores, fisioterapeutas, médicos, nutricionistas, coordenadores etc), com idades que variaram entre 20 e 64 ($m= 35,32$; $dp= 9,66$). Os participantes responderam à Escala de Segurança Psicológica, Escala Utrecht de Engajamento no Trabalho (VAZQUEZ et al. 2015), e a versão brasileira do Revised Life Orientation Test para avaliar o Otimismo (BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2014). Além das escalas, foi utilizado um formulário de anamnese a fim de coletar informações básicas, como idade, departamento, profissão e tempo de clube.

Os dados foram analisados através do software estatístico R, em uma regressão linear múltipla, cujos escores de Segurança Psicológica foram somados e utilizados como variável a ser prevista e os escores de Engajamento e Otimismo somados e utilizados como variáveis preditoras, em que calculou-se as subescalas de engajamento (Dedicação, Concentração e Vigor) separadamente.

Após aplicação dos questionários, os profissionais participaram de uma palestra em que obtiveram uma devolutiva dos resultados do estudo e foram orientados quanto a práticas diárias que poderiam otimizar e auxiliar na promoção do bem-estar no contexto de trabalho. Essa palestra deu início à implementação do “Programa de Bem-Estar no Futebol”.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da regressão indicam que a Segurança Psicológica pode ser forte preditora do Engajamento no trabalho, principalmente da “Dedicação” ($p=0.001$), uma das três dimensões da escala. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk, indicando distribuição normal dos dados. Ao comparar a hipótese nula à hipótese do presente estudo através da estatística ANOVA, os resultados obtidos foram $F(4,74)=5.009$; $p<0.01$; $f^2=0.20$; Poder do teste= 0.991 , indicando médio tamanho de efeito e adequado poder do teste (AGUINIS; BEATY; BOIK; PIERCE, 2005).

Ainda que o coeficiente de determinação do modelo tenha apresentado baixos níveis de variância explicada ($r^2= 0.170$) e que os escores da escala de Otimismo e das demais dimensões do Engajamento, “Vigor” e “Concentração”, tenham apresentado baixa correlação preditora da Segurança Psicológica ($p>0.1$), deve-se considerar a necessidade de mais estudos serem realizados nesse contexto a fim de que novos dados sejam levantados com o intuito de verificar essa correlação, uma vez que a literatura científica aponta a importância da Segurança Psicológica nos níveis de otimismo e engajamento no trabalho (CAMPOS; PISONI; RUEDA, 2020; JUCÁ, 2021; SOUZA; RAPOSA, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo traz evidências de que a Segurança Psicológica pode favorecer os níveis de Engajamento no Trabalho, principalmente no que diz respeito à Dedicação dos funcionários da organização. A partir desses resultados e das evidências encontradas na literatura científica, foi implementado o “Programa de Bem-Estar no Futebol”, proporcionando palestras e treinamentos periódicos aos profissionais de um clube de futebol a fim de favorecer o alcance do alto rendimento de modo saudável e sustentável - para os próprios profissionais e também para os atletas.

REFERÊNCIAS

AGUINIS, H.; BEATY, J. C.; BOIK, R. J.; PIERCE, C. A. Effect size and power in assessing moderating effects of categorical variables using multiple regression: a 30-year review. **Journal of Applied Psychology**, v. 90, n. 1. 2005.

BASTIANELLO, M. R.; PACICO, J. C.; HUTZ, C. S. Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). **Psico-USF**, v. 19, n. 3, p. 523-531. 2014.

CAMPOS, M. I.; PISON, K. Z. B.; RUEDA, F. J. M. Qualidade de vida e engajamento no trabalho na orientação profissional de adultos. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 21, n. 2, p. 177-188. 2020.

JUCÁ, L. A. S. O. Uma boa qualidade de vida no trabalho gera bons resultados. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. 1-10. 2021.

SANTOS, F.; COSTA, V. Stress among sports coaches: A systematic review. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 3, p. 268-292. 2021.

SMITH, A.; HAYCOK, D.; JONES, J.; GREENOUGH, K.; WILCOCK, R.; BRAID, I. Exploring mental health and illness in the UK sports coaching workforce. **Int J Environ Res Public Health**, v. 17, n. 24, p. 1-14. 2020.

SOUZA, C. S.; RAPOSA, T. F. Qualidade de Vida no Trabalho: a motivação no ambiente organizacional. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 2. 2022.

VAZQUEZ, A. C.; MAGAN, E. S.; PACICO, J. C.; HUTZ, C. S.; SCHAUFELI, W. B. Adaptação e validação da versão brasileira da Utrecht Work Engagement Scale. **Psico-USF**, v. 20, n. 2, p. 207-217. 2015. doi:10.1590/1413-82712015200202.

VOLTAR AO SUMÁRIO

TENSÃO PSICOLÓGICA E HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO EM ESPORTES INDIVIDUAIS VERSUS COLETIVOS

Manoella Fiochi-Marques^{1,2}; Bianca Andrade de Sousa³; Rodrigo Scialfa Falcão⁴; Cristiane Marconi Costa⁵

¹Centro de Referência em Ciências do Esporte do Serviço Social da Indústria (CRCE/SESI-SP), manoellafiochi@gmail.com; ²Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN/UNICAMP); ³Universidade Estadual Paulista (UNESP-Bauru), bia-andrade@hotmail.com; ⁴Centro de Referência em Ciências do Esporte do Serviço Social da Indústria (CRCE/SESI-SP), rodrigo.falcao@sesisp.org.br; ⁵Centro de Referência em Ciências do Esporte do Serviço Social da Indústria (CRCE/SESI-SP), cristiane.costa@sesisp.org.br

RESUMO

Esportes individuais e coletivos possuem características distintas que podem ter diferentes impactos na saúde mental e nas habilidades de enfrentamento dos atletas. Portanto, é importante identificar essas diferenças para atuar, prevenir e promover a saúde mental e estratégias de enfrentamento entre atletas de diferentes modalidades. O objetivo deste estudo foi identificar e comparar os níveis de tensão psicológica e coping de atletas praticantes de esportes individuais e coletivos. Participaram do estudo 122 atletas, 67,2% do sexo masculino, com idade média de 18,6 anos. Os esportes coletivos (EC) incluíram voleibol e polo aquático (n=50). Os esportes individuais (EI) incluíram triatlo, natação, judô e atletismo (n=72). A tensão psicológica foi medida pelo Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ) e as habilidades de enfrentamento pelo Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28). A análise estatística foi realizada com Jamovi. Testes T independentes foram utilizados para avaliar diferenças entre EC e EI ($p < 0,05$). Houve diferenças estatisticamente significativas entre EC e EI na tensão psicológica e no estabelecimento de metas/objetivos das habilidades de enfrentamento ($p < 0,05$). EC apresentou maior nível de tensão psicológica ($23,74 \pm 5,78$) e menor nível na habilidade de estabelecimento de metas/objetivos ($8,22 \pm 2,40$), comparados a EI ($21,51 \pm 6,09$) ($8,22 \pm 2,40$). Esses achados indicam que, de maneira geral, os participantes apresentaram alto nível de tensão psicológica, principalmente no EC, e atletas EI apresentaram maior capacidade de estabelecer metas. Dessa forma, os atletas desta amostra necessitam de ações relacionadas à saúde mental, assim como atletas EC podem precisar de maior apoio no estabelecimento de metas, pois muitas variáveis estão fora de seu controle.

Palavras-chave: Saúde mental; Coping; Esporte competitivo

1. INTRODUÇÃO

As especificidades de cada modalidade são fatores de relevância na forma de atuação dos profissionais ligados às Ciências do Esporte. Em relação ao cuidado com a saúde mental e a preparação mental de atletas, tais características constituem parte da avaliação inicial do contexto de trabalho e das intervenções mais adequadas a cada especificidade (CONDE et al., 2019).

No que tange à saúde mental de atletas, um mapeamento feito por Colagrai et al. (2022) evidenciou o aumento significativo de publicações sobre o tema nos últimos cinco anos, destacando o investimento de diversos órgãos mundiais e o aumento na contratação de profissionais capacitados. Apesar do destaque dado à importância dessa área para o desenvolvimento integral dessa população, os autores não encontraram estudos realizados no Brasil. Nesse

sentido, encontra-se parte do objeto de estudo desta pesquisa, utilizando a nomenclatura tensão psicológica como indicador inversamente proporcional à saúde mental.

Por sua vez, as habilidades de enfrentamento, também conhecidas como habilidades de coping no contexto esportivo, relacionam-se com a capacidade do atleta em lidar com eventos estressores, internos e externos, por meio de um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais (FOLKMAN, 2008). Uma vez que o esporte competitivo, seja coletivo ou individual, tende a gerar estresse de forma elevada, devido a fatores como lesão, excesso de treinamento, pressão por resultados, vida longe de casa, especificidades alimentares, entre outros (RICE et al., 2016, GOUTTEBARGE et al., 2019), as habilidades de coping tornam-se aliadas desejáveis no enfrentamento de tais eventos e manutenção do rendimento esportivo. Para tanto, o objetivo deste estudo foi identificar e comparar os níveis de tensão psicológica e coping de atletas praticantes de esportes individuais e coletivos.

2. METODOLOGIA

Os participantes do estudo foram 122 atletas de rendimento esportivo, 67,2% do sexo masculino, com idade média de 18,6 anos. Os esportes coletivos (EC) incluíram voleibol e polo aquático (n=50), enquanto os esportes individuais (EI) incluíram triatlo, natação, judô e atletismo (n=72).

A coleta dos dados foi realizada em janeiro de 2022, por meio da plataforma online do Google Forms. Os instrumentos utilizados para o estudo foram o Athlete Psychological Strain Questionnaire – APSQ (RICE et al., 2020), para medir a tensão psicológica e o Athletic Coping Skills Inventory-28 - ACSI-28 (MIRANDA et al., 2018), para mensurar as habilidades de enfrentamento do estresse esportivo (coping). A análise estatística foi realizada com Jamovi e Testes T independentes foram utilizados para avaliar diferenças entre atletas de esportes coletivos e individuais ($p < 0,05$).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As análises realizadas estão descritas na tabela 1. Conforme observado, houve diferenças estatisticamente significativas entre EC e EI na tensão psicológica e na dimensão “estabelecimento de metas” das habilidades de enfrentamento ($p < 0,05$).

Tabela 1 – T-Test entre EC e EI em relação as habilidades de coping e tensão psicológica

	Statistic	df	P
Lidar com adversidades	-0.790	120	0.431
Desempenho sob pressão	1.770	120	0.079
Estabelecimento de metas	-2.322 ^a	120	0.022 [*]
Concentração	-1.746	120	0.083
Liberdade de preocupação	-0.878	120	0.381
Confiança / Motivação	-0.898	120	0.371
Treinabilidade	-1.177	120	0.241
APSQ (Tensão Psicológica)	2.026	120	0.045 [*]

As análises indicaram maior nível de tensão psicológica ($23,74 \pm 5,78$) e menor nível na habilidade de estabelecimento de metas/objetivos ($8,22 \pm 2,40$) em atletas de esportes coletivos, comparados respectivamente a atletas de esportes individuais ($21,51 \pm 6,09$), ($8,22 \pm 2,40$). Nesse sentido, os resultados indicam que, de maneira geral, os participantes apresentaram

alto nível de tensão psicológica, principalmente nos esportes coletivos, e atletas de esportes individuais apresentaram maior capacidade de estabelecer metas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os atletas desta amostra, por apresentarem altos níveis de tensão psicológica, necessitam de ações relacionadas ao cuidado com a saúde mental e bem-estar psicológico. Assim, iniciativas que busquem a promoção da saúde mental são sugeridas como parte da atuação dos profissionais da Psicologia do Esporte e demais Ciências do Esporte.

Além disso, atletas de esportes coletivos podem precisar de maior apoio no estabelecimento de metas, visto que as características específicas das modalidades coletivas implicam mais objetivos em comum com a equipe, se comparadas às modalidades individuais. Dessa forma, a compreensão e capacitação dos atletas e equipes sobre os diferentes tipos e possibilidades de estabelecimento de metas e objetivos, podem atuar como estratégias de enfrentamento adequadas a esta população.

REFERÊNCIAS

COLAGRAI, Alexandre Conttato; BARREIRA, Júlia; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha; FERNANDES, Paula Teixeira. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, v.28, p. e28008, jan./dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>.

CONDE, Erick et al. Psicologia do Esporte e do Exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção. São Paulo: **Pasavento**, 2019.

FOLKMAN, Susan. The case for positive emotions in the stress process. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 21, n.1, pp. 3-14, 2008. DOI: [10.1080/10615800701740457](https://doi.org/10.1080/10615800701740457)

GOUTTEBARGE, Vincent et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p.700-706, 2019. DOI: [10.1136/bjsports-2019-100671](https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671)

MIRANDA, Renato et al. Brazilian Version (Acsi-28br) Of Athletic Coping Skills Inventory-28. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2018, v. 24, n. 02, pp. 130-134. Doi: <https://doi.org/10.1590/1517-869220182402160980>

RICE, Simon et al. Mental health screening: severity and cut-off point sensitivity of the Athlete Psychological Strain Questionnaire in male and female elite athletes. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine** 2020;6:e000712. doi: [10.1136/bmjsem-2019-000712](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000712)

RICE, Simon et al. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. **Sports Medicine**, v.46, n. 9, p. 1333-1353, 2016. DOI: [10.1007/s40279-016-0492-2](https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2)

VOLTAR AO SUMÁRIO

TRAJETÓRIA DE TREINADORES NEGROS DE BASQUETEBOL PROFISSIONAL NO BRASIL: RACISMO NO ESPORTE

Julia Oliveira Marcelino 1; Bartira Pereira Palma²; Larissa Rafaela Galatti³

1 Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP Limeira, julinha.marcelini@gmail.com; 2 Faculdade de Educação Física – UNICAMP Campinas, bartirapalma@gmail.com; 3 Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP Limeira e Faculdade de Educação Física – UNICAMP Campinas, lgalatti@unicamp.br.

RESUMO

No basquetebol brasileiro observamos uma baixa quantidade de treinadores/as negros/as. O objetivo deste estudo foi investigar os motivos de pessoas negras terem dificuldade de atingir a função de treinador/a no esporte na perspectiva de treinadores/as negros/as que atuaram ou atuam na NBB e na LBF. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com um treinador e uma treinadora negros para compreender suas trajetórias profissionais e experiências que contribuíram e atrapalharam o alcance de seus objetivos. As entrevistas foram transcritas e analisadas por meio de análise temática. Foram observados cinco temas: a) suporte na carreira, b) questionamentos sobre sua capacidade, c) oportunidades, d) acúmulo de preconceitos e, e) papel da formação. Os resultados preliminares apontam que o treinador e a treinadora participantes observam um sistema que impõe barreiras importantes para pessoas negras que queiram exercer funções semelhantes às deles. As principais estão relacionadas à desigualdade de oportunidades, fazendo com que pessoas negras tenham que se esforçar mais para atingir funções mais valorizadas socialmente. Este estudo contribui com a proposição de ações para a redução dos efeitos do racismo na ascensão de treinadores negros a funções de liderança de equipes de basquetebol profissional no Brasil.

Palavras-chave: Formação de Treinadores; Pedagogia do Esporte; Carreira.

1. INTRODUÇÃO

Uma série de mecanismos estruturantes da sociedade reserva ao negro a realização de atividades menos valorizadas socialmente (AMEIDA, 2018), o que dificulta que negros/as exerçam cargos de liderança. A literatura o aponta o esporte como um espaço em que relações de poder reforçam padrões de inclusão e exclusão, culminando em uma sub-representação de treinadores/as negros/as. Assim, o esporte, como parte da sociedade, reproduz os problemas observados ao seu redor (RANKIN-WRIGHT et al., 2017). Tomando o basquetebol nacional como cenário, observamos uma predominância de atletas negros/as, entretanto, uma baixa quantidade de treinadores/as negros/as. Entender as trajetórias e as perspectivas de treinadores/as negros/as sobre quais fatores contribuíram ou não para que atingissem posições de liderança no basquetebol e como percebem o seu ambiente de trabalho atual pode contribuir para a elaboração de estratégias para a inclusão de mais pessoas negras e redução do racismo nesse contexto. O objetivo deste estudo é investigar os motivos de pessoas negras terem dificuldade de atingir a função de treinador/a no esporte na perspectiva de treinadores/as negros/as que atuaram ou atuam na NBB e na LBF.

2. METODOLOGIA

Está é uma pesquisa qualitativa em andamento em fase de coleta e análise de dados. Contactamos por rede social cinco dos oito treinadores/as negros/as da NBB (Novo Basquete Brasil) e da LBF (Liga de Basquete Feminino). Quatro aceitaram participar. Os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Apresentamos os resultados de entrevistas de dois voluntários. O participante (nome fictício José) é um treinador negro de 47 anos, com formação em educação física, com uma trajetória de 9 anos como treinador. A participante (nome fictício Ana) é uma treinadora negra de 41 anos, que atuou na LBF por 2 anos e é graduada em educação física e pedagogia. Foram feitas entrevistas semiestruturadas em uma plataforma digital. Os principais temas foram a trajetória profissional, as barreiras para atingirem objetivos e experiências que influenciaram a carreira. Os arquivos de imagem e áudio foram transcritos e o seu conteúdo checado com cada participante. Os dados foram analisados por análise temática (BRAUN; CLARK; WEATE, 2016)

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observamos cinco temas, que são descritos a seguir.

a) Suporte na carreira: os voluntários relatam que muitas pessoas abriram portas porque já os conheciam. José relata sua passagem por um clube onde conquistou títulos importantes enquanto atleta, e acredita que isso e o fato de ter nascido nas proximidades contribuíram para que oferecessem essa oportunidade. Isso é demonstrado quando ele comenta: “Mas, eu acho que como primeira oportunidade na NBB, acho que dificilmente, se não fosse o Clube A, alguém me chamaria. Acho difícil.”

b) Questionamentos sobre sua capacidade: os voluntários comentam sobre serem questionados/as a respeito de sua capacidade para exercer a função e percebem uma constante dúvida sobre terem competência para lidar com as demandas do cargo, conforme relata José ao dizer que “ao mesmo tempo que eu sinto que se eu fosse mal naquele primeiro ano, facilmente me rotulariam e já ia ficar para trás [...], a tolerância é bem menor. A falta de confiança de pares e da sociedade em geral em suas competências está relacionada à necessidade que percebem de terem apoio de alguém que os insiram no sistema. Esse tipo de experiência pode contribuir para percepções de inferioridade e não pertencimento (RANKIN-WRIGHT et al., 2017).

c) Oportunidades: Os voluntários relatam as influências percebidas do racismo nas oportunidades que tiveram e a responsabilidade de pessoas negras ao exercer funções de liderança. Este tema foi separado em subtemas: 1) Responsabilidade de líderes negros/as: os voluntários reconhecem que as oportunidades para outros chegarem nesses lugares são escassas. José e Ana comentam: “Se eu devo conseguir dar um passo para frente, que eu possa olhar para trás e dar a mão para que o outro também consiga dar um passo para frente.”, “E eu consegui apoiar pessoas também, meninos e meninas que passaram por mim na base e hoje são formados”; 2) Barreiras: José destaca o maior esforço para alcançar objetivos semelhantes aos de pessoas brancas: “o fato de ser negro não é que você não vai correr a mesma corrida, você vai correr a mesma corrida, só que você lança atrás, você sai atrás”. Outro ponto levantado por Ana e José é a constante substituição de pessoas negras por pessoas brancas em seus trabalhos, conforme aponta Ana: “onde eu lutei muito para estar, do nada eu não estou mais e quem está ali no meu lugar é uma pessoa branca.”

d) Acúmulo de preconceitos: Ana comentou sobre as dificuldades de ser negra e mulher, o que, na sua visão, faz com que os efeitos do preconceito sejam maiores: “Quando eu cheguei

para ser treinadora da LBF, eu lembro que as pessoas falavam “é a única mulher, só tem ela de mulher na LBF” e aí eu falava “mas gente, qual é o problema disso?” Por ser a única treinadora mulher tinha mais um conjunto de barreiras associado com ser um ambiente dominado por treinadores (PASSERO et al., 2019.)

e) Papel da formação: os voluntários acreditam que o estudo aumenta as chances de pessoas negras terem melhores oportunidades profissionais, desconsiderando, de certa forma, os efeitos de um sistema racista (ALMEIDA, 2018). José comenta: “[...] eu acho que o caminho é informação e a educação, as pessoas têm que ser educadas e informadas sobre o que acontece de uma maneira profunda para que possa balizar as decisões futuras”

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esses resultados preliminares apontam que as principais barreiras impostas a treinadores/as negros/as estão relacionados a desigualdade de oportunidades, fazendo com que tenham que se esforçar mais para atingir funções mais valorizadas socialmente. A baixa tolerância aos erros e constantes questionamentos faz com que tenham que justificar suas decisões com mais profundidade. Aqueles que acumulam outras características socialmente discriminadas, acumulam também os sofrimentos e tendem a passar por tais experiências de forma mais acentuada. Este estudo contribui com a proposição de ações para a redução dos efeitos do racismo na ascensão de treinadores/as negros/as de basquetebol profissional no Brasil.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. L. **O que é racismo estrutural?** Belo Horizonte: Letramento, 2018.

BRAUN, V.; CLARKE, V., WEATE, P. **Using Thematic Analysis in Sport and Exercise Research.** Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise, 2016.

PASSERO, J. G. et al. Gender (in)equality: a longitudinal analysis of women’s participation in coaching and referee positions in the Brazilian Women’s Basketball League (2010-2017). **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 19, n. 1, p. 252-261, 2019.

RANKIN-WRIGHT et al. Negotiating the coaching landscape: Experiences of Black men and women coaches in the United Kingdom, **International Review for the Sociology of Sport**, p. 1-19, 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES PARA VIDA NA PANDEMIA DA COVID-19

Bianca Dezordi¹; Nayara Malheiros Caruzzo²; Leonardo Pestillo de Oliveira³; Lenamar Fiorese⁴; João Ricardo Nickenig Vissoci⁵

¹ GEPEDH, Universidade Estadual de Maringá, bianca.dezordi@hotmail.com; ² GEPEDH, Universidade Estadual de Maringá, e-nayaramalheiros@gmail.com; ³ Programa de Pós-Graduação em Promoção de Saúde, UniCesumar, leopestillo@gmail.com; ⁴ GEPEDH, Universidade Estadual de Maringá, lenamarfiorese@gmail.com; ⁵ Department of Emergency Medicine, Duke University, jnv4@duke.edu.

RESUMO

As experiências vivenciadas dentro do esporte de elite podem justificar o ambiente como um veículo importante para a aprendizagem das denominadas habilidades para a vida. Essas lições podem ainda ser utilizadas em outros momentos estressantes da vida, como na pandemia da COVID-19. O objetivo do estudo foi analisar a percepção da transferência de habilidades para a vida em atletas olímpicos de vôlei de praia e seu emprego no momento de enfrentamento da pandemia COVID-19. Todos os entrevistados aprenderam de maneira implícita, sem participar de algum programa específico de ensino de habilidades para a vida. Os participantes apresentaram uma percepção positiva com relação à transferência das habilidades para a vida para outras situações. Além disso, se demonstraram capazes de transferir algumas habilidades para a vida para a situação de isolamento social, utilizando-as como uma estratégia de enfrentamento para amenizar os impactos psicológicos do momento. Entre elas: resiliência, controle mental e disciplina.

Palavras-chave: Habilidades para vida; atletas; covid19.

1. INTRODUÇÃO

Além dos mais de 555M de infectados e 6,35M de mortes no mundo todo, os impactos da pandemia do COVID-19 fizeram com que o mundo todo tivesse que buscar formas de lidar com as repercussões da doença, dos isolamentos sociais necessários e das mudanças do cotidiano (SARTO et al., 2020). No esporte, campeonatos que estavam em andamento foram interrompidos e grandes eventos e competições internacionais foram adiadas, como por exemplo os Jogos Olímpicos de 2020 (PARNELL et al., 2020; SARTO et al., 2020).

No entanto, atletas de alto rendimento se deparam com diversas situações de adversidades ao longo da trajetória esportiva, exigindo rápida adaptação. No vôlei de praia, as exigências e especificidades da modalidade, fazem com que os atletas desenvolvam rapidamente habilidades e estratégias para lidar com esses eventos inesperados (STEFANELLO, 2009; STEFANELLO, 2007), essas que são denominadas habilidades para a vida (PIERCE et al., 2017). Sabendo que as habilidades para a vida estiveram associadas a melhora do enfrentamento de situações externas a da prática esportiva, o nosso objetivo neste estudo foi de analisar a percepção da transferência de habilidades para a vida em atletas olímpicos de vôlei de praia e seu emprego no momento de enfrentamento da pandemia COVID-19.

2. METODOLOGIA

Estudo qualitativo, de caráter indutivo com orientação fenomenológica com atletas e ex-

-atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia. Os critérios de inclusão foram: a) ser atleta ou ex-atleta de voleibol de praia; b) ter sido medalhista olímpico representando o Brasil em um dos Jogos Olímpicos (entre 1996 e 2020); c) apresentar boas condições físicas e intelectuais para responder aos instrumentos. Ao todo 17 atletas foram convidados, em que destes, 9 aceitaram participar da pesquisa. Entre os sujeitos, três homens com média de idade de 32 anos e seis mulheres com média de idade de 27 anos.

Para realizar a coleta de dados foi elaborada uma entrevista semi-estruturada pré-estabelecidas de acordo com o modelo teórico proposto por Pierce, Gould & Camiré (2017): a) características da experiência esportiva; b) evidências de habilidades para a vida adquiridas; c) evidências de habilidades para a vida transferidas para outros contextos; d) habilidades para a vida transferidas para o contexto de pandemia. As entrevistas aconteceram entre abril e julho de 2020, período em que os atletas e ex-atletas estavam em suas casas durante o isolamento social na pandemia da COVID-19. A pesquisa utilizou o COREQ (checklist para verificação e padronização de estudos qualitativos) (TONG, 2007). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa nº do parecer 4.022.246 da Universidade Estadual de Maringá, Brasil.

Com as entrevistas realizadas e transcritas, iniciou-se o processo de Análise de Conteúdo, seguindo as etapas: a) pré-análise: organização do material e a sistematização das principais ideias; b) exploração do material: fase de codificação (recortes, enumerações e classificações); c) tratamentos dos resultados obtidos e interpretação: fase de reflexão, de confrontação entre material e inferências.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 9 atletas medalhistas Olímpicos de vôlei de praia, 5 já deixaram a carreira esportiva, porém, a maioria dos aposentados relatou continuar envolvido em trabalhos relacionados ao esporte. Os outros 4 atletas entrevistados estavam em fase de preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, que excepcionalmente aconteceu com atraso em 2021 devido à pandemia da COVID-19 em 2020.

Sobre a experiência esportiva desses atletas observamos alguns fatores determinantes para o processo de desenvolvimento das habilidades para a vida: os centros de treinamentos e os agentes sociais incentivadores, além das situações desafiadoras experimentadas ao longo da carreira. Os sujeitos citaram os técnicos e os pais como figuras fundamentais para esse processo de desenvolvimento das habilidades. Sobre as habilidades para vida que foram aprendidas ao longo da trajetória esportiva e a percepção de transferência para a COVID-19, apesar de um período de adversidade, os atletas parecem reagir bem às dificuldades e principalmente relataram conseguir se adaptar rapidamente ao momento utilizando habilidades aprendidas no esporte como estratégia de enfrentamento. A adaptação dos atletas ao período de dificuldade ao enfrentar uma pandemia, justifica-se pela trajetória desafiadora durante a carreira esportiva, onde há necessidade de superação, mudanças e adequações:

E as adversidades da vida que eu passei, sem dúvida, deixam esse momento pra mim passar de letra. (AF3)

Entre as habilidades para a vida transferidas para o enfrentamento da pandemia, destaca-se a disciplina principalmente por parte dos atletas que estavam em preparação para os jogos Olímpicos, a resiliência como forma de se adaptar rapidamente à situação, e o controle mental utilizando técnicas como meditação e outras técnicas de relaxamento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que todos os entrevistados aprenderam de maneira implícita, sem participar de algum programa específico de ensino de habilidades para a vida. Os atletas apresentaram uma percepção positiva com relação à transferência de habilidades para a vida para outras situações e demonstraram perceber a capacidade de transferir algumas habilidades para a vida para a situação de isolamento social, utilizando-as como uma estratégia de enfrentamento para amenizar os impactos psicológicos do momento. Entre elas: resiliência, controle mental e disciplina.

REFERÊNCIAS

PARNELL, D.; WIDDOP, P.; BOND, A.; WILSON, R. COVID-19, networks and sport. **Journal Managing Sport and Leisure**, 2020.

PIERCE, S.; GOULD, D; CAMIRÉ, M. Definition and model of life skills transfer. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, p.186–211. 2017.

PIERCE, S.; KENDELLEN, K.; CAMIRÉ, M.; GOULD, D. Strategies for coaching for life skills transfer. **Journal of Sport Psychology in Action**. v.9, n.1, p.11-20, 2018.

SARTO, F. et al. Impact of potential physiological changes due to COVID-19 home confinement on athlete health protection in elite sports: a call for awareness in sports programming. **Sports Medicine**, v.50, n.8, p.1417-1419. 2020.

STEFANELLO, J.M.F. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.7, n.2, p. 232-44, 2007.

TONG, A.; SAINSBURY, P.; GRAIG, J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. **International Journal for Quality in Health Care**. v.19, n.6. p. 349 –357, 2007.

VOLTAR AO SUMÁRIO

UM ESTUDO TEÓRICO SOBRE A PSICOLOGIA CLÍNICA DO ATLETA NA PERSPECTIVA JUNGUIANA DE NAKAGOMI SHIRO (中込四郎)

Fabio José Cardias-Gomes

1 docente na UFMA-Imperatriz/Maranhão; Pós-doutorando FFLCH-USP/São Paulo, fabio.cardias@usp.br

RESUMO

O **objetivo** deste estudo teórico é apresentar, discutir e refletir, a partir da perspectiva da obra de Nakagomi Shiro e colaboradores, o desenvolvimento do que ele chama de Psicologia Clínica do Esporte Japonesa de orientação junguiana. **Método:** qualitativo, bibliográfico e descritivo. **Resultados e discussões:** A partir do estudo teórico de textos coletados nas bases Google Acadêmico, Researchmap, Kaken, J-Global e Researchgate, resume-se que Nakagomi aponta em suas pesquisas como principais considerações: **a)** o significado terapêutico de corpo entre atletas, **b)** as queixas iniciais de atletas são questões relacionadas ao corpo, **c)** a sua avaliação positiva de programas de treinamento mental que envolvam técnicas clínicas, **d)** dados novos na construção de um modelo psicológico-clínico esportivo a explorar. **Conclusão:** o modelo de Nakagomi se apresenta como possibilidade dentro da perspectiva junguiana no esporte, o que inspira a seguir com pesquisas teóricas e posteriormente métodos clínicos na preparação psicológica de atletas e equipes.

Palavras-chave: modelo clínico esportivo, perspectiva junguiana japonesa, a teoria de Nakagomi

1. INTRODUÇÃO

O objetivo principal deste trabalho é apresentar, discutir e avançar reflexões teóricas, a partir da perspectiva de Nakagomi Shiro e colaboradores, sobre o desenvolvimento da Psicologia Clínica do Esporte Japonesa de orientação junguiana, tendo como linha temática de pesquisa: a individuação do atleta. Se justifica pelo esforço de se integrar áreas do conhecimento como a Psicologia Analítica, a Psicologia do Esporte e os Estudos Japoneses, especialmente com base nas orientações, estudos e pesquisas do eminente psicólogo junguiano do esporte japonês: 中込四郎 (NakagomiShiro).

No Japão, o surgimento da Psicologia do Esporte segue um percurso parecido com o brasileiro: a Psicologia do Esporte japonesa nasce da Psicologia aplicada à Educação Física, com temas iniciais: abordagem desenvolvimentista do esporte escolar, desenvolvimento da personalidade, prevenção de estágios de “susto/asfixia” do atleta sob pressão (atual ansiedade competitiva) e ensaio de imagem mental para habilidade motora (CARVALHO, 2016; YAMAMOTO; NAKAGOMI, 2021).

Na perspectiva teórica de Nakagomi Shiro, estudioso da tradição junguiana japonesa, desde Jung (1972, 2013) ao iminente e célebre Hayao Kawai (1996, 2007), a partir da leitura intensiva de diversos artigos acadêmicos, encontrados nas principais bases de dados, apresenta-se e discute-se as principais impressões que nos servem a tecer teorias e reverberar a abordagem junguiana no esporte.

2. METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa qualitativa, bibliográfica, descritiva, com análise histórica e contemporânea sobre a psicologia junguiana japonesa no esporte, baseada em Nakagomi Shiro e colaboradores, que se refletem e impactam o meu trabalho teórico e clínico com atletas, sendo que neste estudo exploro os aspectos teóricos.

Para a confecção deste, realizou-se buscas em cinco bases de dados de artigos científicos: *Google Acadêmico*, *Researchmap*, *Kaken*, *J-Global* e *Researchgate*, tendo como palavras-chave quatro: Jung e esporte, Psicologia do Esporte no Japão, *Japanese Sport Psychology*, Nakagomi Shiro, sem a determinação de período específico. Bem como o contato direto com Nakagomi, no período desde 2001 a atual.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas base *Google Acadêmico*, *Researchmap*, *Kaken*, *J-Global* e *Researchgate* encontrou-se trabalhos de Nakagomi e orientandos desde 1987 a 2021, por exemplo: NAKAGOMI, S.. *A Psychotherapeutic Look at a Baseball Pitcher's Difficulty in Throwing the Ball at a Certain Distance: The Psychological Distance of Interpersonal Relationships Projected into the Distance of Throwing*. IN: **Japanese Society of Sport Psychology (1987)**, a *Development of Sport Psychology in Japan*, Y. Yamamoto, S. Nakagomi, IN: **Asian Journal of Sport and Exercise Psychology (2021)**.

Ainda, em contato direto com o autor estudado por e-mails institucionais, entre os domínios @ufma.br, @usp.br, @tsukuba.jp e @kokushin.jp, o professor Nakagomi indicou textos apontados como importantes que esclareceram melhor a proposta teórica em estudo, textos de de 2006 a 2008, por exemplo: NAKAGOMI, S.. *A study of a mental training program oriented to search for the inner world*. IN: **Sports Psychology Research**, de 2006, e, NAKAGOMI, S.; TAKEDA, T.; KOTANI, S. *Application of group sandplay to women's ball game team - from sandplay to stadium*, IN: **Sports Psychology Research**, de 2008.

Primeiro, observa-se que é significativa a influência da abordagem junguiana de Kawai sobre Nakagomi. Pois, ao trabalhar a Psicologia Clínica com atletas japoneses, diante dos quais muitos estão em nível de performance, desempenho ou rendimento Olímpicos, Nakagomi traz para a preparação psicológica dos atletas o modelo clínico, o qual leva em conta o seu processo de individuação na vida como um todo, e não somente a identificação cristalizadora-neurotizante de uma dimensão da mesma, o qual denominou: *Sport Only Identification* (NAKAGOMI, 2012), ou, quando o atleta tem somente o esporte como identificação na vida e isso se torna redutor da capacidade de ampliação da sua individuação como pessoa total.

Segundo, outras pautas importantes notada nos escritos teóricos de Nakagomi sob sua perspectiva clínica esportiva, é que da redução profissional, conflitos identitários e sofrimentos psíquicos, presentes nas queixas e traumas externas(consciente) e internas(incosciente), o papel que a corporeidade atlética exerce, lesionada ou não fisicamente, se resume das seguintes formas:

a) o significado terapêutico de corpo como: tela, pano de fundo inicial dos mecanismos de projeções; corpo como janela de projeção ao mundo externo; e espelho como via de relação com, espelhamento no corpo inferindo dimensões simbólicas outras,

b) o paciente-atleta se queixa inicialmente de questões relacionadas ao corpo, como lesão,

disfunção somática e medo ou ansiedade de cirurgias, confusão quanto aos movimentos e habilidades, lapsos na performance, e depois segue-se sincronisticamente questões das relações mente-corpo disparadas pela discussão mais material-corporal;

c) avaliou-se positivamente programas de treinamento mental orientado pela exploração da vida intrapsíquica do atleta, envolvendo técnicas psicoterápicas como caixa de areia, desenho, outros testes projetivos, considerados significativos quando observada a elevação do desempenho atlético concomitante ao seu crescimento pessoal (individualização); e

d) novos dados importantes na construção de um modelo psicológico clínico esportivo, novo campo disciplinar de formação, inovação em linha de pesquisa na subárea e com transferência prática na temática original de intervenção.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atletas precisam de preparação psicológica aliada à preparação técnica, física e tática para atingir seu desempenho. Porém, a Saúde Mental e a Atenção Psicossocial se explicitaram como demandas fronteiriças nos Jogos Olímpicos de Tokyo-Japão de 2021, marcado pela Era Pandêmica da Covid-19. Urge o desenvolvimento do atleta como pessoa sensível, humanizado, e para isso a construção de uma nova ética da Psicologia do Esporte no Japão, no Brasil e no mundo. O modelo clínico de Nakagomi Shiro se apresenta como possibilidade teórica para estudos e aprofundamentos dentro da perspectiva junguiana, o que nos inspira a seguir com novas pesquisas relacionadas às especificidades da clínica do atleta.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, C.A. **Psicologia do Esporte: construindo sua história a partir da Educação Física**. IN: Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, n. 06, janeiro/junho, 2016.

CARDIAS-GOMES, F.J. O desenvolvimento da personalidade do atleta: o modelo clínico de Nakagomi. IN: **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.403-25, set. 2006.

CARDIAS-GOMES, F.J. **O desenvolvimento da Psicologia do Esporte no Japão: contribuições do professor Nakagomi Shiro**. IN: Anais do VIII da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte: Ciência, movimento e esporte-cuidados éticos e responsabilidade profissional, 19-21 novembro, evento online, 2021.

HIRAKI, T; NAKAGOMI, S.. A Case Study of One Psychological Support Involving a Shift from Mental-Training to Counseling. IN: **Japanese Journal of Sport Psychology**, 2009.

JUNG, C.G. **O desenvolvimento da personalidade**. São Paulo: Círculo do Livro: 1972.

JUNJI, K.; NAKAGOMI, S.. An approach to clear the definition of athletes' burnout syndrome, Taiikugaku kenkyu. IN: **Japan Journal of Physical Education, Health and Sport Sciences**, 1989.

KAORI, E.; NAKAGOMI, S.; MIWA, Y.; OKI, Y. Teamwork Improvement Through Group Sand Play. IN: **Japanese Journal of Sport Psychology**. Vol. 44, 2017.

KAWAI, H.. **Buddhism and the art of psychotherapy**. Texas A&M University Press: USA, 1996.

KAWAI, H.. **A psique japonesa: grandes temas dos contos de fada japoneses**. Ed. São Paulo: Ed. Paulus, 2007.

NAKAGOMI, S.. A Psychotherapeutic Look at a Baseball Pitcher's Difficulty in Throwing the Ball at a Certain Distance: The Psychological Distance of Interpersonal Relationships Projected into the Distance of Throwing. IN: **Japanese Society of Sport Psychology**, 14, 58-62, 1987.

NAKAGOMI, S.. **Sport Performance and Psychological Counseling Studies: from athlete's body to mind.** (no original em japonês-romaji: Supotsupafomansuto shinrihoudougakku: asuritokaradakarokorohe). Mineruvashobo: Tōkyō, 2021.

NAKAGOMI, S.. Investigating the Internal Experience of Coping with Self Conflicts. IN: **School Athletic Club Coaches**, 2012.

NAKAGOMI, S. A Trace of Clinical Psychology for Athlete: 1964-2020. IN: **Japanese Journal of Clinical Studies for Mind & Body**, 2020.

中込四郎 (2006b) 境界探索に方向づけられたメンタルトレーニングプログラムの検討 スポーツ心理学研究, 33 (2) 19-33 (tradução em inglês: NAKAGOMI, S.. A study of a mental training program oriented to search for the inner world. IN: **Sports Psychology Research**, 2006b.

中込四郎 武田大輔 小谷克 (2008) 女子ボールゲームチームへのグループ箱庭の適用 箱庭から競技場へ. スポーツ心理学研究, 35 (2) : p.67-79. (tradução em inglês: NAKAGOMI, S.; TAKEDA, T.; KOTANI, S. Application of group sandplay to women's ball game team - from sandplay to stadium, IN: **Sports Psychology Research**, 2008.

中込四郎, 競技引退後の精神世界の適応, スポーツ心理学研究, 日本スポーツ心理学会 (tradução em inglês: Adaptation of the mental world after retirement from competition, S. NAKAGOMI, S.. IN: **Japanese Sport Psychology Society**, Research paper, 2012.

NAKAGOMI, S.; KOTANI, S.; TAKEDA, T. DAISUKE, Y.; UTO, I. e OGAWA, Y.. Examining the effectiveness of a mental training program oriented toward the exploration of the athlete's Inner world. IN: JOUR?, 2009.

NAKAGOMI, S. & YAMAMOTO, Y.. Japan. IN: R. J. Schinke, K. R. McGann Smith(Eds.), **Routledge International Handbook of Sport Psychology**, 47–55, 2016.

OKI, Y.; KOBUKU, M.; NAKAGOMI, S. External Versus Two Different Internal Foci of Attention in Long-Distance Throwing. IN: **Perceptual and Motor Skills**. Vol. 125, 2017.

OKUDA, A.; NAKAGOMI, S.. A Interpersonal perception as an internal challenge for adolescent athletes with yips problems. IN: **Bulletin of Biwako-Gakuin**, University Biwako-Gakuin College, Japan, 2021.

YAMAMOTO, Y., NAKAGOMI, S. Development of Sport Psychology in Japan. IN: **Asian Journal of Sport and Exercise Psychology**. Vol. 1, 30–35, 2021

YAMAMOTO, Y.; NAKAGOMI, S.. Cooperation between Mental Training and Counseling: a Development of Sport Psychology in Japan. IN: **Asian Journal of Sport and Exercise Psychology**, 2021.

VOLTAR AO SUMÁRIO

UMA COMPARAÇÃO ENTRE NÍVEIS DE BURNOUT DE ATLETAS JOVENS DE NATAÇÃO AO LONGO DE UMA TEMPORADA – PROJETO PILOTO

Silvandino Antônio de Assis¹; Gabriel Gonçalves Magalhães²; Gustavo Vianna Santos³; Maria Elisa de Sousa Lima Pádua⁴; Gabriel Torres⁵; Franco Noce⁶

1 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, silvandino@hotmail.com; 2 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, gabrielmagalhaes19@gmail.com; 3 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, guga52566@gmail.com; 4 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, mariaelisapadua@icloud.com; 5 Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, gabrieltorres@ufmg.com; 6 Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) UFMG, fnoce@hotmail.com.

RESUMO

A *síndrome de burnout* refere-se ao esgotamento derivado do estresse laboral crônico. Pesquisas sobre burnout no contexto esportivo buscam formas de preveni-lo, detectá-lo e tratá-lo, abordando-o na perspectiva de três dimensões: exaustão emocional, reduzido senso de realização e despersonalização. Sua incidência pode causar sofrimento, levar à queda de desempenho esportivo e mesmo provocar o abandono precoce do esporte. Sendo assim, a proposta do presente estudo é comparar os dados relativos à síndrome de burnout de jovens atletas de natação olímpica em momentos específicos da periodização durante uma temporada. A amostra é composta por 35 nadadores entre 13 e 18 anos de idade, sendo 22 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. O instrumento de investigação é o Questionário de Burnout para Atletas (QBA) em sua versão traduzida e validada para o português, que será aplicado em três diferentes momentos da periodização: preparação básica, período competitivo e período de transição. O projeto piloto coletou dados apenas ao final de uma temporada prévia e está sendo realizada uma pesquisa longitudinal ao longo de uma temporada, pois se observa uma limitação de estudos sobre a prevalência da síndrome de burnout nos diferentes períodos de um ciclo de treinamento. A análise de dados incluirá a exploração dos dados descritivos de burnout em categorias, gêneros e momentos distintos da periodização. Espera-se que os achados esclareçam melhor o comportamento do burnout ao longo da temporada e se é possível extrair algum padrão destes dados ao longo do tempo que possa beneficiar treinadores e atletas.

Palavras-chave: *Burnout*; Atletas; Esporte; Psicologia do Esporte; Periodização.

1. INTRODUÇÃO

Inicialmente identificada no ambiente corporativo, a *Síndrome do Burnout* (SB) é definida como um esgotamento advindo do estresse laboral crônico. Seus sintomas principais são fadiga (mesmo com descanso), distanciamento afetivo, falta de sensibilidade, falta de empatia, sensação de ineficácia e falta de realização profissional (Wolff, 2015).

O termo *burnout* foi importado para o contexto esportivo devido à semelhança deste ambiente com o cenário empresarial na fomentação de fatores estressores. Raedeke (1997) e Raedeke e Smith (2001), apud Bicalho e Costa (2018) contextualizaram a SB desportivo em três dimensões: a exaustão física e emocional (EFE), ligada à rotina exaustiva de treinos e competições; o reduzido senso de realização esportiva (RSR), relacionado à insatisfação com os resultados alcançados e a desvalorização esportiva (DES), definida como um desinteresse

ou distanciamento do atleta pelo esporte e sua própria performance.

Os efeitos podem ser físicos, psicológicos, comportamentais e defensivos. O agravamento do quadro pode afetar todos os aspectos da vida, a ponto do atleta abandonar a carreira. Em casos extremos, pode haver ideação suicida (Wolff, 2015).

Uma limitação relatada em pesquisas sobre o tema é a falta de estudos longitudinais (Jowett, 2007), pois os estudos transversais, que coletam uma só vez, não conseguem captar se há ou não estabilidade temporal deste construto psicológico. Sem estudos longitudinais, qualquer descoberta é apenas uma fotografia do momento e do contexto que o atleta está inserido.

O objetivo geral deste estudo é analisar a estabilidade dos níveis de *burnout* em diferentes períodos da periodização ao longo de uma temporada e comparar estes dados entre sexos e categorias de idade.

A hipótese deste estudo é de que os níveis de burnout não são estáveis ao longo de uma temporada.

2. METODOLOGIA

Para atingir os objetivos propostos, inicialmente foi realizado um levantamento longitudinal quantitativo, não-experimental, com análise descritiva das percepções sobre o nível de *burnout*, através da aplicação de questionário psicométrico junto a jovens atletas de natação olímpica ao final de uma temporada de treinamento.

AMOSTRA

A amostra do estudo foi escolhida de forma intencional, não probabilística, por conveniência, sendo composta por 35 atletas, com média de idade de 14.89 (DP: 1.69), dos quais 22 são do sexo masculino e 13 do sexo feminino. Os esportistas pertencem às categorias competitivas referentes a suas faixas etárias, sendo: Infantil (13 e 14 anos), Juvenil (15 e 16 anos) e Júnior (17,18 e 19 anos).

PROCEDIMENTO

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética da UFMG. Os atletas, membros das equipes do CTE/UFMG, cuja participação foi voluntária, foram informados do caráter sigiloso da pesquisa. A aceitação do processo foi formalizada através de assinatura do Termo de Livre Consentimento e Assentimento dos pais através de acordo de parceria do Centro de Treinamento Esportivo da UFMG. A coleta de dados foi agendada e o local utilizado foi o mesmo do atendimento psicológico das equipes.

INSTRUMENTO

O instrumento utilizado foi o Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA) de Pires, Brandão e Silva (2006), com 15 itens que iniciam com a frase: “Quantas vezes você se sente assim?” e que avaliam a frequência de sentimentos relativos ao *burnout* dispostos em escala tipo *likert* que varia de (1) Quase nunca a (5) Quase sempre. Cada qual se refere a uma das três dimensões ou subescalas de manifestação da síndrome em atletas: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização da modalidade esportiva.

O projeto piloto, que foi a primeira coleta, foi feito durante a pós-temporada, no período de transição das equipes e estes dados serão apresentados nesta edição do CONBIPE. Poste-

riormente serão coletados e apresentados os dados referentes a três coletas em momentos distintos da temporada: preparação básica, período competitivo e período de transição.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 apresenta os dados descritivos (média, desvio padrão, moda e mediana) de idade e das dimensões de burnout do questionário:

Quadro 1

Estatísticas descritivas gerais				
	Média	Des. Pad	Moda	Mediana
Idade	14.89	1.69	13	15
Burnout	2.59	0.69	2.2	2.53
EFE	3.13	0.90	2.8	3.20
RSR	2.54	0.80	2.2	2.20
DES	2.09	0.80	1.6	2.00

Os dados referentes à comparação (de média) por sexo e categoria estão dispostos no quadro 2:

Quadro 2

Quadro descritivo de médias - análise por categoria e sexo						
	Categoria ampla					
	Infantil		Juvenil		Junior	
	Sexo		Sexo		Sexo	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
Burnout	2.55	2.09	3.20	2.65	3.13	2.55
EFE	3.00	2.71	4.12	3.43	2.80	2.75
RSR	2.51	1.89	2.88	2.37	3.60	2.95
DES	2.14	1.66	2.60	2.14	3.00	1.95

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Até o momento, verifica-se que os resultados parciais dos questionários são condizentes com os dados apresentados pela bibliografia pesquisada. Ao final desta pesquisa, pretende-se alcançar uma maior compreensão sobre a síndrome de *burnout* em atletas jovens e, especificamente, sobre a variação da frequência deste fenômeno ao longo do tempo, em diferentes categorias e sexos. Busca-se também controlar os efeitos do *burnout* no contexto esportivo, bem como desenvolver propostas de intervenção em casos de incidência da síndrome.

REFERÊNCIAS

- CARV AMAMOTO, V. P.; RODRIGUES, J. C.; AGOSTINI, L.; CAMPOS FILHO, D. A.; FABRIZZI, F. Burnout Syndrome in Sport. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 5, p. e27211528290, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i5.28290. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28290>. Acesso em: 06 Jul. 2022.
- BICALHO, C. C. F. and Da Costa, V. T. (2018). Burnout in elite athletes: a systematic review. *Cuadernos Psicol. Deporte* 18, 89–102.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*, v. 39, n. 2, 29 ago. 2008.
- COSTA, M. S. F, et al. Síndrome do burnout entre jovens nadadores: frequências de sentimentos independentes do gênero e da categoria de competição. *Revista da Educação Física / UEM* [online]. 2014, v. 25, n. 2 [Acessado 12 Agosto 2022] , pp. 173-180. Disponível em: <<https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.22177>>. ISSN 1983-3083. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.22177>.
- JOWETT, S.: Interdependence analysis and the 3 + 1Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 63–77). Champaign, IL: Human Kinetics, 2007
- MASLACH, C; JACOBSON, SE. Burnout in organizational settings. Em S. Oskamp (Ed.), *Applied social psychology annual: Applications in organizational settings* (Vol.5, pp.133-153). Beverly Hills, CA: Sage. 1984.
- PIRES, D. A, et al. A Síndrome de Burnout no esporte brasileiro. *Revista da Educação Física / UEM* [online]. 2012, v. 23, n. 1 [Acessado 12 Julho 2022] , pp. 131-139. Disponível em: <<https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.14566>>. Epub 04 Out 2012. ISSN 1983-3083. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.14566>.
- PIRES, DA; BRANDÃO, MR; SILVA, CB. Validação do questionário de burnout para atletas. *Rev Educ Fís da UEM*. 2006;17(1):27-36.
- RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and preliminary validation of an athlete Burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, v. 23, no. 4, p. 281- 306, 2001.
- RAEDEKE, T. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, v. 19, no. 4, p. 396-417, 1997.
- WOLFF, A.A. Pensamento campeão: melhorando o desempenho esportivo por meio da preparação mental: um guia de psicologia do esporte baseado na terapia cognitivo-comportamental. Rio de Janeiro: Ed.Cognitiva, 2015. P.93-115.

VOLTAR AO SUMÁRIO



PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

A IMAGEM CORPORAL DE USUÁRIOS DE ACADEMIAS E OS TRANSTORNOS DE DISTORÇÃO DE AUTOIMAGEM

Thiago Braga de Oliveira¹; Mariana de Jesus Leite²; Maria Fernanda Santos Nascimento³; Anamaria de Souza Cardoso⁴

¹ Centro Universitário FIPMoc, thiagobroliveira@gmail.com; ² Centro Universitário FIPMoc, marianadejesusleite15@gmail.com; ³ Centro Universitário FIPMoc, nfernanda.ns@gmail.com; ⁴ Centro Universitário FIPMoc, anamaria.cardoso@unifipmoc.edu.br

RESUMO

O culto ao corpo perfeito desenvolve nos sujeitos uma busca incessante para alcançá-lo, com uma crescente insatisfação corporal que pode desencadear em transtornos com distorção da autoimagem. Por isso, este estudo teve como objetivo primário analisar a relação que frequentadores de academias têm com os seus corpos. E como secundários, buscou identificar os efeitos que o fenômeno do culto à beleza pode acarretar nos sujeitos analisados, relacionar a imagem corporal relatada pelos participantes com características do transtorno da Vigorexia ou Dismorfia Muscular e mostrar como o psicólogo do esporte pode intervir nesses casos. Para o desenvolvimento, seis sujeitos matriculados em duas academias da cidade de Montes Claros – MG foram entrevistados por meio de entrevista semiestruturada, que foram gravadas, transcritas e submetidas à análise de conteúdo. Como resultado verificou-se um consenso nos relatos em cinco conteúdos: corpo ideal com características simétricas e harmônicas; benefícios biopsicossociais da academia; insatisfação contínua com o corpo; preconceito e aceitação da sociedade e pessoal sobre os corpos; compreensão sobre um quadro de Vigorexia. Conclui-se que o novo ideal de corpo tem desenvolvido insatisfação corporal e novas formas de autocuidado, produzindo como consequência transtornos de imagem corporal que geram sofrimento psíquico, sendo fundamental a atuação da Psicologia do Esporte nesse contexto.

Palavras-chave: Imagem corporal; Autoimagem; Atividade física; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

O culto ao corpo perfeito e à definição muscular tem sido muito difundido pelas formas midiáticas e tem perpassado pelos membros da sociedade sob os aspectos de aumento da musculatura e definição corporal, o que leva o indivíduo ao investimento em atividade física (FEITOSA FILHO, 2014). No entanto, há uma crescente insatisfação dos indivíduos com seus corpos (DAMASCENO et al., 2005) o que pode levar a comportamentos e pensamentos obsessivos relacionados à imagem corporal como Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e quando direcionado à musculatura, um subtipo denominado Dismorfia Muscular (DM) ou vigorexia (APA DSM-5, 2014).

A vigorexia ou dismorfia muscular caracteriza-se por uma distorção da imagem que o indivíduo possui de si, que desencadeia uma busca excessiva de um corpo ideal, por meio de aumento de massa muscular e sua definição, consumo de dietas específicas, suplementos vitamínicos, esteroides e anabolizantes, além da prática excessiva de exercícios físicos, aproximando-se do fanatismo (FEITOSA FILHO, 2014).

Dessa forma, a presente pesquisa tem como objetivo primário analisar a relação que fre-

quentadores de academias têm com os seus corpos. Como objetivos secundários, busca identificar os efeitos que o fenômeno do culto à beleza pode acarretar nos sujeitos analisados, relacionar a imagem corporal relatada pelos participantes com características do transtorno da Vigorexia ou Dismorfia Muscular e mostrar como o psicólogo do esporte pode intervir nesses casos.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, desenvolvida por meio de análise qualitativa, do tipo explicativa, a qual participaram 6 sujeitos, aqui referidos como “S”, residentes em Montes Claros – MG, matriculados em duas academias da cidade (A1 e A2), que praticam a musculação e detêm a vida *fitness* como prioridade. Essa caracteriza-se por atividade física realizada de cinco a sete vezes por semana e dieta regrada.

Para o desenvolvimento, utilizou-se uma entrevista semiestruturada composta por 8 questões com conteúdo que abarcou o tema da pesquisa. A entrevista foi conduzida de modo *on-line*, por meio do aplicativo Google Meet, gravada em áudio, transcrita posteriormente e a análise de dados executada por meio da técnica de análise de conteúdo. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade (Parecer número: 5.272.541).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio da coleta e análise dos dados foi possível verificar correlatos no conteúdo das respostas dos frequentadores de academia que participaram da pesquisa, o que permitiu organizá-los em 5 categorias.

A categoria 1 “corpo simétrico e harmônico” possibilitou uma compreensão de que adjetivos como simetria e harmonia caracterizam a composição de um modelo de corpo considerado belo. Como relatado por S5 A2, “É um corpo onde há simetria em todas as regiões de membros inferiores e membros superiores”.

Ainda que objetivando a estética, por meio da categoria 2 “benefícios da academia” observou-se que frequentar a academia também é benéfico ao cotidiano dos entrevistados, produzindo bem-estar biopsicossocial e possivelmente atuando como válvula de escape de sintomas depressivos, o que fica evidente no relato de S2, A1: “Eu sou muito ansioso e a musculação já me livrou até da depressão, passei alguns fatos difíceis então através da musculação eu consegui superar isso aí”.

Entretanto, a categoria 3 “insatisfação contínua com o corpo”, demonstrou que não há satisfação dos sujeitos para com seus corpos, ainda que pratiquem constantemente exercícios físicos, como afirmou S4 A1: “Agora quanto ao que eu acho do meu corpo, eu sei que não estou mal, mas eu quero muito mais, entendeu”.

Em relação ao preconceito e aceitação (categoria 4) da sociedade e de si mesmos sobre a aparência, acreditam que a imagem que possuem condiz com o que é aceito, por isso buscam mantê-la: “Pra mim sim, até pelo meio de ser aceito né, eu busquei isso, com a musculação e tentar chegar ao corpo melhor possível” S2 A1.

A categoria 5 “Vigorexia” contempla a visão dos entrevistados a respeito do transtorno psiquiátrico Transtorno Dismórfico Muscular (TDM) ou Vigorexia. Nota-se que há uma compreensão a respeito do que se trata e uma crença de que apresentam ou já apresentaram sintomas do transtorno: “Sei o que é e assim, como eu te disse, quando eu fico sem treinar eu

fico vigorético né, pode-se dizer” S2 A1.

O discurso dos entrevistados permite verificar que há uma pressão da sociedade a respeito de uma estrutura corporal ideal e isso impacta na autopercepção dos sujeitos, distorcendo-as e incentivando a busca por um corpo considerado ideal. A busca por aceitação, por reconhecimento e por serem fortes e ativos são características sintomáticas de indivíduos com vigorexia (FEITOSA FILHO, 2014). Para alcançar esses objetivos, investem grande parte do dia em exercícios, sobrecarregando ossos, tendões, músculos e articulações, com cuidados extremos com alimentação e se recusando a eventos sociais por vergonha da aparência (SANTOS et al., 2012).

A vigorexia exerce influência em comportamentos ansiosos e na relação do sujeito com autoestima e bem-estar, e para seu tratamento, faz-se necessário um trabalho multifatorial, com a presença de um psicólogo esportivo, redimensionando a prática de exercícios físicos e reeducação alimentar (ALENCAR et al., 2021). Conforme Falcão (2008), a intervenção da psicologia do esporte deve estar direcionada na prevenção e promoção da saúde, e orientada nos espaços das práticas de tempo livre.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho apresenta relevância científica e condiz com os objetivos propostos, uma vez que se descreveu que na atualidade há uma incessante busca do culto à beleza e um novo olhar para o autocuidado. Esta busca pode desenvolver, assim, sintomas vigoréticos que causam mal-estar e sofrimento psíquico, sendo imprescindível para a Psicologia Esportiva compreender tais impactos na vida do indivíduo.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, A. S., NASCIMENTO L. B. T., SOARES C. F., BESERRA M. G. X., & BRITO N.L. (2021). Vigorexy: A danger in the search of the ideal body. **International Journal of Social Psychiatry**, 67(1), 96-97. doi: 10.1177/0020764020927045

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. (2014). Porto Alegre: Artmed.

DAMASCENO, V. O., LIMA, J. R. P., VIANNA, J. M., VIANNA, V. R. A. & NOVAES, J. S. (2005). Tipo Físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. 11(3). Recuperado em 16 de mar. 2022, da SciELO (Scientific Electronic Library OnLine): <http://www.scielo.br>.

FALCÃO, R. S.. Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. (2008). **Rev. Bras. Psicol. Esporte**, (2), 1, 01-21, doi: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psi-58098>

FEITOSA FILHO, O. A. (2014). Um olhar psicanalítico sobre a vigorexia. **Rev. Subj.**, Fortaleza, 14(1), 162-171, doi: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692014000100015&lng=pt&nrm=iso

SANTOS, N. O., MARQUES, V. G., SANTOS, A. M., BENUTE, G. R. G. & LUCIA, M. C. S. (2012). Vigorexia, uso de anabolizantes e a (não) procura por tratamento psicológico: relato de experiência. **Psicologia Hospitalar**, 10(1), 02-15. Recuperado em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092012000100002&lng=pt&tlng=pt .

VOLTAR AO SUMÁRIO

A IMPORTÂNCIA DA CULTURA CORPORAL PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UMA PERSPECTIVA SÓCIO-HISTÓRICA

Carita Pelicão¹; Ielson José dos Santos²; Marta Baggio Bippus³; Fernanda Jardim Maia⁴; Hellen Casanova Felisbino⁵; Afonso Antonio Machado⁶

¹ Mestranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP e integrante do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte (LEPESPE) - UNESP, carita.pelicao@unesp.br; ² Doutorando em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP e membro do LEPESPE - UNESP, ielson.santos@unesp.br; ³ Doutoranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP, Mestra em Educação, Universidade de Taubaté - UNITAU e integrante do LEPESPE - UNESP, marta.baggio@unesp.br; ⁴ Doutoranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP, integrante do LEPESPE - UNESP, fernanda.maia@unesp.br; ⁵ Mestranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP e integrante do LEPESPE - UNESP, hellen.felisbino@unesp.br; ⁶ É docente e coordenador do LEPESPE, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, da UNESP. Mestre e Doutor pela UNICAMP, livre docente em Psicologia do Esporte, pela UNESP, graduado em Psicologia, editor chefe do Brazilian Journal of Sport Psychology, afonsoa@gmail.com

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo apresentar a importância da cultura corporal para o desenvolvimento infantil (período que considera a educação infantil dos 0 aos 5 anos de idade), considerando uma perspectiva sócio-histórica. Como metodologia, utilizou-se revisão bibliográfica acerca do assunto, o que compreende um estudo analítico de obras textuais. Os resultados indicam que dentre as dimensões que envolvem o desenvolvimento da criança, o fator da motricidade é extremamente importante, uma vez que a relação estabelecida pela criança entre o próprio corpo e o meio em que vive (em consonância com a linguagem), é o que promoverá progressões nos níveis cognitivo, social e afetivo.

Palavras-chave: Cultura Corporal; Desenvolvimento infantil; Perspectiva sócio-histórica.

1. INTRODUÇÃO

Entender a concepção de cultura corporal na educação Infantil perpassa, antes de mais nada, pela compreensão do processo de desenvolvimento humano, e para essa finalidade, podemos destacar as contribuições da Psicologia sócio-histórica, teoria desenvolvida com base nos estudos de Vygotski e seus colaboradores. Nela, a interação social, o uso da linguagem e da cultura contribuem para a origem e a evolução do psiquismo humano. Logo, a educação e a escola têm papel essencial no desenvolvimento dos indivíduos, e nesse contexto, a relação professor-aluno se faz fundamental, no qual o professor atua como mediador entre os significados elaborados por seus alunos e os significados culturalmente estabelecidos pela humanidade.

Nessa perspectiva, a Cultura Corporal é fundamental para o desenvolvimento da criança, pois faz parte do conhecimento social historicamente constituído e é capaz de facilitar a aproximação com o meio em que ela estará inserida, por intermédio da exploração dos movimentos e de experiências corporais.

Dentro da Cultura Corporal, a brincadeira é uma das atividades que tem o papel de auxiliar na assimilação dos significados das ações humanas. Na concepção sócio-histórica de educação, o brincar é tido como atividade fundamental, que acontece no espaço de interação infantil e de constituição do sujeito-criança como sujeito-humano, produto e produtor de história e

de cultura, o que resulta no aprendizado que tem natureza social, histórica e cultural. Corroborando com essa ideia, a Base Nacional Comum Curricular - BNCC (2017), dentre as suas seis temáticas, traz “Brincadeiras e jogos” como brincadeiras que caracterizam expressões culturais e possibilitam a aprendizagem sobre a convivência social, uma vez que a criança pequena se socializa através destas.

1.1 Marcos do desenvolvimento motor

Conforme o crescimento do indivíduo acontece, se faz necessário ter domínio dos movimentos em relação às situações do dia a dia de forma a se ter sucesso em fatores como comunicação e sobrevivência. Essas mudanças começam a ocorrer nos primeiros anos de vida e os movimentos são aprendidos e aprimorados rapidamente pela criança. Tal fenômeno evolutivo é facilmente observável e é denominado como marcos motores (BACIL; SILVA; MAZZARDO [s.d.]).

Na primeira infância são destacadas as fases do movimento reflexo, que abrange desde a vida uterina até o primeiro ano de idade onde o bebê tem o objetivo de buscar seu alimento, reter informações sensoriais e se proteger através do movimento; já a fase do movimento rudimentar (1 aos 2 anos) ocorre a inibição dos reflexos, que é marcado pelo controle do tronco e da cabeça, pela manipulação de forma controlada de objetos e pelo deslocamento no espaço; por fim a fase do movimento fundamental (2 aos 7 anos) é caracterizada em três diferentes estágios: inicial, elementar emergente e proficiente. O estágio inicial é marcado pelas tentativas de execução de movimentos mais complexos, tendem a ser exagerados e pouco eficazes; no estágio elementar emergente a criança tem controle de fatores temporais e espaciais do movimento; enquanto no estágio proficiente de desenvolvimento, os movimentos da criança já são eficientes mecanicamente, controlados e organizados (BACIL; SILVA; MAZZARDO [s.d.]).

1.2 Cultura Corporal na educação infantil em uma perspectiva sócio-histórica

Neste ponto, evidencia-se que a adoção da expressão ‘Cultura Corporal’ e não de ‘Educação Física’, fundamenta-se nos pressupostos sócio-históricos de educação infantil, respeitando os marcos do desenvolvimento motor da criança, e procura romper com noção amplamente difundida de que a Educação Física está diretamente relacionada à formação de atletas e/ou ao rendimento físico.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais - PCN (BRASIL, 1997), historicamente a Educação Física no Brasil esteve ligada ao militarismo e, durante muito tempo, foi associada à ideia de condicionamento, de competição e aos “pressupostos higiênicos, eugênicos e físicos” (p. 19). Hoje, porém, há um movimento que tenta reformular a Educação Física, mas enquanto área, esta “contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Entre eles, se consideram fundamentais as atividades culturais de movimento [...]” (BRASIL, 1997, p. 23), e, conseqüentemente, a Cultura Corporal.

No que diz respeito à perspectiva sócio-histórica, esta entende que o desenvolvimento das crianças se dá pelo entrelaçamento das linhas biológica e sociocultural. Assim, logo na infância existe a potencialidade de se atingir níveis psicológicos superiores, desde que, por meio de instrumentos sociais e da fala humana, exista a transição entre o biologicamente dado e o culturalmente adquirido (Vygotski, 1991). Assim, a educação infantil deve garantir à criança a possibilidade de experimentar e vivenciar as atividades físicas “humanas que foram sendo historicamente constituídas [...]” (PASQUALINI; TSUHAKO, 2016, p. 402).

2. METODOLOGIA

Para se alcançar o objetivo de compreender a importância da Cultura Corporal para o desenvolvimento infantil, este trabalho utilizou como metodologia de pesquisa, uma revisão bibliográfica acerca do assunto, o que compreende um estudo analítico de obras textuais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o levantamento bibliográfico, constatamos que a criança, como todo ser em formação, precisa passar por experiências que estimulem o seu desenvolvimento, incluindo a Cultura Corporal historicamente constituída. Na educação infantil, tal cultura pode acontecer na forma do brincar, sendo o momento em que a criança consolida a sua relação com o outro e com o mundo, assimila os significados das ações humanas e se apropria deles, constituindo-se enquanto sujeito.

Isto posto, a brincadeira, situação de aprendizado que ocorre nas primeiras fases da educação infantil dentro da área da Educação Física e mais especificamente na Cultura Corporal da infância, possibilita o desenvolvimento pela interação entre os pares, em situações imaginárias e pela negociação de regras de convivência e de conteúdos temáticos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreende-se que existem várias concepções teóricas que guiam o trabalho pedagógico nas escolas de educação infantil de todo o Brasil. No entanto, entende-se que a perspectiva sócio-histórica possa contribuir para que haja um ensino-aprendizado mais completo nesse período que contempla crianças entre 0 a 5 anos de idade.

No que concerne à Cultura Corporal, apreende-se que esta é fundamental para o desenvolvimento da criança, uma vez que é por meio do corpo (movimento corporal, fator da motricidade), em consonância com a linguagem, que se estabelece relação com o meio em que se vive.

REFERÊNCIAS

BACIL, Eliane Denise Araújo; SILVA, Michael; MAZZARDO, Oldemar. **Crescimento e desenvolvimento motor**. Editora Intersaberes, [s.d.].

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular - BNCC**: Educação é a base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 1 ago. 2022.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física**. – Brasília: MEC/SEF, 1997. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>. Acesso em: 2 ago. 2022.

PASQUALINI, Juliana Campregher; TSUHAKO, Yaeko Nakadakari (Org.). **Proposta pedagógica para a Educação Infantil do Sistema Municipal de Ensino de Bauru/SP**. – Bauru: Secretaria Municipal de Educação, 2016. Disponível em: https://www2.bauru.sp.gov.br/arquivos/arquivos_site/sec_educacao/proposta_pedagogica_educacao_infantil.pdf. Acesso em: 1 ago. 2022.

VYGOTSKI, L. S. **A formação social da mente**. - 4ª ed. - São Paulo/SP: Martins Fontes Editora Ltda., 1991.

VOLTAR AO SUMÁRIO

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE PSICOLOGIA

Alice Frungillo Lima¹; Alexandre Slowetzky Amaro²; Paula Teixeira Fernandes³

¹ Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - alicefrungillo@gmail.com; ²GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - aleslowetzky@gmail.com; ³GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - paula@fef.unicamp.br

RESUMO

Devido a própria relação psicoterapêutica, o grande envolvimento no trabalho e os sentimentos de esgotamento pessoal, profissionais da área de Psicologia apresentam altos níveis de estresse e ansiedade. A literatura mostra que a prática de exercícios físicos funciona como fator protetor para a saúde mental, reduzindo níveis de ansiedade e depressão e aumentando índices de Satisfação com a Vida. Assim, o presente estudo avaliou a relação entre prática de exercícios físicos e índices de Satisfação com a Vida e Transtorno de Ansiedade Generalizada em profissionais da Psicologia por meio da aplicação de questionários, de maneira remota. Os resultados revelaram relação entre a prática de exercícios físicos e os maiores índices de satisfação com a vida e menores índices de ansiedade em profissionais da Psicologia. Contudo, algumas variáveis podem interferir nos resultados destas avaliações, como o tempo que o indivíduo está fisicamente ativo e se a prática é supervisionada ou não. Os resultados da pesquisa servem como parâmetro norteador de práticas que podem beneficiar os profissionais de Psicologia, enfatizando a importância da ampliação de estudos acadêmicos e científicos sobre o tema, com amostra maior e análises de diferentes variáveis.

Palavras-chave: Psicologia; Ansiedade; Exercícios Físicos; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

Estudos realizados com psicólogos clínicos dos Estados Unidos e Inglaterra apontaram elevados níveis de estresse entre os profissionais (RABIN, FELDMAN, KAPLAN, 1999), identificando alguns fatores que poderiam desencadear estresse nos psicoterapeutas, como a própria relação psicoterapêutica, o grande envolvimento no trabalho e os sentimentos de esgotamento pessoal.

Como fator de impacto na autopercepção de ansiedade e bem-estar, encontra-se a prática de exercícios físicos (EF), que, como mostra extensa literatura, ajuda a prevenir e reduzir riscos a diversos tipos de doenças, como hipertensão, diabetes e osteoporose. Para além de benefícios físicos, estudos mostram que a prática de EF pode ser fator protetor para a saúde mental, reduzindo índices de depressão e ansiedade, aumentando a autoestima e promovendo efeitos positivos associados ao convívio social (LUCAS et al., 2012), felicidade (LAPA, 2015) e satisfação com a vida (MCAULEY et al., 2005).

Este estudo avaliou, portanto, a relação entre a prática de EF regulares e índices de Satisfação com a Vida e sintomas de Transtorno de Ansiedade Generalizada em profissionais atuantes da área de Psicologia.

2. METODOLOGIA

Participaram do estudo psicólogos maiores de 18 anos e que atuam nos seguimentos profissionais da clínica, docência e empresarial. Os instrumentos utilizados foram: Questionário de identificação e prática de EF: elaborado pelos pesquisadores para avaliar aspectos referentes a prática de EF; Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) (DIENER et al., 1985; NETO, 1993); Escala de Transtorno Geral de Ansiedade (GAD-7) (SPITZER et al., 2006; SOUSA et al., 2015).

A aplicação dos questionários foi realizada de maneira online, pelo *Google Forms*. O convite foi realizado por contatos das pesquisadoras, pelas redes sociais e pelo envio de e-mails. O tempo de resposta foi em média 15 minutos. O projeto foi aprovado pelo CEP-UNICAMP (CAAE: 53910521.6.0000.5404). **A estatística descritiva, através das medidas de posição e dispersão, foi utilizada para explorar o banco de dados.**

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 99 sujeitos, 82 do sexo feminino, com média de idade de 36,8 anos e 37 atuavam na área de Psicologia há menos de 5 anos. Em relação à prática de EF, todos relataram praticar alguma modalidade, sendo que a maioria (n=77) pratica em academia e 22 em casa. A maior parte da amostra (20,2%) pratica EF há menos de 6 meses, enquanto 16,2% a realiza há mais de 10 anos.

Em termos gerais, a pesquisa apresentou algumas diferenças nas variáveis observadas, como o tempo de prática de EF, o modo como é realizada e a saúde mental dos sujeitos avaliados. De acordo com nossos resultados, os profissionais de Psicologia atingiram algum marcador de prática de EF semanal, contudo boa parte (43,4%) ainda está abaixo do que recomenda a OMS.

Em relação ao ambiente de trabalho, os profissionais que relataram estar em um ambiente psicoterapêutico - considerado estressante pelo contato direto e intenso com dificuldades emocionais e conflitos interpessoais (MACEDO, 2005) - apresentaram maiores índices de ansiedade, tendo maior necessidade de estratégias eficazes para o controle do estresse, como a prática de EF. Este aspecto fica mais nítido nos profissionais com menos tempo de atividade, já que os resultados apontaram menores índices de Satisfação com a Vida nestes.

Foi observada ainda em nossa pesquisa a diferença entre a prática de EF supervisionado e individual, já que os primeiros relataram maiores índices de Satisfação com a Vida. Estudos sugerem que grupos podem ter relevante importância no bem-estar dos participantes, pois podem ser espaços de reflexões e trocas, podendo se tornarem ambientes de acolhimento e incentivo à busca de melhor qualidade de vida (KILLIMGBACK, TSOFLIOU, CLARK, 2017).

Um dado interessante registrado nessa pesquisa foi com relação ao tempo de prática de EF. Indivíduos fisicamente ativos há mais de 10 anos relataram maiores índices de Satisfação com a Vida, demonstrando que a constância e continuidade são fatores importantes para sensação de bem-estar. Estudos apontam que pessoas ativas apresentam menor probabilidade de serem acometidas por desordens mentais variadas do que as sedentárias (VAN BOXTEL, 1996). Em metanálise mais recente, Heyn et al. (2004) encontraram melhora significativa no desempenho físico e cognitivo em idosos com demência que realizavam EF. Contudo, estudos longitudinais sobre o efeito da prática de EF na saúde mental ainda são escassos na literatura.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir, por meio da presente pesquisa, que há relação entre a prática de EF e maiores índices de satisfação com a vida e menores índices de ansiedade, em profissionais da Psicologia. Contudo, algumas variáveis podem interferir nos escores destas avaliações. Os resultados da pesquisa devem servir como parâmetro norteador de práticas que podem beneficiar estes profissionais, enfatizando a importância da ampliação de estudos acadêmicos e científicos sobre o tema.

REFERÊNCIAS

KILLINGBACK, C; TSOFLIOU, F; CLARK, C. Older people's adherence to communitybased group exercise programmes: a multiple-case study. **BMC public health**, v. 17, n. 1, p. 115, 2017

HEYN, Patricia; ABREU, Beatriz C.; OTTENBACHER, Kenneth J. The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: a meta-analysis. **Archives of physical medicine and rehabilitation**, v. 85, n. 10, p. 1694-1704, 2004.

RABIN, S.; FELDMAN, D.; KAPLAN, Z. Stress and intervention strategies in mental health professionals. **The British journal of medical psychology**, v. 72 (Pt 2), p. 159–169, 1999.

LAPA, T. Y. Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 186, p. 739–743, 2015.

LUCAS, C. et al. Exercício físico e satisfação com a vida: um estudo com adolescentes. *Psicologia, Saude e Doenças*. **Sociedade portuguesa de psicologia da saúde**, v. 13, n. 1, p. 78–86, 2012.

MACEDO, Z. D. (2005). Dificuldades que afetam os profissionais da saúde mental na rede pública da região oeste de Santa Catarina. **Dissertação de Mestrado**, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba.

MCAULEY, E. et al. Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. **Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 60, n. 5, 2005.

NETO, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. **Journal of Youth and Adolescence**, 22(2), 125-134.

SPITZER, R. L., KROENKE, K., WILLIAMS, J. B. W., AND LÖWE, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder the GAD-7. **Arch. Intern. Med.** 166, 1092–1097. doi: 10.1001/archinte.166.10.1092.

VAN BOXTEL, Martin PJ et al. Self-reported physical activity, subjective health, and cognitive performance in older adults. **Experimental aging research**, v. 22, n. 4, p. 363-379, 1996.

VOLTAR AO SUMÁRIO

A INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA NA COMPOSIÇÃO, PERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO CORPORAL EM JOVENS ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO RECIFE-PE

Hiwanyellen da Silva Xavier¹; Ricardo Henrique Vieira de Castro²; Igor Lima Tavares de Freitas³; Marlene Silvana Fernandes da Costa⁴; Gilberto Ramos Vieira⁵; Pedro Pinheiro Paes⁶

1 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Bacharelado em Educação Física, hiwanyellen.xavier@ufpe.br; 2 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, ricardofut15@hotmail.com; 3 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, Igor.limafreitas@ufpe.br; 4 Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, marlene.costa@gmail.com; 5 Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, gilberto.ramos@ufpe.br; 6 Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, pppaes@ufpe.br.

RESUMO

OBJETIVO: O estudo teve como objetivo observar os níveis de atividade física e sua associação com a composição corporal, percepção e satisfação da imagem corporal em estudantes de uma escola pública da cidade do Recife. **MÉTODOS:** amostra composta por estudantes com idade de 14 a 19 anos. Foi utilizado Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Escala de Silhuetas e o Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado através da equação de medida da massa corporal pela estatura. **RESULTADOS:** Não houve diferença significativa entre classificação da satisfação corporal e o nível de atividade física e 80,4% dos adolescentes apresentaram insatisfação com o próprio corpo. **CONCLUSÃO:** foi observada tendência de quanto maior a insatisfação corporal mais ativos fisicamente estavam os adolescentes.

Palavras-chave: Níveis de Atividade Física; Imagem Corporal; Adolescentes.

1. INTRODUÇÃO

Cerca de 40,3% da população brasileira não pratica atividade física mínima necessária para manutenção da saúde (BRASIL, 2019). Esses índices advêm do aumento do acesso às tecnologias e à falta de segurança; fatores observados principalmente em jovens (MOURA et al., 2021). Consequentemente, jovens e adolescentes têm apresentado elevados índices de sobrepeso e obesidade, independente do sexo, ligados ao estilo de vida sedentário e maus hábitos alimentares (OLIOSA et al., 2019). Essas condições de vida têm modificado os parâmetros antropométricos, especialmente a composição corporal que pode gerar impactos negativos na autoestima, percepção e aceitação do corpo, o que já representa um importante problema de saúde pública (GRIFFITHS et al., 2016).

A percepção da imagem corporal sofre bastante influência cultural e social em adolescentes, visto que, é um momento em que ocorre maior sensibilidade da compreensão do próprio corpo, decorrente das mudanças ocasionadas pela puberdade (CARVALHO et al., 2021). Além disso, a satisfação da imagem corporal, pode não estar ligada ao nível de atividade física praticada pelos mesmos (CARVALHO et al., 2021; FANTINELLI et al., 2020). Assim,

este estudo objetiva observar os níveis de atividade física e sua associação à composição corporal, percepção e satisfação da imagem corporal em estudantes de uma escola do ensino médio da cidade do Recife-PE.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa apresenta uma abordagem quantitativa transversal, de caráter descritivo, realizada com alunos de 14 a 19 anos de idade, de ambos os sexos, regularmente matriculados em uma escola do município de Recife – PE. Foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco, obedecendo a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), parecer CAE 5.356.989.

Para coleta dos dados foram utilizados o Questionário Internacional de Atividade Física, para mensurar os níveis de atividade física (GUEDES, LOPES, GUEDES, 2005), balança digital da marca Filizola e Estadiômetro da marca Sanny para obtenção da massa corporal e estatura, respectivamente, para o Índice de Massa Corporal (IMC) e escala de silhuetas para mensurar o nível de percepção e satisfação corporal nos adolescentes (KAKESHITA, 2008).

Para análise dos resultados, realizada a estatística descritiva para caracterização da amostra e o teste de Shapiro-Wilk que verificou a normalidade dos dados. Empregou-se a estatística não paramétrica para análise inferencial dos dados. Para comparação das variáveis de nível de atividade física e satisfação corporal, usou-se o teste Kruskal-Wallis. O nível de significância foi $p < 0,05$. Utilizou-se o software SPSS v.20.0 (IBM, EUA).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo foi composto por 250 alunos, sendo 131 (52,4%) meninas e 119 (47,6%) meninos, com idade média de $16,4 \pm 1,0$ anos. No IMC verificou-se valores médios de $23,5 \pm 5,6$ para meninas e $22,6 \pm 5,37$ para meninos.

A comparação entre a classificação da satisfação corporal e o nível de atividade física (Tabela 1), para amostra total e estratificada por gênero, não foi observada diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p > 0,05$; $X^2 = 4,33$). Esses achados corroboram com estudo Fantineli et al. (2020), onde foi observado que os níveis de atividade física não alteram a influência da percepção corporal em adolescentes.

De modo geral, apenas 19,6% dos jovens apresentaram satisfação com seu corpo e outras 80,4% insatisfação. Assim como Ferreira et al. (2021), apresentou que 78,85% dos adolescentes tinham insatisfação corporal. Em conformidade com este estudo, ambas as comparações entre os gêneros, observa-se uma ligação entre insatisfação corporal ao nível de atividade física “Muito ativo”, o que pode caracterizar o desejo de diminuir a silhueta (WROBLEVSKI et al., 2022).

Tabela 1 – Relação entre a classificação da satisfação corporal e nível de atividade física estratificado por gênero.

Classificação Satisfação corporal	Classificação Nível Atividade Física	Amostra total (N=250)	Gênero	
			Feminino (N=131)	Masculino (N=119)
Satisfeito	Muito ativo	35	12	23
	Ativo	12	6	6
	Irregular ativo A	0	0	0
	Irregular ativo B	1	1	0
	Sedentário	1	1	0
	Sem classificação	0	0	0
Insatisfeito - Aumentar	Muito ativo	51	19	32
	Ativo	22	9	13
	Irregular ativo A	2	1	1
	Irregular ativo B	7	6	1
	Sedentário	3	3	0
	Sem classificação	5	4	1
Insatisfeito - Emagrecer	Muito ativo	73	41	32
	Ativo	21	16	5
	Irregular ativo A	1	0	1
	Irregular ativo B	3	3	0
	Sedentário	5	4	1
	Sem classificação	8	5	3

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados encontrados, foi observada tendência de quanto maior a insatisfação corporal mais ativo fisicamente estava o adolescente. Estudos longitudinais complementares são indicados para averiguar se de fato existe correlação entre as variáveis supracitadas e fatores associados ao estilo de vida, visto que se observa que a insatisfação com a imagem corporal é um fator preocupante para a saúde mental de adolescentes.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Informações sobre Domicílios, Acesso e Utilização dos Serviços de Saúde**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2019.
- CARVALHO, M. J. L. N. et al. Percepção do peso corporal acima do ideal, perfil antropométrico e estilo de vida em adolescentes de Recife, PE, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 26, pp. 4823-4834, 2021.
- FANTINELI, E. R. et al. Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, n. 10, pp. 3989-4000, 2020.
- FERREIRA, L. S., et al. Perception of body image in adolescents and the relationship with their nutritional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p., 2021.
- GRIFFITHS, S. et al. Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. Australian and New Zealand **Journal of Public Health**, v. 40, n. 6, p. 518-522, 2016.
- GUEDES, D.; LOPES, C.; GUEDES, J. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, n. 2, pp. 151-158, 2005.
- KAKESHITA, I. **Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. Tese de Doutorado: Universidade de São Paulo. 2008.

MOURA, A. et al. Nível de atividade física, tempo de tela e duração do sono de acordo com dados sociodemográficos de escolares. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 2, pp. 425-435, 2021.

OLIOSA, P. et al. Relação entre composição corporal e dislipidemias em crianças e adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 10, pp. 3743-3752, 2019.

WROBLEVSKI, B. et al. Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros: um estudo com representatividade nacional. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 27, n. 08, pp. 3227-3238, 2022.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ANSIEDADE, QUALIDADE DO SONO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES DA CIDADE DO RECIFE

Frederico Camarotti Júnior¹; Paulo Roberto de Oliveira Marinho²; Bruna Daniele Monteiro Lima³; Marlene Silvana Fernandes da Costa⁴; Gilberto Ramos Vieira⁵; Pedro Pinheiro Paes⁶

¹ Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Bacharelado em Educação Física, frederico.camarottijunior@ufpe.br; ² Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, marinhopaulorob@outlook.com; ³ Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, bruna.daniele@ufpe.br; ⁴ Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, marlene.costa@gmail.com; ⁵ Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, gilberto.ramos@ufpe.br; ⁶ Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, pppaes@ufpe.br.

RESUMO

Objetivo: verificar se o nível de atividade física tem influência no estado de ansiedade e qualidade do sono em adolescentes da cidade do Recife. **Métodos:** Foram utilizados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21) e o questionário do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI). **Resultados:** Foi observada diferença estatisticamente significativa entre os níveis de atividade física e ansiedade ($p > 0,02$; $X^2 = 14.879$), entretanto não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre níveis de atividade física e qualidade do sono ($p > 0,233$; $X^2 = 5.5669$). **Conclusões:** Os níveis de atividade física têm influência na ansiedade em adolescentes, numa relação inversamente proporcional. Não foi encontrada relação entre nível de atividade física e qualidade do sono nesse estudo.

Palavras-chave: Atividade Física; Ansiedade; Qualidade do sono.

1. INTRODUÇÃO

Desde 2015 a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) tem incentivado a população a buscar hábitos mais saudáveis, englobando saúde física, mental e prevenção de doenças (OPAS/OMS, 2018). Entretanto, nos dias atuais com a constante evolução da tecnologia a população infanto-juvenil tem se tornado menos ativa (LUCIANO et al., 2016). O excesso do tempo de tela, corrobora para uma série de doenças a nível físico e mental, reduzindo práticas corporais e o sono (VINER et al., 2019). A atividade física tem um papel de modular a qualidade e percepção, positiva ou negativa, do sono (OLIVEIRA et al., 2018).

Nos últimos 10 anos aumentou, nos jovens, os índices de distúrbios psicológicos como ansiedade, estresse e depressão (OPAS/OMS, 2018). No Brasil, 9,3% da população sofre de transtornos de ansiedade (OPAS/OMS, 2018). A ansiedade se caracteriza como um estado de preocupação/inquietação (expectativa apreensiva), irritabilidade, dificuldade de se concentrar, perturbação do sono; afetando desempenho escolar, profissional, pessoal (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Diante do exposto, objetiva-se verificar se o nível de atividade física tem influência no estado de ansiedade e qualidade do sono em adolescentes da cidade do Recife.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e caráter descritivo aprovada pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco. A pesquisa foi realizada em uma Escola pública da cidade do Recife, Pernambuco, em novembro de 2021. A amostra foi composta por alunos, com idade entre 14 e 17 anos. Por outro lado, foram excluídos estudantes que tinham deficiência física ou cognitiva e não participaram de algumas das etapas da pesquisa.

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2004; GUEDES, LOPES, GUEDES, 2005), Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (VIGNOLA, 2013; SILVA et al., 2016) e o questionário do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (BERTOLAZI, 2011), para avaliar os níveis de atividade física, ansiedade e qualidade do sono, respectivamente. Foi realizada a estatística descritiva para caracterização da amostra. Para análise inferencial dos dados, a tabela de contingência e o teste de Qui-quadrado(χ^2) foram utilizados para observação independente, distribuição e associação entre as variáveis. O nível de significância estabelecido foi $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a exclusão de alguns alunos, a amostra culminou em 282 adolescentes, sendo 51% do sexo feminino, e 49% masculino com média de idade de $17 \pm 0,2$ anos. Quanto ao nível de atividade física dos alunos, observou-se que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física. Um estudo com adolescentes escolares, apontou que 48,6% foram considerados inativos fisicamente (SILVA et al., 2018).

Quanto aos níveis de severidade da ansiedade, 50,7% foram classificados como extremamente severa. Observou-se em um estudo que baixos níveis de atividade física praticada, na maioria dos adolescentes, estava associada com maior ansiedade e estresse (TAJIK et al., 2017). Quanto a qualidade do sono, 49,6% dos alunos demonstraram ter uma qualidade ruim. Pesquisa anterior apontou que o menor nível de atividade física está associado a má qualidade do sono (AL-RASHEED, IBRAHIM, 2020).

Nosso estudo observou diferença estatisticamente significativa na associação entre os níveis de atividade física e ansiedade ($p > 0,02$; $X^2 = 14,879$). Esse resultado corrobora com Ghrouz e colaboradores (2019), onde indica uma associação inversamente proporcional entre níveis de atividade física e ansiedade. Por outro lado, não encontramos diferença estatisticamente significativa na associação entre níveis de atividade física e qualidade do sono ($p > 0,233$; $X^2 = 5,5669$). Entretanto, um estudo apontou que atividade física tem pequenos efeitos positivos sobre a eficiência e o tempo total do sono (BREDLOW et al., 2015).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desta maneira, conclui-se que menores níveis de atividade física está associada a maiores níveis de ansiedade autorreferida, o que nos leva a observar que a atividade física auxilia na manutenção da saúde mental dos adolescentes. Entretanto, percebe-se a necessidade de mais pesquisas que abordam a relação entre o nível de atividade física, qualidade do sono e ansiedade, especialmente nos adolescentes escolares.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

AL-RASHEED, A. S.; IBRAHIM, A. I. Does the poor sleep quality affect the physical activity level, postural stability, and isometric muscle strength in Saudi adolescents?: A comparative study. **Saudi Medical Journal**, v. 41, n. 1, p. 94, 2020.

BERTOLAZI, A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh sleep quality index. **Sleep medicine**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011.

BREDLOW, M. A. et al. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. **Journal of behavioral medicine**, v. 38, n. 3, p. 427-449, 2015.

GHROUZ, A. K, et.al.. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. **Sleep Breath**. v. 23, n. 2, p. 627-634, 2019.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, n. 2, p. 151- 158, 2005.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE – IPAQ (2004). Guidelines for Data Processing and Analyses of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Form. Version 2.0. Disponível em: Acesso em: 25/04/2020.

LUCIANO, A. P. et al. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 191-194, 2016.

OLIVEIRA, L. M. F. T. et al. Exercício físico ou atividade física: qual apresenta maior associação com a percepção da qualidade do sono de adolescentes?. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, p. 322-328, 2018.

OPAS/OMS. Organização Mundial Da Saúde (OMS) – 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=101.

SILVA, H. A. et al. Short version of the Depression Anxiety Stress Scale 21: is it valid for Brazilian adolescents?. **Einstein** (São Paulo), v. 14, n. 4, p. 486-493, 2016.

SILVA, J. et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 4277-4288, 2018.

TAJIK, E. et al. A study on level of physical activity, depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. **J Sports Med Phys Fitness**, v. 57, n. 10, p. 1382-7, 2017.

VIGNOLA, R. C. B.; Escala de depressão, ansiedade e estresse (dass): adaptação e validação para o português do Brasil. 2013. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Santos, 2013.

VINER, R. M. et al. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 3, n. 10, p. 685-696, 2019.

VOLTAR AO SUMÁRIO

A ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL E O DESENVOLVIMENTO MOTOR DAS CRIANÇAS ENTRE 2 E 3 ANOS DE IDADE

Carita Pelicão¹; Marta Baggio Bippus²; Fernanda Jardim Maia³; Ielson José dos Santos⁴; Afonso Antonio Machado⁵

¹ Mestranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias (DHT) - UNESP e integrante do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte (LEPESPE) - UNESP, carita.pelicao@unesp.br; ² Doutoranda em DHT - UNESP, Mestra em Educação, Universidade de Taubaté - UNITAU e integrante do LEPESPE - UNESP, marta.baggio@unesp.br; ³ Doutoranda em DHT - UNESP, integrante do LEPESPE - UNESP, fernanda.maia@unesp.br; ⁴ Doutorando em DHT - UNESP e membro do LEPESPE - UNESP, ielson.santos@unesp.br; ⁵ É docente e coordenador do LEPESPE, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, da UNESP. Mestre e Doutor pela UNICAMP, livre docente em Psicologia do Esporte, pela UNESP, graduado em Psicologia, editor chefe do Brazilian Journal of Sport Psychology, afonsoa@gmail.com.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo principal evidenciar a importância da organização da prática pedagógica para o desenvolvimento motor da criança entre 2 e 3 anos de idade, levando em conta a perspectiva histórico-cultural. Os resultados prévios apontam que o professor pedagogo deve manter uma postura alinhada à função social da escola, tendo domínio sobre a periodização do desenvolvimento infantil.

Palavras-chave: Prática pedagógica; Educação Infantil; Desenvolvimento motor; Perspectiva Histórico-cultural.

1. INTRODUÇÃO

Historicamente, a Educação Infantil e a concepção de criança e infância sofreram grandes divergências no mundo todo e, conseqüentemente, no Brasil. Durante muito tempo essa etapa teve o claro objetivo de evitar a pobreza extrema, oferecendo às crianças menos favorecidas um cuidado e alimentação mínimos e precários (BRASIL, 1998). Ademais, “no atendimento às crianças pequenas o modelo de cuidado familiar era o que vigorava, fazendo com que a necessidade de uma formação ou profissionalização para atuar com as crianças fosse completamente ignorada” (AZEVEDO, 2019, p. 2-3).

A compreensão acerca da criança e a infância começou a ser melhor compreendida a partir das décadas de 1980 e 1990. Assim, debates foram instituídos e houve a “necessidade de formular políticas de formação de profissionais e de estabelecer alternativas curriculares para a Educação Infantil” (KRAMER, 2006, p. 802). Ainda assim, mesmo diante das novas necessidades atuais impostas, a Educação Infantil continua sendo vista no senso comum como coadjuvante, carregando o peso do assistencialismo e do brincar livremente, quando, na verdade, é de extrema importância para o desenvolvimento cognitivo, afetivo, social, psicológico e motor da criança.

Isto posto, o nosso objetivo principal neste texto foi evidenciar a importância da organização da prática pedagógica para o desenvolvimento motor da criança entre 2 e 3 anos de

idade, considerando a perspectiva histórico-cultural. A escolha por tal faixa etária justifica-se pelo fato da professora responsável pela pesquisa ser também a docente de uma turma de crianças que corresponde às idades mencionadas. Vale destacar que trata-se de uma pesquisa em desenvolvimento, cujos resultados são prévios.

1.1 Desenvolvimento motor (2 e 3 anos de idade)

Para Gallahue, Ozmun e Goodway (2013, p. 67), “o processo do desenvolvimento motor revela-se, principalmente, por mudanças no comportamento dos movimentos ao longo do tempo”. Os autores afirmam que existem quatro fases do desenvolvimento, a saber: reflexo, rudimentar, fundamental e a fase do movimento especializado. Tendo em vista o objetivo deste texto, tomaremos como base a fase do movimento fundamental, que é dividida em dois estágios, e focaremos o primeiro deles – o inicial -, que permeia a faixa etária dos 2 aos 3 anos, aproximadamente. Esta fase específica do desenvolvimento motor, conforme Gallahue, Ozmun e Goodway (2013, p. 67-68):

representa um tempo em que as crianças mais novas estão ativamente envolvidas na exploração e experimentação do potencial de movimento de seus corpos. [...] As crianças que estão desenvolvendo padrões fundamentais de movimento aprendem como responder com controle motor e competência de movimento a uma variedade de estímulos. [...] Os padrões do movimento fundamental são padrões de comportamento básicos observáveis. As atividades locomotoras, como correr e pular, as manipulativas, como arremessar e pegar, e as estabilizadoras, como caminhar sobre uma barra e equilibrar-se em apenas um pé, são exemplos de movimentos fundamentais que podem ser desenvolvidos durante os primeiros anos da infância.

É importante salientar que as “faixas etárias de desenvolvimento típicas são apenas isso: típicas, e nada mais. As faixas etárias representam apenas períodos de tempo aproximados, durante os quais são observados determinados comportamentos” (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013, p. 23), por isso não são definitivas/invariáveis.

1.2 Organização da prática pedagógica na Perspectiva Histórico-cultural

De maneira sintetizada, a perspectiva histórico-cultural foi pensada por Vygotski (1991). Para ele, a história do desenvolvimento da criança é o resultado entre fala e ação, mediado pelo contato com outras pessoas, sendo que na escola esse contato ocorre por intermédio das ações intencionais do professor, que deve respeitar e considerar o desenvolvimento geral das crianças, incluindo psicológico e motor.

Pasqualini e Eidt (2016) explicam que a criança entre 2 a 3 anos passa pelo período denominado como primeira infância e que “todo o complexo processo de desenvolvimento do psiquismo que se produz na primeira infância é guiado pela atividade objetal manipulatória” (p. 120). Nessa etapa, depois de ter explorado as possibilidades dos objetos, a criança toma uma nova atitude frente a estes e passa a vê-los com função social. Então, a necessidade de apropriar-se dos objetos passa a existir, e a criança faz isso através da observação do adulto/professor, e da reprodução das ações dele e “somente com aqueles objetos e naquelas condições em que lhes foram ensinadas” (PASQUALINI; EIDT, 2016, p. 120), daí a importância da qualidade do repertório oferecido no espaço escolar.

2. METODOLOGIA

Quanto à abordagem, nossa pesquisa caracteriza-se por ser qualitativa. Quanto ao deline-

amento, utilizamos a revisão bibliográfica como método de pesquisa. Também nos valem da observação participante natural como técnica de coleta de dados, uma vez que a pesquisadora responsável já fazia parte da vida cotidiana dos participantes (como professora) - que foram crianças entre 2 e 3 anos da turma do Infantil II -, atuando diretamente com eles (GIL, 1987).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo como base o levantamento bibliográfico realizado, a autora responsável por esta pesquisa - em colaboração com os demais autores -, planejou e organizou o trabalho pedagógico direcionado para uma turma de crianças entre 2 e 3 anos de idade para a qual leciona, e aplicou atividades na perspectiva aqui apresentada durante os meses de julho e agosto de 2022. A referida turma é de uma escola de Educação Infantil municipal, localizada em uma cidade no interior do estado de São Paulo.

Para isso, tomamos como foco a motricidade e a consideramos como um conhecimento relacionado à grande área da Educação Física, vinculando-a às fases do desenvolvimento motor da criança, além de relacioná-lo aos aspectos da perspectiva histórico-cultural.

Os resultados apontam que mesmo em um período curto de tempo houve avanço significativo nas habilidades motoras das crianças (equilíbrio, direção, firmeza, postura), bem como na forma como elas passaram a explorar os objetos apresentados pela professora pesquisadora durante as atividades e brincadeiras e, conseqüentemente, a compreensão acerca desses objetos e suas funções/significado. Tais avanços foram possíveis de serem observados por meio de avaliação constante da docente (registro de imagens, vídeos, desenhos e relatório), que serão melhores descritos em futuros trabalhos, já que esta pesquisa ainda está em desenvolvimento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendemos que para que a Educação Infantil deixe de ser vista no senso comum como uma etapa coadjuvante da Educação Básica, é preciso que os professores pedagogos que nela atuam diretamente firmem o compromisso com uma educação de qualidade, organizando e promovendo práticas pedagógicas que estejam em consonância como o período de desenvolvimento das crianças e, que tenham intenções e objetivos precisamente estipulados, visando a transmissão de conhecimento sistematizado e científico, negando a concepção do livre brincar, do *'laissez-faire'*.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Heloisa Helena Oliveira de. Esqueceram de mim! O que dizem as pesquisas sobre o atendimento em creches no Brasil. **Educativa**, Goiânia, v. 22, p. 1-16, 2019. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/educativa/article/view/7722>. Acesso em: 5 jul. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. — Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/rcnei_vol1.pdf. Acesso em: 22 ago. 2022. Acesso em: 5 jul. 2022.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Tradução: Denise Regina de Sales; Revisão técnica: Ricardo D. S. Petersen. - 7. ed. - Rnrtto Alegre: AMGH, 2013.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1987.

KRAMER, Sonia. As crianças de 0 a 6 anos nas políticas educacionais no Brasil: educação infantil e fundamental. **Educ. Soc.**, Campinas, vol. 27, n. 96 - Especial, p. 797-818, out., 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/lj/es/a/Vc4sdh6KwCDyQPvGGY8Tkmn/?lang=pt>. Acesso em: 10 jul. 2022.

VYGOTSKI, Lev Semyonovich. **A formação social da mente: o desenvolvimento social da mente**. – 4ª ed. - São Paulo: Martins Fontes, 1991.

PASQUALINI, Juliana Campregher; EIDT, Nadia Mara. Periodização do desenvolvimento infantil e ações educativas. In: PASQUALINI, Juliana Campregher; TSUHAKO, Yaeko Nakadakari. **Proposta pedagógica para a Educação Infantil do Sistema Municipal de Ensino de Bauru/SP**. Bauru: Secretaria Municipal de Educação, 2016, p. 101-123.

VOLTAR AO SUMÁRIO

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PACIENTES INTERNADOS NO SETOR DE EMERGÊNCIA PSIQUIÁTRICA DE UM HOSPITAL DE REFERÊNCIA

Lívia Patrícia da Silva Nascimento¹; Victor Oliveira da Costa²

¹ Mestranda no Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano PPGCMH/UFPA, lyvianascimento@hotmail.com; ² Doutorando em Educação em Ciências/ UFPA , violiveiradacosta@gmail.com.

RESUMO

Introdução: Os transtornos mentais comprometem as relações interpessoais, de grave impacto econômico e social. A atividade física está diretamente relacionada à saúde mental. O alto índice de inatividade física é um grande desafio na promoção de saúde pública global. **Objetivo:** Identificar o nível de atividade física e fatores associados em pessoas com transtorno mental atendidas no serviço hospitalar. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa transversal e analítica com abordagem quantitativa. A análise estatística foi realizada a partir dos testes de Shapiro-Wilk; Teste T student e teste Wilcoxon. Foram incluídos pacientes de ambos os sexos, com idades entre 18 a 59 anos, admitidos em um Hospital Psiquiátrico de Referência. Realizou-se avaliação física, Teste Físico e entrevista para investigar a prática de atividades físicas, lazer e autocuidado. **Resultados:** Foram avaliados 30 pacientes, apresentaram baixa escolaridade e nível de atividade física, na comparação entre gêneros, as mulheres são mais ativas em relação aos afazeres domésticos, os homens apresentaram melhor desempenho no TC6 ($p < 0,05$), porém, com maior variação nas frequências cardíacas, as mulheres apresentaram menores valores na pressão arterial de repouso ($P = 0,003$) e após o teste ($P = 0,0008$) e menor estatura que os homens ($p < 0,0001$) associada a maiores médias na perímetria de cintura e quadril, com isso apresentaram maior Índice de Adiposidade Corporal com diferença muito significativa ($p < 0,0001$). **Conclusão:** A amostra apresentou baixo nível de atividade física, com significativos problemas de vulnerabilidade social, a presença de um familiar com TM apresenta-se como um fator de risco para o desenvolvimento do transtorno.

Palavras-chave: Saúde Mental; Exercício Físico; Políticas Públicas.

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno Mental (TM) é um dos agravos mais frequentes na atualidade, sua incidência é crescente a cada dia, desencadeando impactos significativos a saúde da população e constituindo elevado ônus para a saúde pública em todos os países do mundo (OPAS, 2018). Estimativas apontam que cerca de 450 milhões de pessoas sofrem transtornos mentais ou neurobiológicos ou, então, problemas psicossociais como os relacionados com o abuso do álcool e das drogas. (REHM; SHIELD, 2019)

Pesquisas que descrevem os múltiplos efeitos da prática regular de atividades física tanto para pessoas saudáveis como para pessoas com agravos, sejam eles físicos ou psíquicos (WALKER et al., 2015). A prática do exercício físico regular relacionado a distúrbios mentais apresenta menor prevalência de depressão em pessoas que praticavam exercícios regularmente, do que em sujeitos que nunca praticavam exercícios físicos (VANCAMPFORT et al., 2016).

Os benefícios são decorrentes das alterações e adaptações bioquímicas e fisiológicas,

alguns destes mecanismos afetam o humor, por exemplo, por meio de serotonina, as endorfinas que atuam como ansiolítico, ou alteram a reatividade ao estresse (hipotálamo-pituitária-adrenal) relacionado ao nível de cortisol e memória, dentre outros, evidenciando a utilização de atividades físicas como terapia não medicamentosa coadjuvante para a saúde mental (VELTEN et al., 2018).

Considerando que todo e qualquer ser humano está sujeito a sofrer algum tipo de alteração psíquica, este estudo teve como objetivos caracterizar as pessoas com transtorno mental atendidas no serviço de emergência psiquiátrica a partir dos aspectos sociodemográficos e clínico, a prática de atividade física dos pacientes internados no setor.

2. METODOLOGIA

Todos os participantes da presente pesquisa foram estudados segundo as Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (Res. CNS 466/12) do Conselho Nacional de Saúde. Trata-se de uma pesquisa transversal e analítica com abordagem quantitativa. Após a admissão no setor de Emergência Psiquiátrica os participantes da pesquisa foram selecionados por meio do teste do relógio de pontuação total de quatro pontos. Foram incluídos pacientes de ambos os sexos, com a faixa etária de 18 a 59 anos, admitidos durante o mês de Outubro de 2019. Aqueles que não alcançaram a pontuação máxima no teste foram excluídos, a fim de não comprometer a veracidade das informações, assim como aqueles que apresentaram alguma limitação para realização do teste físico, como contenções, dores e deficiências físicas.

Foi aplicado uma ficha de avaliação, por meio de entrevista, contendo aspectos sociodemográficos, clínicos e informações relativas ao nível de atividade física e seus fatores associados do paciente. Também foi aplicado o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6) para a avaliação da capacidade funcional, foram mensuradas medidas antropométricas, além da pressão arterial, oximetria de pulso e frequência cardíaca em repouso e após o teste.

Para a análise estatística elaborou-se um banco de dados para a execução da análise estatística. Realizou-se a busca (com base nos desvios) e exclusão de valores extremos antes da análise estatística dos dados. Para tanto utilizou-se o programa Bioestat versão 5.3. A análise da normalidade da distribuição das variáveis foi realizada através do teste de Shapiro-Wilk. Em seguida, para investigar as possíveis diferenças entre os participantes do sexo masculino e feminino, aplicou-se teste t student para dados não paramétricos (variáveis com distribuição normal) ou o teste Wilcoxon (variáveis com distribuição não-normal) utilizando software Prism (GraphPad Software, La Jolla, CA, EUA).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente 42 pacientes foram avaliados. Foram excluídos 12 pacientes devido as causas, não atingir a pontuação de corte, recusa em assinar o TCLE a não realização do teste físico em decorrência de dores nos membros inferiores, transferência do setor e manifestação de delírios e/ou alucinações em momentos antes da realização do teste. 30 pacientes finalizaram a pesquisa, 16 homens e 14 mulheres.

A amostra pesquisada caracterizou-se por adultos jovens, com idade média de 28,3 anos, baixa escolaridade, onde 42,5 % não possuem o ensino fundamental completo, a média de filhos entre as mulheres são maiores, mais de 90% da amostra não recebe benefício, quase metade dos participantes (49,6%) mantêm o trabalho informal como fonte de renda.

A literatura cita a significativa contribuição que a atividade física e o exercício físico têm para o controle e para a diminuição do risco de depressão, de ansiedade e de outros transtornos de saúde mental, devido sua ação nos mecanismos neuroendócrinos aumentando a secreção de endorfina e serotonina que poderiam resultar em melhora da ansiedade e do humor (VELTEN et al., 2018).

A maioria dos participantes relatou ter praticado alguma atividade física regular por algum período no decorrer da vida, destes, mais da metade, 57,5% citaram o período escolar como o mais ativo. Estudos como o de Martino e colaboradores (2019) mostram que a prática de atividades físicas desde os anos iniciais faz com que os indivíduos tenham maior tendência em manter tal prática como hábito no decorrer da vida, fator determinante na prevenção de diversas doenças, não foi o que ocorreu com público pesquisado, supõe-se que continuidade desta prática não se manteve devido à manifestação e/ou agravamento do transtorno mental, a juventude é um período crítico da vida de alta instabilidade, o desenvolvimento de transtornos mentais são comuns nesse período (GOMES et al., 2019).

A prática de AF como atividade terapêutica configura-se como uma estratégia para o tratamento e a recuperação do indivíduo, além de favorecer a sua reinserção social. Destaca-se especialmente quando a AF está em aplicação dirigida à pessoas institucionalizadas, amenizando a sensação de isolamento, tornando a pessoa mais envolvida e cooperativa nas atividades em que participa melhorando sua disposição física, aumentando a sua autoestima, bem como reduzindo a ociosidade (LOURENÇO et al., 2017).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O setor de emergência atende pacientes oriundos de diversos municípios do Estado, tendo parte dos atendimentos voltados a usuários de substância psicoativas, seja pelo uso excessivo ou abstinência, além de outras manifestações de transtornos mentais, que apesar de estarem vinculados ao serviço de saúde mental não aderem o tratamento de forma satisfatória, acarretando múltiplas internações. Os pesquisados apresentaram baixo nível de atividade física, com significativos problemas de vulnerabilidade social, a presença de um familiar com TM apresenta-se como possível fator de risco para o desenvolvimento do transtorno. Verificou-se que, apesar dos benefícios bem documentados na literatura, a prática de atividades físicas como meio de proposta terapêutica para pessoas com transtornos mentais ainda é escassa.

Considerados os benefícios da prática regular de atividade física, esta se configura como uma estratégia favorável para a reinserção social de pessoas com transtorno mental. No entanto, é necessário novas propostas possíveis e efetivas para sua utilização para sua utilização nos serviços de saúde mental.

O enfoque dado a investigar a prática de atividades físicas teve a intenção de discutir e refletir sobre a possibilidade de intervenção a partir dessas práticas, que vai além das dimensões corporais, através dos conteúdos da Educação Física são levadas reflexões sobre seu corpo, suas sensações e sentimentos, onde o movimento passa a apresentar sentido em seu processo de execução, ganho positivo no que se refere à autonomia funcional e bem estar; melhor adesão ao tratamento; maior consciência corporal, autoestima e higiene pessoal, fatores que justificam sua prática, minimizando a medicamentação e seus efeitos deletérios.

REFERÊNCIAS

GOMES, A. P. et al. Adiposidade, depressão e ansiedade: inter-relacionamento e possíveis mediadores. Rev Saude Publica. Dez, 2019.

LOURENÇO, B. S. et al. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. Esc. Anna Nery, Rio de Janeiro , v. 21, n. 3, 2017.

MARTINO, et al. Lifestyle and awareness of cholesterol blood levels among 29159 community school children in Italy. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2019 Aug; 29 (8): 802-807.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Brasil - Folha informativa - Transtornos mentais, 3 nov. 2018.

REHM, J.; SHIELD, K.D., 2019. Global Burden of Disease and the Impact of Mental and Addictive Disorders. Curr Psychiatry Rep 21(2), 10.

VANCAMPFORT, D. et al, Diabetes mellitus in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a systematic review and large scale meta-analysis. World Psychiatry 15(2), 166-174, 2016.

VELTEN, J., et al. Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. BMC Public Health 18(1), 632, 2018.

WALKER, E.R; MCGEE, R.; DRUSS, B.G.. Mortality in mental disorders and global disease burden implications: a systematic review and meta-analysis. JAMA Psychiatry 72(4), 334-341, 2015

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

A RELAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL COM OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Marcela Alves Sanseverino¹; Andressa Melina Becker da Silva²; Guilherme Moraes Balbim³; João Ricardo Nickenig Vissoci⁴; Wagner de Lara Machado⁵

¹Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), marcelaasanseverino@gmail.com ; ² Universidade de Sorocaba, andressa_becker@hotmail.com; ³University of British Columbia, gui.moraesbalbim@ubc.ca; ⁴Departament of Emergency Medicine, Duke University, jnv4@duke.edu; ⁵Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), wagner.machado@puccrs.br

RESUMO

A pandemia provocou alterações de rotina e isso pode comprometer hábitos alimentares, de atividade física e impactar na saúde mental. Assim, o presente estudo objetivou investigar o papel do Índice de Massa Muscular (IMC) na saúde mental e nos níveis de atividade física e sedentarismo em homens e mulheres de diferentes idades durante a pandemia da COVID-19. Participaram do estudo 720 brasileiros de todas as regiões do país (73,6% mulheres), com idade média e 35,1 anos (12,5; Min. 18, Max. 77). Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), a Escala de Saúde Mental Positiva (MHC) e o IMC coletado através de autorrelato. Os dados foram analisados via análise de correlação de Pearson. Os resultados demonstram uma correlação fraca entre IMC e bem-estar emocional ($r=0,059$; $p=0,12$), sendo a única significativa com o bem-estar psicológico ($r=0,078$; $p=0,04$), ainda que fraca. Em relação a atividade física, a correlação foi quase nula ($r=0,009$; $p=0,8$). Já a atividade física e o bem-estar demonstraram correlações significativas, apesar de também serem fracas (0,221; 0,145, 0,147). Novos estudos são sugeridos para verificais variáveis intervenientes nessas relações.

Palavras-chave: Atividade física; saúde mental; pandemia; psicologia do esporte.

1. INTRODUÇÃO

A insatisfação corporal e o estigma com o próprio corpo estão presentes em uma grande parcela da população (LEVY et al., 2021). Esses fatores impactam a saúde mental, assim como o nível de atividade física e sedentarismo. Levy e colaboradores apresentaram resultados indicando que a satisfação corporal está associada com afetos positivos e a satisfação com a vida. Em relação a atividade física e sedentarismo, maiores níveis de satisfação com o próprio corpo estão associados a mais atividade física e menores níveis de sedentarismo (LEVY et al., 2021).

Apesar da sociedade atualmente cultuar o corpo magro, o padrão de beleza estipulado é inalcançável mesmo pelas pessoas que possuem corpos similares aos corpos cultuados na passarela (OLIVEIRA, 2019). Diante do exposto, o presente estudo objetivou investigar a associação do Índice de Massa Corporal (IMC) com a saúde mental e nos níveis de atividade física e sedentarismo de pessoas com diferentes idades durante a pandemia da COVID-19.

2. METODOLOGIA

Primeiramente, esclarecemos que esse estudo faz parte de um projeto maior, que pretendia acompanhar e verificar os hábitos de saúde adotados pela população ao longo da pandemia da COVID-19. O Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da PUC-RS aprovou o estudo (Parecer número 4.084.944). Trata-se de um estudo longitudinal, multicêntrico que foi aprovado em todas as instituições participantes. Ao acessar a pesquisa, através do link do software REDCap, os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os pesquisadores tomaram os cuidados em relação à Lei Geral de Proteção de Dados.

Participaram do estudo 720 brasileiros, sendo 530 (73,6%) do sexo feminino, 190 (26,4%) do sexo masculino. A média de idade foi 35,1 (DP = 12,5) anos. Houve participantes de todas as regiões do país, sendo a maioria da região Sul (289; 40,1%), seguida das regiões Sudeste (244; 33,9%) e Centro-Oeste (115; 16,0%). A média de altura e peso foram respectivamente 1,7 (DP=0,01) metros e 73,3 (DP=17,7) quilogramas. Em relação ao IMC, foram excluídas pessoas categorizadas com baixo peso (IMC \leq 18,5), resultando em uma média do IMC igual a 26,3 (DP=5,4) kg.m⁻².

As informações de peso e altura foram coletados por meio de autorrelato, junto ao questionário sociodemográfico. Além disso, foram utilizados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ; MATSUDO et al., 2001), para cálculo da quantidade de atividade física e do comportamento sedentário, e a escala de Saúde Mental Positiva (MACHADO & BANDEIRA, 2015) que mede os três aspectos do bem-estar: emocional (escores de 3 a 18), social (escores de 5 a 30) e psicológico (escores de 6 a 36).

As análises estatísticas foram conduzidas no *software* R versão 4.0.2 e *software* JASP. Para descrição dos dados foram utilizadas média e desvio padrão e frequência absoluta e relativa, quando apropriado. Os dados do IPAQ foram analisados com o pacote *score*. Foram realizadas correlações de Pearson entre as variáveis de interesse.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os valores de média e desvio-padrão do bem-estar emocional, social e psicológico foram iguais a 13,5 (DP=3,1), 16,1 (DP=5,7) e 26,2 (DP=6,3), respectivamente. Em relação ao a atividade física o valor médio de equivalente metabólico (MET) foi igual a 2.410,3 (DP=2.479,1) e ao comportamento sedentário foi 7,3 (DP=3,9) horas. O IMC apresentou correlação fraca e não significativa com o bem-estar emocional ($r=0,059$; $p=0,119$) e com o bem-estar social ($r=0,041$; $p=0,282$). A única correlação significativa e positiva, ainda que fraca, foi com o bem-estar psicológico ($r=0,078$; $p=0,041$). Em relação a atividade física a correlação com IMC foi quase nula ($r=0,009$; $p=0,803$), assim como com o comportamento sedentário ($r=0,037$; $p=0,328$). As correlações entre o bem-estar e a atividade física apresentaram valores de r iguais a 0,221 ($p<0,001$), 0,145 ($p<0,001$) e 0,147 ($p<0,001$) correspondentes aos aspectos emocional, social e psicológico. O comportamento sedentário com os mesmos aspectos de bem-estar foi iguais a -0,146 ($p<0,001$), -0,160 ($p<0,001$) e -0,158 ($p<0,001$), respectivamente.

Percebe-se, pelos resultados, que há relação entre o bem-estar e a atividade física, como já descrito na literatura (ALVES et al., 2021; MONTEIRO et al., 2014; SILVA et al., 2019) e reflete-se sobre a importância da adesão às práticas de atividade física para uma manutenção do bem-estar em seus diferentes domínios. Entretanto, ter um IMC baixo ou alto não impacta

nem na prática de atividade física, nem no bem-estar, desconstruindo-se assim preconceitos sociais, por exemplo, em relação a pessoas com IMC alto e à felicidade associada a magreza. É possível que outras variáveis influenciem nessa relação, sendo moderadoras ou mediadoras delas. Tendo em vista o estudo de Levy e colaboradores (2021) é possível que a insatisfação corporal impacte pessoas com diferentes valores de IMC e, por isso, deveria ser avaliado.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contrária a crença de que pessoas magras são mais felizes e se exercitam mais, o IMC parece não apresentar correlação com essas variáveis. Futuras pesquisas devem avaliar a complexidade dessas relações e desenvolver novas intervenções visando a promoção da satisfação corporal através da prática de exercício físico, dissociando do emagrecimento.

REFERÊNCIAS

ALVES, Humberto da Nóbrega et al. As relações entre o bem-estar subjetivo e exercício físico: uma análise sobre os fatores psicoemocionais e percepção subjetiva dos praticantes em João Pessoa, Brasil. **Revista Brasileira de Gestão Ambiental e Sustentabilidade**, v. 8, n. 18, p. 327-340, 2021.

LEVY, Matthew; NGUYEN, Alex; KAKINAMI, Lisa; ALBERGA, Angela S. Weight Bias Internalization: Relationships With Mental Health, Physical Activity, and Sedentary Behavior. **Stigma and Health**, 2021.

MACHADO, Wagner de Lara; BANDEIRA, Denise Ruschel. Positive Mental Health Scale: Validation of the Mental Health Continuum – Short Form. **Psico-USF, Bragança Paulista**, v. 20, n. 2, p. 259-274, 2015.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.

MONTEIRO, Cláudia et al. Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 1, 2014.

OLIVEIRA, Carolina Abranches. **CORPO E CULTURA DE MODA: A MAGREZA E O CONSUMO DE MODA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**. Dissertação (Tecnólogo em Design de Moda) – Universidade de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

SILVA, Thays da Cruz et al. Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 2, p. 359-366, 2019.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE BEACH TENNIS DA CIDADE DE JUIZ DE FORA

André de Assis Lauria¹; Wagner Jorge dos Santos²; Franco Noce³

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais, andre.lauria@uemg.br; ² Universidade Federal de Minas Gerais, wagnerkaritos@yahoo.com.br; ³ Universidade Federal de Minas Gerais, fnoce@hotmail.com

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo compreender a motivação como significado que levam pessoas a praticarem o Beach Tennis. O pesquisador acompanhou um grupo de 9 praticantes de Beach Tennis (7 homens e 2 mulheres), com idade variando entre 27 e 45 anos, que praticavam a modalidade de forma recreacional, com uma frequência de 2 vezes por semana, em um centro esportivo da cidade de Juiz de Fora/MG. Foi utilizado como método de pesquisa a observação participante por um período de quatro meses, somado a 15 horas de rodas de conversa em grupo, sendo as interpretações registradas em diário de campo. A rotina iniciava com os jogos de Beach Tennis e, após a prática, o grupo se reunia no bar do próprio centro esportivo para um momento de interação entre os participantes. As informações foram coletadas a partir das interpretações do grupo durante a observação participante e as rodas de conversa no set de pesquisa. As informações foram organizadas a partir das seguintes etapas: ordenação, classificação e análise final. Os resultados foram agrupados em duas temáticas e analisadas considerando estratificação com base nas esferas intrínseca e extrínseca da motivação. Com base na experiência vivenciada na observação participante, conjuntamente com as falas nas rodas de conversas, concluímos que os participantes do grupo de Beach Tennis possuem motivação para a prática tanto pelo prazer em praticar a modalidade, quanto pelos dos benefícios gerados pela atividade, aliado ao estabelecimento de relações sociais e sentimento de pertencimento a um grupo.

Palavras-chave: Motivação; Observação Participante; Roda de Conversas; Beach Tennis.

1. INTRODUÇÃO

O Beach Tennis é uma modalidade que vem crescendo rapidamente pela facilidade que o esporte promove aos praticantes de todas as faixas etárias (FERREIRA, 2021). Parece que a busca por esta modalidade pode estar atrelada ao fato de ser praticada na areia e geralmente ao ar livre, pois traz mais prazer e motivação em um jogo dinâmico de fácil aprendizagem e sem contato físico, o que favorece a socialização em um ambiente mais descontraído (MOREIRA, 2017; DA ROSA & ALVAREZ, 2021).

O ambiente social pode ter efeitos expressivos na motivação dos indivíduos de maneira geral, e cientistas da Psicologia do Esporte e do Exercício tem se concentrado em investigar fatores sociais e psicológicos que são suscetíveis de ter um impacto importante sobre a motivação dos praticantes de atividades físicas e esportivas em várias partes do mundo (VALLE-RAND & LOSIER, 1999). Dessa maneira, a prática do Beach Tennis constitui uma importante oportunidade de construção e fortalecimento das relações sociais mediada pelos encontros humanos no esporte.

A motivação é um constructo caracterizado como um processo ativo, intencional, que pode ser direcionado a uma meta (SAMULSKI, 2009). O nível de motivação de cada um depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Partindo do pressuposto de que uma maior adesão às práticas esportivas está intimamente ligada com o aspecto motivacional, entender a motivação dos praticantes de Beach Tennis se torna algo importante. Com isso, o objetivo deste trabalho é compreender os fatores motivacionais como significado que levam os participantes recreacionais a praticar o Beach Tennis na cidade de Juiz de Fora/MG.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada em um centro esportivo de Beach Tennis, localizado na cidade de Juiz de Fora/MG. A técnica utilizada foi a observação participante (MINAYO, 2021) e roda de conversa (MÉLLO et al., 2007) no set de pesquisa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEMG (CAAE: 56920222.7.0000.5112), e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo foi realizado no ano 2022 e as observações participantes ocorreram em um período de 4 meses, somado a 15 horas de rodas de conversa em grupo, registradas sistematicamente em diário de campo, e buscou-se compreender os aspectos motivacionais, dos praticantes pertencentes ao grupo de Beach Tennis investigado. O pesquisador acompanhou o grupo de Beach Tennis, todos adultos e com idade variando entre 27 e 45 anos, que praticavam a modalidade de forma recreacional, com uma frequência de duas vezes por semana.

A prática do Beach Tennis tinha uma duração de duas horas, e o grupo continuava reunido após a atividade, por um período que variava entre uma e duas horas. Todas as interpretações foram registradas em um diário de campo.

Os resultados foram organizados a partir das seguintes etapas: ordenação, classificação e estratificação segundo o significado motivacional. Na análise final as informações foram agrupadas em duas temáticas e analisadas considerando as esferas intrínseca e extrínseca da motivação.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No campo de fala dos integrantes do grupo, o significado da participação não era apenas do jogo de Beach Tennis, mas também dos momentos posteriores à atividade. A rotina iniciava com os jogos de Beach Tennis, com rodízios entre os participantes, fazendo com que todos jogassem com todos e contra todos. Findada a prática do Beach Tennis, o grupo se reunia no bar do próprio centro esportivo para um momento de interação social e de lazer entre os participantes.

O gosto e o prazer em praticar o Beach Tennis era algo comum a todos e a atividade era bastante democrática, ou seja, qualquer pessoa podia participar independentemente do sexo, idade, perfil antropométrico ou físico-motor. Além disso, o fato de o jogo ser considerado de fácil aprendizagem e de não necessitar de fundamentos técnicos complexos, apesar de ser competitivo, torna o jogo prazeroso e desafiador. Por serem interpretações que estão diretamente atreladas a prática esportiva, que remetem a interação de fatores pessoais, tais interpretações podem ser associadas à esfera da motivação intrínseca (SAMULSKI, 2009).

Direcionando a compreensão dos aspectos motivacionais para fatores ambientais, o sentimento de pertencimento a um grupo aliada a possibilidade de fazer uma atividade física na areia e ao ar livre, de forma prazerosa, e o estabelecimento de relações sociais entre os participantes do grupo, parece sustentar a adesão e conseqüente motivação dos participantes

daquele grupo. Tais interpretações podem ser associadas à esfera da motivação extrínseca (SAMULSKI, 2009). Apesar de existir nos participantes uma preocupação com o aspecto competitivo dos jogos, o “ganhar” ou “perder” não era o mais importante, permanecendo os significados intrínsecos e extrínsecos da motivação como predominantes.

A experiência do Beach Tennis construiu uma forte interação no grupo, mediando a continuação das relações para além do set esportivo, pois alguns participantes passaram a se encontrar socialmente em outros momentos, como churrascos nos finais de semana, viagens para competições de Beach Tennis, e estabeleciam relações entre familiares. Tais constatações reforçam a lógica e a importância das relações sociais na vida das pessoas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na experiência vivenciada na observação participante, concluímos que o grupo de Beach Tennis possui motivação para a prática tanto na esfera intrínseca, sustentados pelo prazer em praticar a modalidade, quanto na esfera extrínseca, através dos benefícios gerados pela atividade, estabelecimento de relações sociais, e consequente sentimento de pertencimento a um grupo.

REFERÊNCIAS

DA ROSA, T. R.; ALVAREZ, B. R. Perfil dos praticantes de beach tennis no município de Criciúma. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e192101724173-e192101724173, 2021.

FERREIRA, M. Beach Tennis: das técnicas básicas às táticas avançadas. 1ª ed: Rio de Janeiro: Autografia, 2021.

MÉLLO, R. P. et al. Construcionismo, práticas discursivas e possibilidades de pesquisa. **Psicologia e Sociedade**, v.19, n.3, 2007.

MOREIRA, J. F. **A introdução e o desenvolvimento do Beach Tennis na cidade de Araraquara**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-graduação em Educação, Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, p. 100. 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

SAMULSKI D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole Ltda. 2002.

VALLERAND, R. J.; LOSIER, G. F. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport, **Journal of Applied Sport Psychology**, v.11, n.1, 142-169, 1999.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ASPECTOS PSICOLÓGICOS IMPLÍCITOS NA FREQUÊNCIA FEMININA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Milena Menegassi da Silva¹; Maikon de Sousa Michels²

¹Universidade da Região de Joinville - UNIVILLE, miimenegassi@gmail.com; ²Universidade da Região de Joinville - UNIVILLE, maikon_michels@yahoo.com.br.

RESUMO

As discussões sobre beleza iniciaram-se na Grécia Antiga e, desde o século XVI, este tema vem ganhando mais espaço. Saúde, qualidade de vida, bem-estar e autocuidado são conceitos atrelados a estas discussões. Amplamente relacionadas a isso estão as academias de musculação, que, com o passar do tempo, tornaram-se populares e, atualmente, são utilizadas como ferramenta para a conquista do corpo desejado, como forma de exercício físico e estratégia de regulação emocional. Tendo em vista que as academias podem desempenhar diferentes funções, este estudo tem como objetivo geral investigar os aspectos psicológicos implícitos que influenciam a frequência feminina em academias de musculação. Como técnica para coleta de dados, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 12 mulheres que frequentam duas academias de musculação de Joinville. A abordagem tem caráter qualitativo e se trata de um estudo descritivo, subtipo de levantamento e transversal. A metodologia de análise utilizada, por sua vez, é a análise de conteúdo. Os resultados apontam que as motivações implícitas na frequência feminina são influenciadas por questões de saúde físico/mental, bem como estéticas e, principalmente, como estratégia terapêutica, contrariando, em parte, as hipóteses iniciais deste trabalho.

Palavras-chave: academias de musculação; mulheres; aspectos psicológicos.

1. INTRODUÇÃO

Os temas relacionados aos conceitos de saúde e qualidade de vida ampliam as discussões sobre a padronização das performances estéticas e físicas impostas socialmente às mulheres, influências midiáticas e sociais corroboram para a definição de corpo ideal, e desta forma impactam na procura e na frequência feminina em academias de musculação. Okuma (1994) destaca sobre mulheres buscarem as academias com o intuito de terem um corpo padrão e de fazerem parte dos indivíduos que se empenham com a saúde e a qualidade de vida nesta modernidade.

Considerando os fatores que mobilizam as mulheres para as práticas de exercício e as motivações que sustentam esse comportamento, este estudo visa entender quais são os aspectos psicológicos implícitos que influenciam a frequência feminina em academias de musculação. Para entender tais aspectos, utilizou-se da Terapia Focada na Compaixão (TFC) como sustentação teórica.

2. METODOLOGIA

Utilizou-se uma abordagem qualitativa, sendo caracterizada como descritiva, subtipo de levantamento e transversal. Esta pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE), sob o número

do parecer 4.737.647. O grupo amostral foi formado por 12 mulheres. A amostra formada é do tipo conveniência e o instrumento utilizado para a coleta de dados foi a entrevista semiestruturada. Para a análise e tratamento dos dados obtidos, foi utilizada a Análise de Conteúdo de Bardin (2011), cujo resultado foi a construção de três categorias, discutidas a seguir:

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Saúde e qualidade de vida

Observou-se que todas as participantes buscam saúde e qualidade de vida como objetivo da prática de musculação, no entanto, a forma como essa construção ocorre é o que as difere. Para nove participantes, o ganho de saúde física e mental, bem como o aumento da qualidade de vida, é o objetivo principal da prática diária da musculação, como afirma P2: “Eu procuro poder correr com os meus filhos, brincar sem cansar, então é questão de saúde mesmo”. Elas também encontram na academia uma forma de refúgio como diz P6: “Pra mim é um refúgio, eu falo que eu corro de casa, ah começou a me botar pressão aqui, é mãe aqui, mãe lá, mãe não sei o quê, não, eu vou pra academia”. O ganho de saúde emocional se destaca entre as participantes. Com a TFC, pode-se entender que, ao utilizar a academia como recurso terapêutico, as participantes exercitam a autocompaixão como estratégia de regulação emocional, adquirindo, assim, aumento do bem-estar e da saúde física e emocional.

Estética

Três participantes consideram a estética corporal como elemento principal na prática da musculação. Foi comum a estas participantes que o início das atividades tenha acontecido por questões de saúde e diminuição do sedentarismo, entretanto, ao perceberem as transformações físicas ocorridas, a motivação diária passou a ser a busca por um corpo bonito. Influências na construção corporal “ideal” se evidenciam como aspectos explícitos às participantes que buscam a estética na musculação, como observa-se no relato da P3: “Eu tenho um espelho, tenho me espelhado em algumas pessoas e quero seguir isso aí, quero chegar num corpo bem construído assim no final”. Entende-se por aspectos explícitos informações e/ou influências que atingem as participantes de forma clara e objetiva, por sua vez, aspectos implícitos são compreendidos como informações e/ou influências que não são conscientes as participantes.

Prazer e motivação

É unanimidade entre as participantes o fato de a prática da musculação ser uma parte prazerosa de suas rotinas, visto que a motivação para a execução da atividade é oriunda do prazer sentido através dela. Inúmeros fatores contribuem para que isso ocorra, sendo os mais citados as relações sociais estabelecidas naquele espaço, o senso de identidade fortalecido durante a prática e o cumprimento de compromissos estabelecidos consigo. Desta forma, é possível observar que, para a prática da musculação ocorrer de forma assídua, é imprescindível, para estas participantes, a ligação de motivação e prazer com a atividade realizada.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados, pode-se afirmar que os aspectos referentes à motivação da prática de musculação se relacionam à percepção de bem-estar e à qualidade de vida que ela promove, assim como à busca pela melhoria da saúde física/mental e da estética corporal. A prática da musculação é utilizada como estratégia de regulação emocional, proporcionando

aumento da autocompaixão e da satisfação pessoal. Constata-se também que a socialização que o ambiente promove é outro aspecto importante que influencia a motivação das mulheres, entretanto, não houve um aprofundamento no impacto destas relações para elas, por isso, recomenda-se que novos estudos sejam realizados para analisar as influências das relações sociais para a prática de musculação.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Almedina, 2011. 280 p.

OKUMA, Silene Sumire. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: Semana da Educação Física, 2, 1994, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p. 30-36. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/tzMzSsMcDkypZY9bJ8TLWyb/?lang=pt>>. Acesso em: 29 mar. 2021.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, RESILIÊNCIA E ANSIEDADE FRENTE À PROVA EM UNIVERSITÁRIOS: EXPLORANDO POSSÍVEIS DIFERENÇAS ENTRE GRUPOS

Ana Claudia Menezes Nunes da Silva¹; Alexandre Slowetzky Amaro², Paula Teixeira Fernandes³

¹ Faculdade de Educação Física (FEF), Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, ana_nunes@hotmail.com; ² Faculdade de Educação Física (FEF), Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, aleslowetzky@gmail.com; ³ Faculdade de Educação Física (FEF), Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, paula@fef.unicamp.br

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo avaliar se a atividade física está associada com ansiedade frente à prova, ansiedade interna e externa e resiliência em universitários e possíveis diferenças entre grupos. Para isso, os participantes foram 224 universitários entre 18 e 30 anos, de ambos os sexos, que responderam aos seguintes instrumentos: Questionário de Caracterização dos Voluntários; Inventário Beck de Ansiedade (BAI), Inventário de Ansiedade Frente à Provas (IAP), Inventário de Ansiedade Interna e Externa Causada (IAIEC), Escala de Resiliência e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), via Google Forms. Observamos que os estudantes com alto nível de atividade física (> 150 atividade física moderada-vigorosa / semana) mostraram-se mais resilientes, menos distraídos e com menos sintomas de ansiedade por fatores internos. Além disso, estudantes com rotina de estudos mostraram-se mais resilientes, menos distraídos e mais confiantes que alunos sem rotina de estudos. As mulheres apresentaram maior risco para transtorno de ansiedade, maior preocupação, maior carga emocional e sintomas de ansiedade interna frente à prova e menor confiança diante da prova. Quando comparados pelos tipos de Universidade (pública ou privada), os universitários diferiram em todas as variáveis avaliadas e, quando analisamos por área do conhecimento, os estudantes da área de biológicas apresentaram maior escore de desmotivação do que os demais estudantes. Nosso estudo reforça a importância da atividade física para a ansiedade frente a prova e variações entre diferentes grupos.

Palavras-chave: Ansiedade; Resiliência; Universitários; Atividade física; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

O período universitário é marcado por transformações físicas, sociais e por períodos de pressão para alcançar o sucesso acadêmico (NOGUEIRA, 2016). As avaliações acadêmicas podem produzir severos níveis de ansiedade, comprometendo a saúde mental e física dos universitários (KARINO, 2014). Níveis satisfatórios de atividade física (> 150 minutos atividade moderada-vigorosa na semana) são associados positivamente com saúde mental e resiliência (OLIVEIRA et al., 2011). A relação entre ansiedade frente à prova, resiliência e atividade física entre universitários é uma temática ainda pouco investigada no Brasil (OLIVEIRA et al., 2014). Assim, o objetivo do presente estudo foi investigar a associação entre ansiedade frente à prova, ansiedade interna e externa, resiliência e atividade física entre universitários e comparar os universitários agrupados em nível atividade física, sexo, rotina de estudo, tipo de instituição e área do conhecimento.

2. METODOLOGIA

Este estudo avaliou quantitativamente a saúde mental e o nível de atividade física de uma amostra de estudantes universitários entre 18 e 30 anos de idade, de ambos os sexos, com os seguintes instrumentos: Questionário de Caracterização, elaborado pelos pesquisadores; Inventário Beck de Ansiedade (BAI) (KARINO, 2010); Inventário de Ansiedade Frente às Provas (IAP) (KARINO, 2010); Inventário de Ansiedade Interna e Externa Causada (IAIEC) (KARINO, 2010); Escala de Resiliência (WAGNILD, YOUNG, 1993) e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (BENEDETTI et al., 2007), via Google Forms. Todas as análises estatísticas foram realizadas utilizando o software JASP 16.0.1, com nível de significância $p < 0,05$. O projeto foi aprovado pelo CEP-UNICAMP (CAAE: 42751221.3.0000.5404).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 224 estudantes universitários ($M = 21,9 \pm 2,19$ anos de), sendo 53% ($n=118$) mulheres, 75% ($n=169$) estudavam em universidades privadas e 47% ($n=105$) alunos da área de humanas, 29% ($n=65$) de exatas e 24% ($n=54$) de biológicas. Nossos resultados mostraram que atividade física apresentou associação positiva com resiliência ($r=0,136$; $p < 0,05$) e, negativa com os fatores IAP distração ($r=-0,172$) e IAIEC interna ($r=-0,174$). Os estudantes com alto nível de atividade física mostraram maior resiliência ($p < 0,036$), menor IAC distração ($p < 0,011$) e menor IAIEC interno ($p=0,003$) que estudantes com nível baixo de atividade física. Observamos ainda que as mulheres apresentaram maior pontuação de ansiedade geral ($p < 0,001$), IAP preocupação ($p < 0,01$), IAP emocional ($p < 0,001$), IAIEC interna ($p=0,03$) e menor pontuação no fator IAP confiança ($p=0,03$) comparado aos homens. Os estudantes que relataram ter rotina de estudo bem estabelecida apresentaram maior resiliência ($p < 0,001$), menor IAP distração ($p=0,016$) e IAP confiança ($p=0,024$). Os universitários de instituições públicas e privadas diferiram significativamente ($p < 0,001$) em todas as variáveis investigadas. Estudantes de universidades privadas apresentaram menor ansiedade geral, IAP preocupação, IAP emoção, IAP distração, IAIEC externo e IAIEC Interno e, maior resiliência e IAP confiança. Interessantemente, observamos ainda diferenças estatisticamente significativas entre universitários das áreas de biológicas, humanas e exatas nas variáveis resiliência ($p=0,012$), ansiedade ($p=0,002$), IAP emoção ($p=0,002$), IAP distração, IAP confiança, IAIEC externo ($p=0,002$) e IAIEC interno ($p=0,002$).

A literatura mostra que as adaptações neurológicas induzidas pelo exercício físico e esportivo estão associadas positivamente ao desenvolvimento da resiliência e da atenção (SECADES et al., 2016). Nossos resultados vão ao encontro da literatura corrente, mostrando que os universitários com níveis mais elevados de atividade física apresentaram menor escore de IAP distração, IAIEC interno e maior resiliência, sugerindo efeito positivo da atividade física sobre a atenção nessa população (ENTEZARI et al., 2018; SECADES et al., 2016). Observamos também que as mulheres constituíram o principal grupo de risco de transtorno de ansiedade. Distúrbios de ansiedade tem afetado uma parcela crescente de jovens do sexo feminino (LEWINSOHN et al., 2021). Equilibrar a rotina acadêmica e o descanso é apontado como estratégia chave para a manutenção da saúde mental dos universitários (ARIÑO, BARDAGI, 2018). No presente estudo, observamos que os universitários com rotina de estudo bem estabelecida mostraram-se mais resilientes, confiantes e concentrados. Ariño e Bardagi (2018) salientam que as universidades precisam instrumentalizar os estudantes para gerirem sua rotina de atividades diárias.

Observamos que estudantes de universidades públicas e privadas e de diferentes áreas do conhecimento diferiram em todas as variáveis investigadas. Entretanto, os motivos das diferenças observadas nos grupos não são claros e mais estudos são necessários para melhor compreender esse fenômeno.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossa pesquisa reforça prévios achados destacando a importância da atividade física regular sobre a resiliência, os sintomas de ansiedade e ansiedade frente à prova em universitários. As diferenças observadas entre os grupos sublinham a necessidade de cuidados e ações especializadas para cada universitário. Ressaltamos a importância de estimular a prática de atividade física regular em universitários e sua instrumentalização para adoção de uma rotina de atividades (acadêmica, esportivas e sociais) adequadas para seu pleno desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018.

BENEDETTI, Tânia R. Brtolto et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, p. 11-16, 2007.

ENTEZARI, M.; EHKORDI, P.; SAHAF, R. Effect of physical activity on cognitive flexibility and perfectionism in the elderly. **Iranian Journal of Ageing**, v. 12, n. 4, p. 402-413, 2018.

KARINO, C.A.; LAROS, J.A. Ansiedade em situações de prova: evidências de validade de duas escalas. **Psico-USF**, Itatiba, v. 19, n. 1, p. 23-36, Apr. 2014

LEWINSOHN, Peer M. et al. Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. **Journal of abnormal psychology**, v. 107, n. 1, p. 109, 1998.

MURCIA, J. A. M. et al. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness & Performance Journal**, v. 6, n. 3, p. 140-146, 2007.

NOGUEIRA, M.J.C. Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade. 2016. **Tese de Doutorado**. Universidade de Lisboa (Portugal).

OKYAY, E. K.; UCAR, T. The effect of physical activity level at postpartum period on quality of life and depression level. **Med. Sci**, v. 7, p. 587-593, 2018.

OLIVEIRA, E.N. et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza et al. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à saúde**, v. 12, n. 42, 2014.

SECADES, X. G. et al. Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. **Perceptual and motor skills**, v. 122, n. 1, p. 336-349, 2016.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADES FÍSICAS E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NO BEM-ESTAR DE ADULTOS RECUPERADOS DA COVID-19

Willen Remon Tozetto 1; Anne Ribeiro Streb 2 Michel Milistetd 3.

1 Universidade Federal de Santa Catarina, willen_tozetto@hotmail.com; 2 Universidade Federal de Santa Catarina, tina.anne@hotmail.com; 3 Universidade Federal de Santa Catarina, michel.milistetd@ufsc.br.

RESUMO

O isolamento devido a pandemia diminuiu o tempo em atividades físicas (AF) e atividades sociais e aumentou o comportamento sedentário (CS), condições que trazem prejuízo para a saúde. Somado a isto, sequelas são observadas na metade da população recuperada da doença. Dados iniciais já apontam um aumento dos sintomas depressivos na população, contudo, não sabemos os possíveis impactos sobre a o bem-estar das pessoas recuperadas da COVID. Assim, o objetivo do estudo foi relacionar a AF, o CS e as horas de sono com o bem-estar mental de adultos recuperados da COVID-19. Foi conduzida uma pesquisa em formato bola de neve, com questões sociodemográficas, perguntas relacionadas ao COVID-19, horas de sono, AF, CS e o bem-estar mental. Foram analisados dados de 131 adultos, sendo 92 (70,2%) do sexo feminino, 110 (84%) com a cor de pele branca, idade média de $34,5 \pm 12,0$ anos e IMC de $24,8 \pm 4,4$ kg/m². Os resultados apontam que ter alto CS, ter um diagnóstico psicológico e não praticar modalidades esportivas diminuem significativamente o bem-estar mental em adultos recuperados do COVID. Ações voltadas a melhorar o bem-estar podem ser mais efetivas ao reduzirem o CS e aumentar a prática de exercícios físicos através de modalidades esportivas.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Saúde Mental; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019 iniciou a disseminação do vírus SARS-COV-2, que logo foi classificado como uma pandemia. No Brasil, mais de 34 milhões foram infectados com 680 mil mortes. Com isso, isolamentos sociais foram realizados na tentativa de frear a doença, contudo, reduziu o tempo em AF e aumentou o CS. O impacto que essas mudanças proporcionam na saúde física são conhecidas (BERTUOL et al., 2021; BISWAS et al., 2015), porém, os impactos mentais não são. Dados iniciais mostraram que os sintomas de ansiedade e depressão aumentaram com o isolamento social em decorrência da pandemia (PUCCINELLI et al., 2021). Com isso, o objetivo do estudo foi relacionar a AF, o CS e as horas de sono com o bem-estar mental de adultos recuperados da COVID-19.

2. METODOLOGIA

Esse trabalho segue a metodologia descritiva, com dados quantitativos de cunho transversal. A amostra da pesquisa foi constituída por adultos com 18 anos ou mais, que tenham sido infectados pelo vírus SARS-COV-2 e se encontrem no estado de pós-infecção. O convite foi realizado através do método bola de neve, com compartilhamento da pesquisa em aplicativos de conversação (WhatsApp, Instagram, Facebook e outros). Antes do convite, a pesquisa foi encaminhada para o Comitê de Ética em Pesquisas e aprovada sob o nº CAAE 56215022.4.0000.0121.

As variáveis do estudo foram coletadas através das questões presentes no questionário online (utilizado a plataforma do “Formulários Google”). Os dados sociodemográficos correspondem ao sexo (Masculino; Feminino), cor de pele (Branca; Outras), idade (em anos completos), peso (quilogramas) e altura (metros), e a presença de diagnóstico de condições físicas ou psicológicas.

Foram realizadas perguntas relacionadas a infecção pelo COVID-19. Sendo, o número de infecções pelo COVID-19, a presença de desconforto ao realizar exercícios pós recuperação e a mudança na rotina de atividades físicas (Eu REDUZI minha rotina = 0; Eu AUMENTEI minha rotina = 1). As variáveis de nível explicativo desse estudo compreendem o CS, duração do sono e o tipo de exercício ou esporte realizado.

A variável de desfecho corresponde ao bem-estar mental. Foi utilizado a Escala de Saúde Mental Positiva (ESMP). O ESMP compreende 14 itens, cada um com seis possíveis respostas de intensidade crescente. A soma das respostas compreende o bem-estar mental, com amplitude de 0 a 70, em que valores altos indicam altos níveis de bem-estar. Também, foram usadas as classificações do modelo de saúde mental completa, que classifica os sujeitos em três estados (Abatido, Moderado e Florescente).

A análise dos dados utilizou a frequência absoluta e relativa, média e desvio padrão. Foi realizado o teste de Qui-quadrado de Pearson entre os dados categóricos e teste de ANOVA para os dados contínuos com os três estados de bem-estar. A análise principal corresponde a regressão linear ajustada entre todos as variáveis. Em todas as análises, será considerado valores de $p \leq 0,05$ como estatisticamente significativo e $p \leq 0,20$ como critério de exclusão do ajuste. Foi usado o software SPSS versão 21.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados dados de 131 pessoas, em que 138 responderam o formulário e sete foram excluídas por não terem contraído a doença. Dessas pessoas, 92 (70,2%) são do sexo feminino, 110 (84,0%) têm a pele branca, têm idade média de $34,56 \pm 12,03$ anos e IMC de $24,88 \pm 4,46$ kg/m².

Na tabela 1 são exibidas as relações entre as variáveis coletadas e a escala de bem-estar mental. Os resultados apontam que ter alto CS reduz em 8,1 pontos, ter um diagnóstico psicológico reduz em 6,2 pontos e praticar uma modalidade esportiva individual aumenta em 5,9 pontos na escala de bem estar. A modalidade esportiva coletiva ($\beta = 5,4$ pontos) apresentou uma tendencia de significância ($p < 0,10$), com valor de beta similar ao esporte individual.

Tabela 1 – Relação entre os comportamentos observados e o bem-estar mental de sujeitos recuperados do COVID-19 (n=131).

	Bem-estar				
	R ² _{ajust} = 0,155	β	IC95%	Valor p	VIF
Sexo (masculino)		3,485	-1,481; 8,451	0,167	1,169
Idade (em anos)		0,095	-0,085; 0,276	0,297	1,030
Cor de pele (outras)		-0,985	-7,208; 5,237	0,754	1,153
IMC (excesso de peso; >25 kg/m ²)		-2,577	-7,133; 1,979	0,265	1,181
Nº Infecções COVID (2 ou mais)		0,850	-4,680; 6,381	0,761	1,047
Desconforto (sim)		0,809	-2,783; 4,401	0,656	1,268
Rotina exercício		-1,409	-4,582; 1,764	0,381	1,110
CS (>4horas/dia)		-8,151	-13,380; -2,923	0,003*	1,034
Qualidade Sono (adequado)		1,189	-3,399; 5,778	0,608	1,141
Diagnóstico físico (sim)		-0,194	-6,935; 6,546	0,955	1,270
Diagnóstico psicológico (sim)		-6,244	-11,125; -1,362	0,013*	1,025
Exercícios não-esportivos		2,680	-2,474; 7,834	0,305	1,283
Modalidade esportiva individual		5,907	0,369; 11,444	0,037*	1,053
Modalidade esportiva coletiva		5,427	-0,949; 11,803	0,095	1,189

Notas: Modelo ajustado por todas as variáveis. VIF= diagnóstico de multicolinearidade

O alto CS aumenta em 71% a chance de desfechos nutricionais negativos em dados nacionais (BERTUOL et al., 2021) e outras condições de risco. Aqui, os dados apresentam uma diferença substancial para o bem-estar ao mostrar que o alto CS também impacta a saúde mental.

Níveis mais altos na escala de bem-estar são relacionados a menor chance de transtornos mentais, da mesma forma que níveis mais baixos a maior chance, mesmo que sejam constructos diferentes (KEYES, 2014; KEYES; DHINGRA; SIMOES, 2010). A associação entre o diagnóstico psicológico e baixo bem-estar também reflete a característica daqueles que enfrentam os sintomas e provavelmente, ainda não adquiriram habilidades de enfrentamento suficiente para sair do estado Abatido (KEYES, 2014; KEYES; DHINGRA; SIMOES, 2010).

Mesmo o exercício constituindo uma variável importante para a saúde física, os resultados não mostram associação com o bem-estar. No caso, apenas a prática de esportes individuais se mostrou significativa, e o esporte coletivo com tendencia. Isso mostra que o esporte se relaciona com o bem-estar para além de uma atividade de movimento, mas enquanto um meio que proporciona um desenvolvimento positivo para os seus praticantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para uma melhor recuperação das condições decorrentes do COVID-19 e melhora do bem-estar, é importante uma mudança dos comportamentos, principalmente ao diminuir os CS que, em parte, pode ser substituído por modalidades esportivas.

REFERÊNCIAS

- BERTUOL, C. et al. Combined relationship of physical inactivity and sedentary behaviour with the prevalence of noncommunicable chronic diseases: data from 52,675 Brazilian adults and elderly. **European Journal of Sport Science**, v. 0, n. 0, p. 1–10, 21 jan. 2021.
- BISWAS et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: A systematic review and meta-analysis. **Annals of Internal Medicine**, v. 162, n. 2, p. 123–132, 20 jan. 2015.

KEYES, C. L. Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. **Bridging occupational, organizational and public health**, p. 179–192, 2014.

KEYES, C. L. M.; DHINGRA, S. S.; SIMOES, E. J. Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental Illness. **American Journal of Public Health**, v. 100, n. 12, p. 2366–2371, 2010.

PFEFFERBAUM, B.; NORTH, C. S. Mental Health and the Covid-19 Pandemic. **New England Journal of Medicine**, v. 383, n. 6, p. 510–512, 6 ago. 2020.

PUCCINELLI, P. J. et al. Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, p. 425, 1 mar. 2021.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

ASSOCIAÇÃO ENTRE INATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DEPRESSÃO EM ADULTOS E IDOSOS BRASILEIROS

Anne Ribeiro Streb¹; Cecília Bertuol²; Willen Remon Tozetto³; Giovani Firpo Del Duca⁴

¹ Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, anne.streb@ufsc.br; ² Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, bertuolcecilia@gmail.com; ³ Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, willen_tozetto@hotmail.com; ⁴ Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, gfdelduca@gmail.com.

RESUMO

O objetivo do estudo foi estimar a prevalência de depressão e sua associação com indicadores de inatividade física e comportamento sedentário (CS) em adultos brasileiros. Este foi um estudo transversal, derivado do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), do ano 2021. A população alvo foi constituída de adultos (≥ 18 anos), residentes nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal. O desfecho foi o autorrelato de diagnóstico médico de depressão. As exposições foram os indicadores de inatividade física (atividade física < 150 min/sem) e de CS (≥ 3 h/dia de televisão e de computador, tablet ou celular no lazer). Realizou-se regressão logística binária bruta e ajustada, com resultados expressos em razões de chance (RC) e seus respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%). Participaram 27.093 brasileiros (54,1% mulheres; 88,4% adultos). A prevalência de depressão foi de 11,3%. A depressão esteve associada com à inatividade física (RC: 1,24 IC95% 1,01;1,52 $P=0,033$), ao passo que os tipos de CS não apresentaram resultados estatisticamente significativos. A prática de atividade física parece ser uma importante estratégia de prevenção e tratamento da depressão em adultos.

Palavras-chave: Estilo de Vida Sedentário; Depressão; Estudos transversais.

1. INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental caracterizado por humor reduzido ou perda da capacidade de experimentar sentimentos como o prazer, acompanhada de outros sintomas cognitivos, comportamentais e neurovegetativos que refletem na capacidade funcional (WHO, 2021). Indivíduos com depressão parecem ser mais propensos à inatividade física e ao alto comportamento sedentário (CS) (VANCAMPFORT et al., 2017). Adicionalmente, associações prejudiciais de diferentes tipos de CS com depressão foram identificadas, mas os resultados são inconsistentes (TEYCHENNE; BALL; SALMON, 2010). Assim, o objetivo do estudo foi estimar a prevalência de depressão e sua associação com indicadores de inatividade física e CS em adultos brasileiros.

2. METODOLOGIA

Este estudo transversal utilizou dados do “Sistema Nacional Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico” – VIGITEL – 2021. O VIGITEL entrevista homens e mulheres maiores de 18 anos, residentes nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal. Detalhes sobre o processo podem ser encontrado no relatório original do

VIGITEL (BRASIL, 2022). O desfecho foi o autorrelato de diagnóstico médico de depressão. Como exposição, foram considerados a inatividade física (<150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana) e indicadores de CS: tempo de televisão e de computador, tablet ou celular (categorizados em ≥ 3 horas por dia). Utilizou-se as informações do sexo, idade, escolaridade e índice de massa corporal (IMC) como ajustes. A análise descritiva incluiu frequência relativa (%) e intervalo de confiança de 95% (IC95%). As análises inferenciais contaram com regressão logística bruta e ajustada, com significância estatística quando $p \leq 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em 2021 foram completadas 27.093 entrevistas. Destes participantes, 11,6% (IC95%: 11,0;12,1) eram idosos, 45,9% (IC95%: 44,4;47,5) do sexo masculino e 19,0% (IC95%: 18,2;20,5) tinham menos de oito anos de estudo. Mais da metade da população estava com excesso de peso (57,2%; IC95%: 55,7; 58,7). O percentual de depressão encontrado na população brasileira (11,3%; IC95%: 10,5;12,2) foi maior do que o estimado globalmente pela Organização Mundial da Saúde, que é de cerca de 5,0% (WHO, 2021). No entanto, corroborou com a afirmação da mesma Organização de que as mulheres são mais acometidas que os homens (Homens= 7,3%; IC95%: 6,2; 8,7; Mulheres=14,7%; IC95%:13,5; 16,0) – (WHO, 2021). Metade dos adultos brasileiros (51,8% IC95%:50,3;53,3) foram considerados como fisicamente ativos, próximo ao encontrado nos Estados Unidos (53,3%) (CDC, 2021). A proporção de brasileiros que relataram permanecer ≥ 3 h/dia utilizando computador, tablet ou celular ou assistindo TV no lazer foi semelhante, cerca de 25%.

A Tabela 1 apresenta os dados de associação entre inatividade física e tipos de CS e a depressão. Os brasileiros fisicamente inativos possuem uma chance 24% maior de ter depressão em comparação àqueles fisicamente ativos, considerando o sexo, idade, escolaridade e IMC. A prática de atividade física parece estimular uma série de processos neuroplásticos. Além disso, promove a autoestima, o apoio social e a autoeficácia na depressão (KANDOLA et al., 2019). No presente estudo, os tipos de CS não estiveram associados com a ocorrência de depressão. Nos últimos anos, estudos encontraram efeitos diferentes entre tipos de CS na saúde mental de indivíduos, sendo os mentalmente ativos e os mentalmente passivos, indicando que os CS passivos podem ser prejudiciais enquanto os CS ativos podem ser benéficos (HALLGREN et al., 2018).

Tabela 1 – Associação entre inatividade física e comportamentos sedentários com a depressão em adultos brasileiros (2021).

	RC bruta (IC95%)	Valor p	RC ajustada (IC95%)	Valor p
Inatividade física (<150/sem)				
Não	1,00	<0,001	1,00	0,033
Sim	1,44 (1,20;1,73)		1,24 (1,01;1,52)	
Tempo de TV no lazer (>3h/dia)				
Não	1,00	0,466	1,00	0,627
Sim	1,07 (0,88;1,30)		1,05 (0,85;1,30)	
Tempo de computador, tablet ou celular no lazer (>3h/dia)				
Não	1,00	0,531	1,00	0,074
Sim	1,07 (0,86;1,33)		1,25 (0,98;1,60)	

Nota: RC – razão de chance. IC95% - intervalo de confiança de 95%.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inatividade física esteve associada a maiores chances de depressão em adultos brasileiros. Os diferentes tipos de CS no lazer não estiveram associados com depressão nesta população. O aumento dos níveis de atividade física podem ser uma importante intervenção no tratamento e prevenção de transtornos mentais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Vigitel Brasil 2021 : vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021/** Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022.

CDC. Center for disease control and prevention. **Exercise or Physical Activity**. 2021. Disponível em: <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/exercise.htm>. Acesso em: 16/08/2022.

HALLGREN, M. et al. Passive and mentally-active sedentary behaviors and incident major depressive disorder: A 13-year cohort study. **Journal of Affective Disorders**, v. 241, p. 579–585, 1 dez. 2018.

KANDOLA, A. et al. Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 107, p. 525–539, 1 dez. 2019.

TEYCHENNE, M.; BALL, K.; SALMON, J. Sedentary Behavior and Depression Among Adults: A Review. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 17, n. 4, p. 246–254, 1 dez. 2010.

VANCAMPFORT, D.; FIRTH, J.; SCHUCH, F. B.; ROSENBAUM, S.; MUGISHA, J.; HALLGREN, M.; et al. Sedentary behavior and physical activity levels in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a global systematic review and meta-analysis. **World Psychiatry**, v. 16, n. 3, p. 308-315, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression**. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> Acesso em: 16/08/2022.

VOLTAR AO SUMÁRIO

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E NÍVEL DE ESTRESSE PERCEBIDO EM ANALISTAS UNIVERSITÁRIOS DA UEMG EM REGIME DE TELETRABALHO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Beatriz Magalhães Pereira¹; Lucas Monary Silva²; Sílvia Ribeiro dos Santos Araújo³.

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais, beatriz.pereira@uemg.br; ² Universidade do Estado de Minas Gerais, lucas.2196011@discente.uemg.br; ³ Universidade Federal de Minas Gerais, silviaeheitor@gmail.com.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar a composição corporal, nível de atividade física e estresse percebido em analistas universitários da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) em regime de tele trabalho durante a pandemia da COVID-19. Vinte e um voluntários (mulheres=15 e homens=6) responderam a um questionário online desenvolvido pelos pesquisadores. Os participantes apresentaram massa corporal pré-pandemia de 76.6 ± 17.8 kg e de 74.3 ± 18.2 kg pós-pandemia, e índice de massa corporal (IMC) de 26.8 ± 5.6 pré-pandemia e de 27.7 ± 6.0 pós-pandemia. Com relação ao nível de atividade física, 33.3% foram classificados como ativos, 33.3% sedentários, 19.1% muito ativos, e 14.3% irregularmente ativos. O valor médio de estresse percebido foi de 18.4 ± 6.4 , sendo que as mulheres (19.1 ± 5.7) apresentaram valores mais elevados que os homens (16.5 ± 8.2). O aumento observado na massa corporal e IMC pós-pandemia indicam maior tendência de obesidade/sobrepeso após o início da pandemia da COVID-19. A maioria dos participantes foi classificado com algum nível de atividade física, indicando que o sedentarismo pode não ter sido a principal causa no aumento da composição corporal. As mulheres apresentaram maiores valores de estresse percebido do que homens, possivelmente devido ao aumento da demanda da jornada dupla de trabalho pós-pandemia. Tais achados são importantes no planejamento de ações voltadas para a prevenção de sobrepeso/obesidade e condições de saúde associadas, como as doenças cardiovasculares, assim como na melhora da qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Atividade física; COVID-19; Estresse

1. INTRODUÇÃO

O tele trabalho (ou *home office*) foi um modelo de trabalho adaptado a nível mundial para o contexto de isolamento social adotado como forma de redução da transmissão do vírus responsável pela Coronavírus Disease 2019 (COVID-19) (AQUINO et al., 2020). No contexto universitário, um dos grupos mais afetados pelo tele trabalho foram os analistas universitários, que passaram a exercer suas funções presenciais de maneira remota desde o início da pandemia (março de 2020). É possível que o tele trabalho e a situação de isolamento social sejam condições que alterem negativamente a prática de atividade física dessa população, aumentando assim a prevalência de obesidade/sobrepeso, sedentarismo e estresse, e reduzindo sua qualidade de vida.

A avaliação de características físicas e psicológicas desta população pode auxiliar no desenvolvimento de intervenções voltadas para a prevenção da obesidade/sobrepeso, seden-

tarismo e doenças cardiovasculares, reduzindo desta maneira o absenteísmo laboral e aumentando sua qualidade de vida. O objetivo deste estudo, portanto, foi avaliar a composição corporal, nível de atividade física e estresse percebido em analistas universitários da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) em regime de tele trabalho durante a pandemia da COVID-19.

2. METODOLOGIA

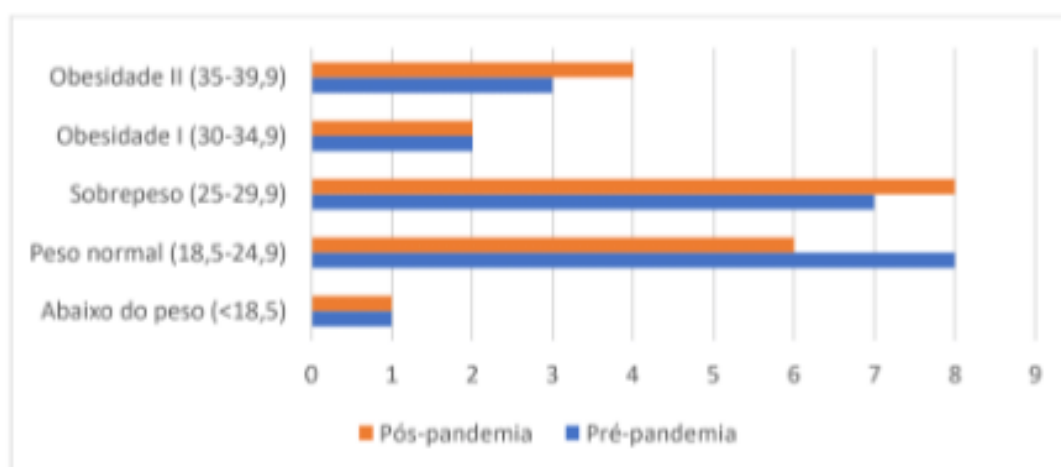
Participaram do estudo 21 analistas universitários da UEMG (Mulheres=15; Homens=6) com média de idade de 40.8 ± 8.8 anos e estatura de 1.66 ± 0.08 m. Os critérios de inclusão foram: estar com vínculo profissional ativo na UEMG, e ter realizado suas funções no modelo de tele trabalho durante a pandemia da COVID-19. O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa local (CAAE: 40529520.3.0000.5525).

Um questionário foi elaborado pelos pesquisadores e disponibilizado por meio da plataforma Microsoft Forms®, sendo composto por quatro sessões: 1) Termo de consentimento livre e esclarecido; 2) Composição corporal: auto relato da massa corporal (Kg) e estatura (m), com posterior cálculo do índice de massa corporal (IMC) ($IMC = \text{massa corporal} / (\text{estatura})^2$); 3) Nível de atividade física: versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (CRAIG et al., 2003); 4) Escala de Estresse Percebido (EPS-10) (CAMARGO et al., 2013). Na análise descritiva dos dados foi utilizada a distribuição de frequência, cálculo de medida de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão), por meio dos softwares Excel 2010® e *Statistica Package for the Social Science* (SPSS).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes apresentaram valores médios de massa corporal de 74.3 ± 18.2 kg pré-pandemia e 76.6 ± 17.8 kg pós-pandemia, e IMC de 26.8 ± 5.6 pré-pandemia e 27.7 ± 6.0 pós-pandemia. No geral, houve um aumento de 2.3Kg na massa corporal e de 0.9 no IMC dos voluntários pós-pandemia, sendo observado um aumento no risco de obesidade/sobrepeso, caracterizado pelo aumento no número de indivíduos com obesidade II e sobrepeso, e redução nos com peso normal pós-pandemia (Figura 1).

Figura 1 – Classificação do estado antropométrico da amostra pré e pós-pandemia (n=21).



Com relação ao nível de atividade física os participantes foram classificados como: Ativo=33.3% (n=7); Sedentário=33.3% (n=7); Muito ativo=19.1% (n=4); Irregularmente ativo A=14.3% (n=3). Apesar da redução do acesso à prática de atividades físicas após o início da pandemia da COVID-19, uma vez que os locais de prática de atividade e treinamento físico como academia, parques e clubes permaneceram fechados, a maioria dos indivíduos avaliados (66.7%) praticava atividade física em algum nível (ativos, muito ativos e irregularmente ativos A). É possível assim que o nível de atividade física pode não ter sido o principal responsável pela alteração na composição corporal observada.

A média de estresse percebido pelos participantes foi de 18.4 ± 6.4 , sendo que as mulheres (19.1 ± 5.7) apresentaram valores médios mais elevados que os homens (16.5 ± 8.2). Os valores médios observados corroboram com os achados por Camargo et al. (2013) em professores universitários (17.2), porém, no presente estudo os maiores níveis de estresse observados nas mulheres podem ser devido ao aumento da dupla jornada de trabalho e maior conflito trabalho-família vivido por elas durante a pandemia da COVID-19 (LEMOS; BARBOSA; MONZATO, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os analistas universitários apresentaram um aumento na massa corporal e no índice de massa corporal após o início da pandemia da COVID-19, indicando aumento no risco de obesidade/sobrepeso e de doenças crônicas não degenerativas associadas. Apesar da redução de acesso à prática de atividade física imposto durante a pandemia da COVID-19, a maioria dos indivíduos apresentou-se com algum nível de atividade física. As mulheres relataram maior estresse percebido do que os homens, possivelmente devido ao aumento da dupla jornada de trabalho. Tais achados podem auxiliar profissionais da saúde no desenvolvimento de programas e projetos voltados para orientação da população sobre a alimentação saudável e seu papel na prevenção de doenças associadas ao sobrepeso/obesidade, e a importância da prática de atividade física para a saúde física e mental.

REFERÊNCIAS

AQUINO EML et al. Social distancing measures to control the COVID-19 pandemic: Potential impacts and challenges in Brazil. *Ciencia Saude Coletiva*, 25:2423–2446, 2020.

CRAIG CL et al. International questionnaire: 12- country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 35(8):1381-1395, 2003.

CAMARGO EM, OLIVEIRA MP, RODRIGUEZ-AÑEZ CR, HINO AAF, REIS RS. Perceived stress, health related behaviors and working conditions of university professors. *Psicol. Argum.* 31(75): 589-597, 2013.

LEMOS AHC, BARBOSA AO, MONZATO PP. Mulheres em home office durante a pandemia da COVID-19 e configurações do conflito trabalho-família. *RAE*. 60(6):388-399, 2020.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

COESÃO SOCIAL ENTRE EDUCANDOS DO INSTITUTO GUGA KUERTEN

Vinicius De Carli¹; Winnie Lukeni da Costa²; Andréa Duarte Pesca³; Birgit Keller Marsili³; Narbal Silva⁵;

¹Universidade Federal de Santa Catarina, vinicius.decarli@outlook.com; ²Instituto Guga Kuerten; ³KPIntelligence; ⁵Universidade Federal de Santa Catarina;

RESUMO

O Instituto Guga Kuerten, uma associação civil que tem como objetivo garantir oportunidades de inclusão social para crianças e adolescentes, em vulnerabilidade social, entre 7 e 15 anos de idade, desenvolve iniciativas educacionais e sociais por meio do esporte. A coesão social reflete o grau com que os membros de um grupo gostam uns dos outros e apreciam a companhia dos outros. Costuma ser equiparada a atração interpessoal e tem maior aplicabilidade em contextos de programas de exercício físicos e projetos sociais (Weinberg e Gould, 2017). Participaram deste estudo 44 crianças e adolescentes com idade média de 11 anos, participantes do projeto social Instituto Guga Kuerten em Florianópolis. Para mensurar a coesão dos grupos, foi utilizado o instrumento sociograma (Weinberg e Gould, 2017). Os principais resultados observados por meio da técnica foram papéis sociais de liderança, “ponte” entre subgrupos, subgrupos coesos, educandos que se sentiam excluídos refletindo na assiduidade, compreensão nas relações do grupo contribuindo na facilitação dos professores, entre outros fatores. Entender como um grupo se forma e se desenvolve, contribui na mediação dos professores no processo de adaptação e desenvolvimento dos educandos do Instituto Guga Kuerten.

Palavras-chave: Coesão social; Sociograma; Instituto Guga Kuerten.

1. INTRODUÇÃO

Os grupos e os amigos possuem alta relevância no desenvolvimento e na participação das pessoas em atividades esportivas. As relações entre pares estão relacionadas com o pertencimento grupal, autoestima, motivação, além de outros fatores. Frequentemente as pessoas iniciam uma prática de exercícios físicos devido o contato social, sendo a perda deste, o motivo para desistências (WEINBERG E GOULD, 2017).

Criado no ano 2000, o Instituto Guga Kuerten uma associação civil que tem como objetivo garantir oportunidades de inclusão social para crianças e adolescentes, em vulnerabilidade social, entre 7 e 15 anos de idade, desenvolve iniciativas educacionais e sociais por meio do esporte, visando preparar os educandos para as demandas sociais do novo século (DELORS, 1999).

O fenômeno de coesão grupal pode ser entendido de duas formas, coesão de tarefa e coesão social (WEINBERG E GOULD, 2017). A coesão de tarefas reflete o grau com que os membros de um grupo trabalham juntos para alcançar objetivos comuns. Esse modelo de coesão com frequência é mais visto no esporte de alto rendimento (WEINBERG E GOULD, 2017). Já a coesão social reflete o grau com que os membros de uma equipe gostam uns dos outros e apreciam a companhia dos outros. Costuma ser equiparada a atração interpessoal e tem maior aplicabilidade em contextos de programas de exercício físicos e projetos sociais como o Instituto (WEINBERG E GOULD, 2017).

O sociograma é uma ferramenta que pode ser utilizada como instrumento complementar em um processo de avaliação psicológica em grupo, partindo do princípio que se propõe não só a medir a coesão, mas também identificar possível isolamento social de membros, assiduidade em programas sociais esportivos, presença ou ausência de “panelinhas”, percepção dos membros sobre a união do grupo, escolha de amizade dentro do grupo e o alcance da atração grupal (PESCA, FRISCHKNECHT e PEIXOTO, 2019; WEINBERG E GOULD, 2017).

2. METODOLOGIA

Este estudo deriva da experiência de estágio realizada no programa de esporte e educação Campeões da Vida do Instituto Guga Kuerten. Foi realizado um recorte da população alvo da pesquisa, sendo incluídos 44 participantes, com idade média de 11 anos, do total de 80 atendidos em um dos seus cinco núcleos. Vale destacar que a amostra selecionada se refere a duas turmas do núcleo, a turma 1 (27 participantes) com educandos entre 7 e 10 anos e a turma 2 (17 participantes) entre 11 e 15 anos.

O programa Campeões da Vida utiliza como ferramenta educativa a prática de esportes, atividades pedagógicas e recreativas em uma abordagem interdisciplinar/multidisciplinar entre a Educação Física, Psicologia e Serviço Social, sendo as atividades norteadas pelos quatro pilares da educação (DELORS, 1999).

Partindo do aporte conceitual do estágio, sobre a importância dos quatro pilares da educação, notou-se a necessidade de um aprofundamento sobre como os educandos exerciam seu papel no grupo e como percebiam sua convivência entre eles. Como forma de mensurar as observações do quão coeso eram os relacionamentos dos educandos, foi utilizado o instrumento sociograma (WEINBERG E GOULD, 2017).

Durante uma semana de atividades com as 44 crianças e adolescentes, foram perguntados de maneira individual sobre quais seriam as três pessoas no grupo no qual mais gostaria de ter/estar próximo, deixando aberto para o educando nomear três ou menos, ou ainda caso desejasse, nenhum.

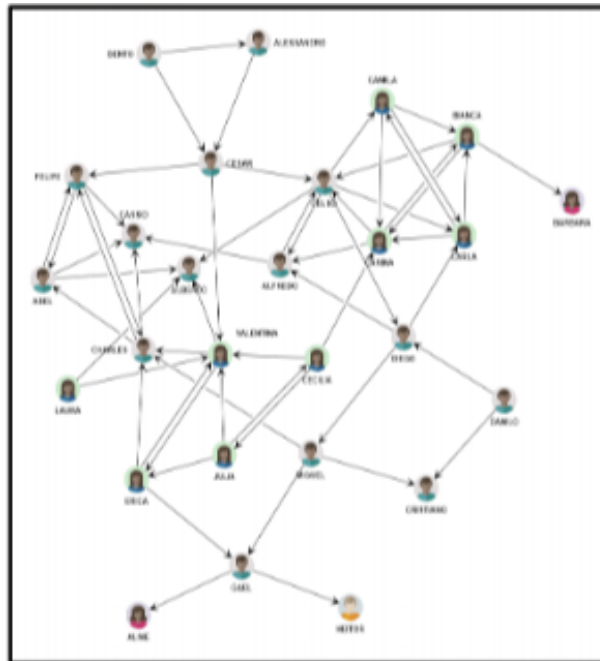
Para análise dos dados foi utilizado o software yEd que é um programa de diagramação de uso geral disponível para o Windows, que permite gerar sociogramas dinâmicos a partir dos dados fornecidos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levando em consideração que a coesão social, que mais se aproxima do contexto citado, pode aumentar o engajamento de praticantes de atividade física, o estagiário se propôs a utilizar esse recurso como instrumento de medida de coesão para auxiliar os profissionais de educação física na condução dos seus educandos em grupo (WEINBERG E GOULD, 2017).

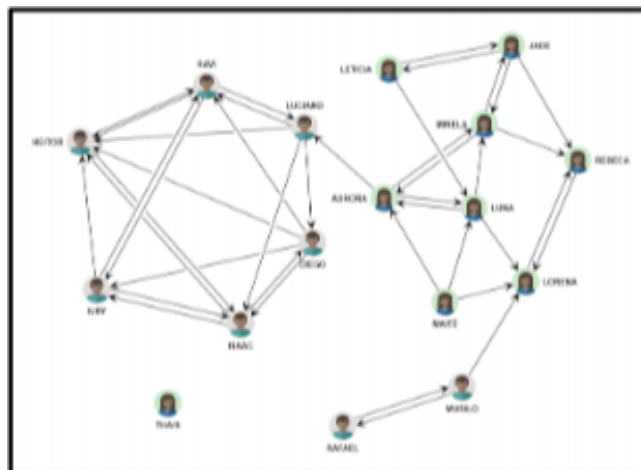
Como o quantitativo total de participantes é dividido em duas turmas, abaixo constam as informações da turma 1 (7 a 10 anos) e 2 (10 a 15 anos), geradas a partir do software yEd. O nome dos participantes foi alterado para nomes fictícios como forma de preservar sua identidade.

Quadro 1 – Sociograma da turma 1



Fonte: Autores da pesquisa

Quadro 2 – Sociograma da turma 2



Fonte: Autores da pesquisa

As pontas das setas se referem ao educando que foi indicado como próximo para o outro educando, sendo que a seta contrária significa o reconhecimento recíproco. Já os educandos em rosa e laranja dizem respeito aos participantes dos projetos matriculados em outra turma, não sendo questionados esses em questão, as pessoas que eram mais próximas.

Conhecer as relações dos educandos pode ajudar com que os educadores e professores lidam com os problemas interpessoais antes que eles se tornem desintegrados (WEINBERG E GOULD, 2017). O sociograma serviu de alerta para a potencialização do processo de inclusão daqueles que se sentiam excluídos, ou até mesmo tentando aproximar (formando grupos em atividades) educandos que tinham alguém de referência semelhante, como por exemplo os participantes Alessandro, Bento, e César no quadro 1.

Com o instrumento também é possível inferir sobre os educandos com potencial de liderar o grupo, como no caso de Valentina no quadro 1, onde se encontra como referência para outros cinco educandos. No mesmo quadro, Cássio, Alberto, Celso e Carina também exercem influência, sendo citados quatro vezes cada. Além disso, é possível identificar educandos com possibilidade de exercer “pontes” entre dois ou mais grupos coesos, como no caso da educanda Aurora no quadro 2. O sociograma pode ser útil quando a equipe de educadores necessitar transferir educandos de turma, seja por motivos de reajuste de período ou de idade, sendo levado em conta quem os educandos têm naquela nova turma como referência, como por exemplo os educandos Gael e Bianca do quadro 1, que citaram dois educandos de outra turma (assinalados em rosa e laranja).

No quadro 2 é possível notar que a educanda Thais relatou não ter proximidade com ninguém e também não foi citada pelos pares, sendo que pouco tempo após, ela optou por não permanecer nas atividades. Caso semelhante aconteceu com o educando Danilo no quadro 1, que após a desistência do seu colega Cristiano (por motivos pessoais), aquele saiu do projeto posteriormente sem motivos plausíveis. Ambas ocorrências levam a inferência de não formação de vínculo e de perda dessa no espaço social do projeto, podendo ocorrer desistências.

Praticantes de atividade física que possuem vínculo com o grupo no qual pratica a atividade, tendem a permanecer no programa devido a coesão e o pertencimento que esse indivíduo possui com o grupo, sendo assim, entender o sociograma pode contribuir para desenvolver a assiduidade dos educandos no Instituto (WEINBERG E GOULD, 2017).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se a importância do trabalho interdisciplinar entre os profissionais envolvidos do Instituto, cada qual contribuindo de maneira efetiva visando o desenvolvimento das crianças e adolescentes. Entender as particularidades de cada grupo contribui de maneira direta na forma como os educandos vão desenvolver suas competências, habilidades, projetos de vida pessoais e coletivos durante o tempo que permanecer no Instituto. Conscientizar os educadores a desenvolver um espaço onde ocorram relações de maneira horizontal, garantindo o espaço de fala de cada educando é imprescindível para o projeto, e para isso se faz indispensável conhecer como cada criança/adolescente convive naquele espaço (DELORS, 1999).

REFERÊNCIAS

DELORS, Jacques. Educação: um tesouro a descobrir. ed. São Paulo: Mec: Unesco. 1999.

PESCA, Andrea; FRISCHKNECHT, Gabriela; PEIXOTO, Evandro. Avaliação psicológica no contexto do esporte. In: BATISTA, Makilin; MUNIZ, Monalisa; REPPOLD, Caroline; NUNES, Carlos; CARVALHO, Lucas; PRIMI, Ricardo; NORONHA, Ana Paula; SEABRA, Alessandra; WECHSLER, Solange; HUTZ, Claudio; PASQUALI, Luiz. Compêndio de avaliação psicológica. São Paulo: Editora Vozes. 2019. cap. 18, p. 210-221.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. Coesão de grupo. In: WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. cap. 8, p. 165-186.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

CONTRIBUIÇÕES DA CIÊNCIA COMPORTAMENTAL CONTEXTUAL À PEDAGOGIA DO ESPORTE

Fernanda Tartalha do Nascimento¹; Paula Teixeira Fernandes²

¹ Faculdade de Educação Física (FEF), Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, fertartalha@gmail.com; ² 1 Faculdade de Educação Física (FEF), Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, paula@fef.unicamp.br

RESUMO

A significativa valorização do esporte tem fortalecido as Ciências do Esporte fomentando estudos em áreas como a Pedagogia do Esporte e a Psicologia do Esporte. Baseada nas novas tendências em Pedagogia do Esporte, o ensino do esporte afasta-se do tecnicismo e a resolução de problemas passa a ser uma habilidade importante. Por isso, a prática pedagógica passa a contemplar não apenas aspectos técnicos e táticos, mas também cognitivos, afetivos, comportamentais e sociais. Acreditamos que a Psicologia, enquanto campo de estudo das pessoas e seus comportamentos pode contribuir para essa prática pedagógica. Nesse sentido, temos como objetivo propor aplicações das habilidades descritas na Ciência Comportamental Contextual no esporte. As habilidades descritas são: valores e ação comprometida, aceitação e desfusão, atenção ao momento presente, não julgamento, tomada de perspectiva, humanidade compartilhada, bondade/autobondade, consciência de si/consciência do outro, vulnerabilidade/coragem, responsividade/acolhimento. Dessa forma, auxiliamos o treinador e/ou professor no planejamento e na execução de atividades que visam o desenvolvimento integral de seus atletas, além do seu próprio desenvolvimento pessoal, condição fundamental para a inclusão de conteúdos socioeducativos na prática pedagógica de forma real.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Flexibilidade Psicológica; Conexão Social; Esporte.

1. INTRODUÇÃO

Como apontado por Galatti et al. (2008), a significativa valorização do esporte, em especial da segunda metade do século passado em diante, tem fortalecido as Ciências do Esporte, sendo a Pedagogia do Esporte uma dessas áreas de estudo em crescimento. A Pedagogia do Esporte busca:

“organizar, sistematizar, aplicar e avaliar procedimentos pedagógicos adequados para processos de ensino, especialização e treinamento de diversas modalidades esportivas, nos mais variados contextos onde essa prática se mostra possível” (GALATTI et al., 2008, p. 405).

Além da Pedagogia, conhecimentos de outras áreas afins passaram a estar cada vez mais presentes no estudo do Esporte, entre elas a Psicologia. Segundo Weinberg e Gould (2011), a Psicologia do Esporte é caracterizada pelo estudo das pessoas e de seus comportamentos no contexto esportivo. Assim, entendemos a possibilidade de conexão com a Pedagogia do Esporte, uma vez que o entendimento sobre pessoas e seus comportamentos permeia o estudo de práticas pedagógicas no esporte.

Galati, Paes e Darido (2010) reiteram a necessidade de olharmos para além da possibilidade de desenvolvimento motor, reforçando os desenvolvimentos cognitivo, afetivo e social também presentes no ambiente esportivo. O olhar para essas outras dimensões acontece

principalmente a partir do referencial socioeducativo que contempla: discussão de valores e modos de comportamento; promoção da participação, inclusão, coeducação e autonomia; proposição de troca de papéis e construção de relações interpessoais (GALATTI, PAES, DARIDO, 2010).

Rodrigues, Darido e Paes (2013) afirmam, porém, que, apesar de existir a preocupação da formação integral, que contempla conteúdos socioeducativos, isso ainda não se reflete na indicação clara sobre como realizar o desenvolvimento desse referencial dentro do processo de ensino.

O problema gerador desse trabalho é contribuir com a discussão dos conteúdos relacionados ao referencial socioeducativo e sua aplicação, o que passa pela discussão de como planejar um processo educativo no contexto esportivo que leve o atleta a ‘aprender a ser e a se relacionar’, além da formação de treinadores que possibilite o desenvolvimento de suas habilidades intrapessoais e interpessoais.

Escolhemos embasar teoricamente nossa discussão a partir de uma das abordagens da Psicologia, a Ciência Comportamental Contextual, que busca uma visão total e contextual dos fenômenos em sua complexidade (HAYES, 2004), oferecendo abordagem teórica sobre os fenômenos humanos.

2. METODOLOGIA

O presente estudo é descritivo e foi desenvolvido a partir da abordagem qualitativa. Para elaboração dos resultados, utilizamos livros e artigos científicos sobre os temas: Pedagogia do Esporte, Psicologia do Esporte, Ciência Comportamental Contextual, Terapia de Aceitação e Compromisso, *Mindfulness*, Terapia Focada na Compaixão, Autocompaixão e Psicoterapia Analítico Funcional.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Terapia de Aceitação e Compromisso (que tem como ponto central a Flexibilidade Psicológica) e o *Mindfulness*, ambas práticas integradas da Ciência Comportamental Contextual, versam sobre o desenvolvimento de habilidades que, podem tanto ser vistas como conteúdos de ensino (quando entendemos o ‘aprender a ser’ como função da educação também no esporte), quanto como parte das competências intrapessoais necessárias ao treinador. As habilidades trazidas nessas teorias que podem ser trabalhadas no meio esportivo são:

- Explicitação de valores e ações comprometidas.
- Abertura e distanciamento dos eventos internos (aceitação e desfusão).
- Atenção ao momento presente.
- Não julgamento.
- Tomada de perspectiva.

Já a Psicoterapia Analítica Funcional (que tem como tema central a criação de vínculo interpessoal) e a Terapia Focada na Compaixão, também integradas à Ciência Comportamental Contextual, versam sobre o desenvolvimento de habilidades que podem tanto ser vistas como conteúdos de ensino (quando entendemos o ‘aprender a se relacionar’ como função da educação também no esporte) quanto como parte das competências interpessoais necessárias

ao treinador. As habilidades trazidas nessas teorias que podem ser trabalhadas no meio esportivo são:

- Humanidade Compartilhada.
- Bondade/Autobondade.
- Consciência de si/Consciência do outro.
- Vulnerabilidade/Coragem: expressar suas emoções, fazer revelações sobre si, fazer pedidos.
- Responsividade/Acolhimento: responder a comportamentos de coragem gerando ao outro segurança, aceitação e validação.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscamos apresentar elementos fundamentais a serem desenvolvidos em todos os atores do cenário esportivo: flexibilidade psicológica, *mindfulness*, compaixão e habilidade para a conexão social. Esses elementos centrais, em cada teoria trabalhada, foram então diluídos em elementos menores. Quando esses elementos ficam 'menores', trabalhar cada uma dessas habilidades parece mais palpável e, portanto, transformá-las em atividades e exercícios práticos fica mais claro e mais eficaz. Entendemos essa como a principal função deste trabalho, enfatizando mais um importante papel da Psicologia no contexto esportivo.

REFERÊNCIAS

GALATTI, L. R.; PAES, R. R.; DARIDO, S. C. Pedagogia do Esporte: livro didático aplicado aos Jogos Esportivos Coletivos. Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, n. 3, p. 751-761, 2010.

GALATTI, L. R.; FERREIRA, H. B.; SILVA, Y. P. G.; Paes, R. R. Pedagogia do Esporte: Procedimentos Pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. Conexões (UNICAMP), v. 6, p. 404-415, 2008.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior therapy, v. 35, n. 4, p. 639-665, 2004.

RODRIGUES, H. A.; DARIDO, S. C.; PAES, R. R. O esporte coletivo no contexto dos projetos esportivos de inclusão social: contribuições a partir do referencial técnico-tático e sócio-educativo. Pensar a Prática, v. 16, n. 2, 2013.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics, 2011.

VOLTAR AO SUMÁRIO

DEPRESSÃO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DA CIDADE DE RECIFE

Vitória Heloiza Alves da Silva 1; Bruna Daniele Monteiro Lima 2; Plínio Vinícius de Brito Oliveira 3; Paulo Roberto de Oliveira Marinha 4; Gilberto Ramos Vieira 5; Pedro Pinheiro Paes 6

1 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, vitoria.heloiza@ufpe.br, 2 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, bruna.daniele@ufpe.br, 3 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, plinio.vinicius@ufpe.br, 4 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, marinhopaulorob@outlook.com, 5 Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, gilberto.ramos@ufpe.br, 6 Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, pppaes@ufpe.br.

RESUMO

A depressão é um distúrbio de saúde mental comum que pode provocar grandes impactos no bem-estar e na qualidade de vida dos indivíduos. Este estudo tem o objetivo de verificar a associação entre os níveis de atividade física sobre o estado de depressão dos adolescentes. A pesquisa foi realizada em uma escola pública da cidade do Recife-PE, contando com a participação de 282 alunos com idade entre 14 e 17 anos. Assim, observamos que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física praticada, e 31,9% apresentou-se estado de depressão extremamente severa, dessa forma, foi verificado uma diferença estatisticamente significativa na associação entre atividade física e depressão ($p > 0,001$; $X^2 = 28,082$). Conclui-se que a atividade física contribui para manutenção da saúde mental dos adolescentes, em especial, possui um papel protetor contra a depressão.

Palavras-chave: Atividade Física; Depressão; Adolescentes.

1. INTRODUÇÃO

A inatividade física é um dos principais fatores de risco à saúde da população, e é reconhecida como uma epidemia mundial pela Organização Mundial da Saúde (SOARES; MAIA; CLARO, 2020). No Brasil, esse cenário não parece ser diferente, visto que um levantamento realizado pelo ministério da saúde, aponta que 40,3% da população adulta são inativas (BRASIL, 2020). Nos adolescentes esse cenário aparenta ser mais grave, com a maioria deles com menores níveis de atividade física e maior tempo de tela e comportamento sedentário (HALLAL, et.al., 2010).

Estudos têm apontado para uma ascensão do comportamento depressivo em adolescentes ao longo dos anos (COUTO; REIS; OLIVEIRA, 2016; SILVA; TEIXEIRA; HALLBERG, 2018). No Brasil, a pesquisa nacional de saúde, observou que cerca de 3,9% dos jovens tem depressão (IBGE, 2014). Por outro lado, estudos vêm apresentando a atividade física beneficiando a saúde mental e combatendo os sintomas de depressão e ansiedade (DINAS; KOUTEDAKIS; FLOURIS, 2011; KANDOLA, et al., 2019). Entretanto, existe uma associação positiva entre os níveis de atividade física e a depressão em adolescente? Diante o exposto, este estudo busca verificar a associação dos níveis de atividade física sobre a depressão em estudantes adolescentes da cidade do Recife, Pernambuco (PE).

2. METODOLOGIA

Este estudo, trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e caráter descritivo, aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco. A pesquisa foi realizada em uma escola pública de Ensino Médio situada na cidade do Recife-PE. A amostra foi composta por alunos, com idade entre 14 e 17 anos e que apresentavam regularidade nas aulas. Por outro lado, foram excluídos da amostra, estudantes que tinham deficiência física ou cognitiva e não participaram de algumas das etapas da pesquisa.

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21). Foi realizada a estatística descritiva para caracterização da amostra. Para análise inferencial dos dados, a tabela de contingência e o teste de Qui-quadrado(χ^2) foram utilizados para observação independente, distribuição e associação entre as variáveis. O nível de significância estabelecido foi $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A inati Após a exclusão de alguns alunos, a amostra culminou em 282 adolescentes, sendo 51% do sexo feminino e 49% do sexo masculino com média de idade de $17 \pm 0,2$ anos. Quanto ao nível de atividade física dos alunos, observou-se que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física praticada, o que corrobora com os dados encontrado em Hallal e colaboradores (2010) da inatividade física entre os jovens e do seu aumento do tempo de tela, assim como encontrou Van-aluijs e colaboradores (2021) que também apresentam dados similares de 80% dos adolescentes como insuficientemente ativos e estando envolvidos em mais de 2 horas de tempo de tela recreativo diário.

Quanto aos níveis de severidade de depressão, tanto normal quanto extremamente severo apresentaram 31,9%. Estudo informou que apenas 7,72% dos estudantes entrevistados apresentaram sintomas depressivo (COUTO; REIS; OLIVEIRA, 2016). Os principais motivos que levam os jovens a desenvolverem essa psicopatologia é a ansiedade, medo e não se sentirem amados (SILVA; TEIXEIRA; HALLBERG, 2018). Os dados estratificados estão descritos na tabela 1, onde observa-se que a maioria dos alunos que possuem maiores níveis de atividade física, tendem a ter menores níveis de Depressão.

Tabela 1 – Níveis de atividade física e depressão dos estudantes.

Nível AF	Depressão			
	Leve	Moderado	Muito Grave	Normal
Alta	10	27	27	44
Baixo	1	21	42	17
Moderado	10	26	30	28

Significância de $p > 0,05$; Nível AF = Nível de Atividade Física.

Neste sentido, foi observado diferença estatisticamente significativa na associação entre atividade física e depressão ($p > 0,001$; $X^2 = 28,082$). Esse resultado está de acordo com os achados de uma meta-análise recente, que apresenta a atividade física e o exercício como estando numa situação inversamente associados aos níveis de depressão (DINAS; KOUTEDAKIS; FLOURIS, 2011).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o exposto, conclui-se que a atividade física contribui para manutenção da saúde mental dos adolescentes, em especial, possui um papel protetor contra a depressão. Por outro lado, os níveis de atividade física estão cada vez menor entre os jovens, o que pode se tornar um problema de saúde pública, uma vez que a inatividade física além de está sendo associadas às psicopatologias, ainda está ligada às diversas doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

BRASIL, **Pesquisa Nacional de Saúde** : 2019 : percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal : Brasil e grandes regiões / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2020. 113p.

COUTO, I. S. L.; REIS, D. M. L.; OLIVEIRA, I. R. de. Prevalência de sintomas de depressão em estudantes de 11 a 17 anos da rede pública de ensino de Salvador. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 370–374, 2016.

DINAS, P. C.; KOUTEDAKIS, Y; FLOURIS, A. D. Effects of exercise and physical activity on depression. **Irish journal of medical science**, v. 180, n. 2, p. 319-325, 2011.

HALLAL, P. C. et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 15, n 2, p. 3035-3042, 2010.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde**: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas não transmissíveis. Rio de Janeiro: IBGE 2014.

KANDOLA A, et.al., Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. **Neurosci Biobehav Rev**. v.107, p. 525-539, 2019.

SILVA, E. F; TEIXEIRA, R. D. C. P; HALLBERG, S. C. M. Prevalência de depressão na adolescência: uma consulta a prontuários de uma clínica-escola em Porto Alegre. **Revista brasileira de psicoterapia**, v. 20, n. 3, p. 17-29, 2018.

SOARES, M.M; MAIA, E.G; CLARO, R.M. Availability of public open space and the practice of leisure-time physical activity among the Brazilian adult population. **Int J Public Health**. v.65, n.8, p.1467-1476, 2020.

VAN-SLUIJS, E. M. F, et.al., Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. **Lancet**. v. 31 n. 398(10298), p. 429-442,2021.

VOLTAR AO SUMÁRIO

DESEMPENHO MOTOR E COGNITIVO DE ESCOLARES: UMA VISÃO A PARTIR DA ANÁLISE DE REDES

Ariane Brito Diniz Santos¹; Anderson Henry Pereira²; Mariana Rosa da Silva Pereira³; Nathália Nidia da Silva⁴; Débora Chayeny Alves de Oliveira⁵; Maria Teresa Cattuzzo⁶

¹ Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, arianebdiniz@gmail.com; ² Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, anderson_henry@outlook.com; ³ Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, e-mail de contato; ⁴ Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, nathalianidia3@gmail.com; ⁵ Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, debora.chayeny@upe.br; ⁶ Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, maria.cattuzzo@upe.br.

RESUMO

!Uma perspectiva sistêmica desenvolvimental e a análise de redes, juntas, parecem permitir uma visão dinâmica sobre o “comportamento ativo e saudável” na infância. Objetivo: investigar o sistema “comportamento ativo e saudável” composto pelas relações entre competência motora (CM), funções executivas (FE), atividade física (AF) e aptidão cardiorrespiratória (AptC) em crianças de segunda infância. Métodos: participaram 213 crianças (10,70±1,45 anos) que tiveram seu desempenho verificados com testes de campo quanto à: CM nas habilidades de correr, salto horizontal, arremesso, chute e na tarefa supine-to-stand (STS); aptidão cardiorrespiratória (AptC); FE, nas habilidades de memória de trabalho (MT) e o controle inibitório (CI); e, a AF leve (AFL) e AF moderada e vigorosa (AFMV), que foram medidas por meio de acelerômetros. O sistema foi estudado com toda a amostra e em seguida a amostra foi dividida dois grupos – crianças mais jovens (7 a 10 anos de idade) e crianças mais velhas (11 a 13 anos de idade); a análise de redes foi utilizada para examinar os índices de centralidade das variáveis do sistema. Resultados: Tanto na amostra total como nos grupos de crianças mais jovens e mais velhas, a CM foi o elemento central na rede com maiores índices de centralidade: amostra geral – STS, conectividade (1.667) –, Salto horizontal, proximidade (1.021) – e Salto horizontal, magnitude (1.680); em crianças mais novas a tarefa STS teve maiores índices de conectividade (1.917) e proximidade (1.757), e, a habilidade de chutar com maior índice de magnitude (1.266); em crianças mais velhas a habilidade de correr teve maior índice na conectividade (1.988) e proximidade (1.000) e a habilidade de salto horizontal teve maior magnitude (1.609). Conclusão: este estudo sugere que a dinâmica nas relações entre variáveis que compõe a rede do comportamento ativo e saudável na infância se reorganiza hierarquicamente, de modo que variáveis da CM, parecem ser aquelas que estão em um nível mais elementar, fundamentando os próximos níveis da hierarquia.

Palavras-chave: Análise de rede; sistema; escolares, teoria de sistemas desenvolvimentais.

1. INTRODUÇÃO

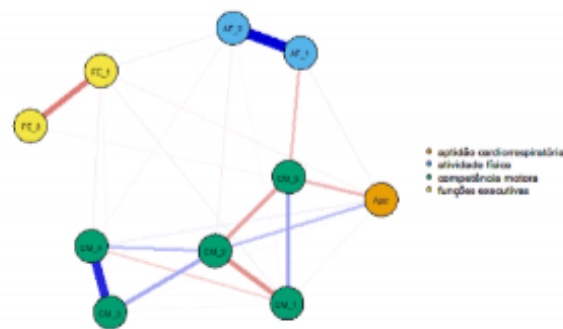
O sistema “comportamento ativo e saudável”, é o objeto de estudo deste trabalho. A denominação do sistema explicita a sua meta, i.e., neste sistema a meta é comportar-se de maneira ativa e saudável. As subunidades ou componentes desse sistema são: competência motora (CM), funções executivas (FE), atividade física (AF) e aptidão cardiorrespiratória (AptC). Assim, o objetivo deste estudo foi investigar o sistema “comportamento ativo e saudável” nas relações entre CM, FE, AF e AptC em crianças mais jovens e mais velhas.

2. METODOLOGIA

participaram 213 crianças (10,70±1,45 anos) que tiveram seu desempenho verificados com testes de campo quanto à: CM nas habilidades de correr, salto horizontal, arremesso, chute e na tarefa supine-to-stand (STS); aptidão cardiorrespiratória (AptC); FE, nas habilidades de memória de trabalho (MT) e o controle inibitório (CI); e, a AF leve (AFL) e AF moderada e vigorosa (AFMV), que foram medidas por meio de acelerômetros. O sistema foi estudado com toda a amostra e em seguida a amostra foi dividida dois grupos – crianças mais jovens (7 a 10 anos de idade) e crianças mais velhas (11 a 13 anos de idade); a análise de redes foi utilizada para examinar os índices de centralidade das variáveis do sistema. O método de estimativa utilizado foi o EBIClasso, método que permite identificar a relação de cada variável com as demais ao mesmo tempo como um sistema, de maneira mais precisa por utilizar hiperparâmetros (no caso deste estudo foi utilizado o hiperparâmetro = 0.25) na ponderação das relações (EPSKAMP, KRUIS e MARSMAN, 2017). O índice de centralidade é composto por três medidas: conectividade (betweenness) proximidade (closeness) e magnitude (strength). Os dados foram examinados por meio dos softwares Excel 2010, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 17.0 e o RStudio versão 2022.0.2.1. O nível de significância adotado nas análises foi $p < 0,05$.

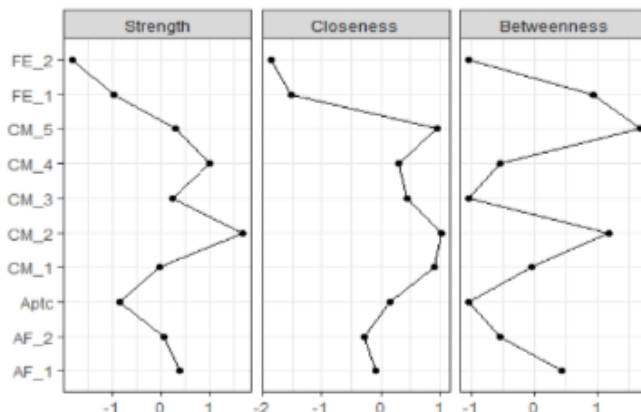
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 1 – Representação gráfica da rede dos elementos do sistema da mostra total



[Nota 1: CM_1 (correr); CM_2 (salto horizontal); CM_3 (arremessar); CM_4 (chutar); CM_5 (tarefa de levantar-se do solo); FE_1 (memória de trabalho); FE_2 (controle inibitório); AptC (aptidão cardiorrespiratória) AF_1 (atividade física moderada a vigorosa); AF_2 (atividade física leve), considerando a idade como controle. Nota 2: quanto mais claras forem as arestas menor a magnitude da relação entre os elementos; arestas azuis indicam associações positivas e as arestas vermelhas indicam associações negativas.]

Quadro 1 – Índice de centralidade da amostra total de escolares, com os elementos que compõem o sistema “comportamento ativo e saudável”. Recife, PE, Brasil.



Legenda: CM_1 (correr); CM_2 (salto horizontal); CM_3 (arremessar); CM_4 (chutar); CM_5 (tarefa de levantar-se do solo); FE_1 (memória de trabalho); FE_2 (controle inibitório); AptC (aptidão cardiorrespiratória) AF_1 (atividade física moderada a vigorosa); AF_2 (atividade física leve).]

Figura 2 – Representação gráfica da rede das crianças mais jovens

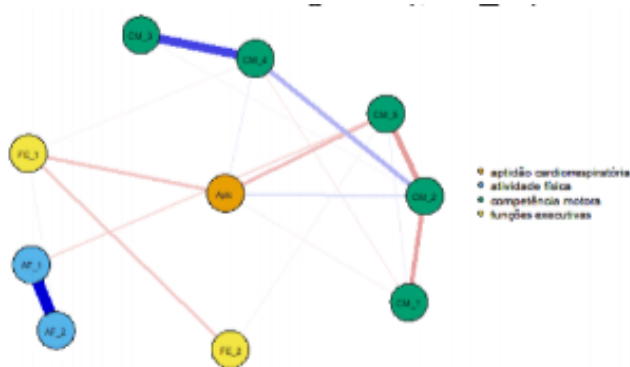


Figura 2 – Representação gráfica da rede das crianças mais velhas

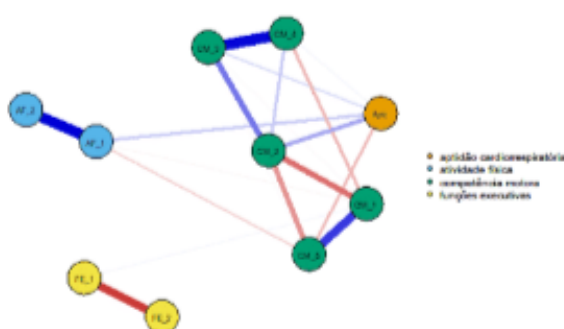


Tabela 3 – Valores dos índices de centralidade da rede do sistema desenvolvimento ativo e saudável, de acordo com os grupos 1 (crianças de 7 a 10 anos) e 2 (crianças de 11 a 13 anos).

Variável	1			2		
	Conectividade	Proximidade	Magnitude	Conectividade	Proximidade	Magnitude
CM_1	-0.915	0.040	-0.741	1.988	1.000	0.789
CM_2	1.263	1.321	1.214	0.923	0.909	1.609
CM_3	-0.915	-0.362	-0.285	-0.674	0.397	0.712
CM_4	-0.043	0.091	1.266	-1.029	0.255	0.353
CM_5	1.917	1.757	0.195	0.390	0.921	0.665
FE_1	-0.043	-0.524	-0.974	0.390	-1.656	-1.250
FE_2	-0.915	-1.454	-1.830	-1.029	-1.726	-1.349
AptC	0.610	0.646	-0.174	-0.390	0.447	-0.763
AF_1	-0.043	-0.646	0.797	0.390	-0.169	0.089
AF_2	-0.915	-0.882	0.532	-1.029	-0.380	-0.856

Legenda: CM_1 (correr); CM_2 (salto horizontal); CM_3 (arremessar); CM_4 (chutar); CM_5 (tarefa de levantar-se do solo); FE_1 (memória de trabalho); FE_2 (controle inibitório); AptC (aptidão cardiorrespiratória) AF_1 (atividade física moderada a vigorosa); AF_2 (atividade física leve).

Discussão

As fases de desenvolvimento podem ser consideradas como um termo que demarca as variações comportamentais adaptativas intraindividuais que, através das épocas da vida, servem para construir e manter a complexidade (OVERTON e LERNER, 2010). O que se

deve apreender dessa argumentação é que as alterações apresentadas na rede se devem às adaptações necessárias que crianças mais velhas tiveram que atender para manter a complexidade do sistema.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo sugere que a dinâmica nas relações entre variáveis que compõe a rede do comportamento ativo e saudável na infância se reorganiza hierarquicamente, de modo que variáveis da CM, parecem ser aquelas que estão em um nível mais elementar, fundamentando os próximos níveis da hierarquia.

REFERÊNCIAS

BERTALANFFY, L. V. The theory of open systems in physics and biology. **Science**, v. 111, n. 2872, p. 23–29, 13 jan. 1950.

EPSKAMP, S.; KRUIS, J.; MARSMAN, M. Estimating psychopathological networks: Be careful what you wish for. **PloS one**, v. 12, n. 6, p. e0179891, 23 jun. 2017.

HANDS, B. **How can we best measure Fundamental Movement Skills ?** Australian Council for Health, Physical Education and Recreation Inc. (ACHPER) 23rd Biennial National/International Conference: Interactive Health & Physical Education. Launceston, TAS, 3-5 July, 2002. Anais...2002. Disponível em: http://researchonline.nd.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=health_conference

LÉGER, L. A.; LAMBERT, J. A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO₂ max. **European journal of applied physiology**, v. 49, n. 1, p. 1–12, jun. 1982.

NESBITT, D. et al. Assessment of a supine-to-stand (STS) task in early childhood: A measure of functional motor competence. **Journal of Motor Learning and Development**, v. 5, n. 2, 2017.

PEIXOTO et al. Questionário de Impulsividade, Autoagressão e Ideação Suicida para Adolescentes (QIAIS-A): propriedades psicométricas. **Psicologia Saúde & Doença**, [s.d.].

VOLTAR AO SUMÁRIO

EFEITOS DO PROJETO “TOY BOX” SOBRE A APTIDÃO AERÓBIA E FLEXIBILIDADE COGNITIVA DE ESCOLARES DE ÁREA RURAL

Rafael dos Santos Cruz¹; Isabela Almeida Ramos²; Juliana Macedo Miranda³; Gustavo Lira Guedes⁴; Raiane Maiara dos Santos Pereira⁵

¹Universidade Católica de Brasília, rafaelcruz.edfisica@gmail.com; ²Católica de Brasília, isabela.viana@p.ucb.br; ³Universidade Católica de Brasília, julianammacedo@hotmail.com; ⁴Universidade Católica de Brasília, gustavolguedes@gmail.com; ⁵Centro Universitário Euro Americano - UNIEURO, raianempereira@gmail.com

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi investigar o efeito da disponibilidade de uma caixa com brinquedos tradicionais “Toy Box” sobre a aptidão aeróbia e flexibilidade cognitiva em crianças de área rural. Participaram do estudo 43 crianças de duas escolas rurais do Distrito Federal alocadas em grupo experimental (GE n= 18; 7 meninos; 9,0 ± 0,8 anos; 27,4 ± 10,1%G) e grupo controle (GC n= 25; 9 meninos; 10,3 ± 2,0 anos; 19,2 ± 7,8%G). Cada participante do GE recebeu uma caixa “Toy Box” contendo brinquedos tradicionais (pipa, bola, corda, vai e vem, elástico etc.), um diário do brincar e um livreto com sugestões para brincar com a família durante 60 min/dia por quatro semanas. Antes e após esse período, foi avaliado o consumo máximo de oxigênio (VO₂max) estimado pelo teste de Shuttle Run e a flexibilidade cognitiva pelo teste de Trilhas. O modelo linear generalizado misto foi usado para as análises. O GC reduziu o VO₂max ($\beta = -1,7$ ml/kg/min; IC 95% -2,1; -1,2), enquanto o GE não apresentou mudanças. O GE apresentou uma maior redução no tempo de reação (TR) da parte B ($\beta = -62$ s; IC 95% -89; -35; $p < 0,001$) e na razão parte B/parte A ($\beta = -54$ s; IC 95% -79; -28; $p < 0,001$) do teste de Trilhas após quatro semanas, quando comparado ao GC. Em conclusão, o estímulo do brincar com a “Toy Box” pode favorecer um melhor desempenho da flexibilidade cognitiva e evitar declínios no VO₂max em crianças de área rural.

Palavras-chave: Aptidão cardiorrespiratória; Função Executiva; Jogos e Brinquedos; Crianças.

1. INTRODUÇÃO

Evidências científicas apontam a grande relevância da atividade física (AF) para o bom desenvolvimento cognitivo de crianças e adolescentes (ZANG et al, 2017; COLIZZI, LASALVIA & RUGERI, 2020), que está diretamente ligado com diferentes funções do córtex cerebral, como as funções executivas que tem por componente a flexibilidade cognitiva, entendida como a habilidade na qual o sujeito será capaz de alterar de foco e considerar diferentes alternativas, permitindo executar ajustes necessários às novas situações, o que é essencial para todas as atividades da vida diária do indivíduo (CORREA, RODRIGUES & BOSCOLO, 2021).

O tipo, a intensidade e a duração das AF's bem como melhor aptidão aeróbia em crianças podem beneficiar a estrutura cerebral, a cognição e o desempenho escolar e, logo, a flexibilidade cognitiva (CHADDOCK-HEYMAN et al., 2014; KHAN & HILLMAN, 2014). Apesar disso, a crescente incidência de sedentarismo é preocupante, sendo cada vez menos frequentes as brincadeiras tradicionais, antes tão comuns na rotina e aliadas à saúde, no período de lazer das crianças, principalmente as de zona rural.

Embora a cognição apresente uma sensibilidade às experiências motoras, pouco se sabe

sobre como intervenções com AF's, em especial com brincadeiras tradicionais infantis, afetam a aptidão aeróbia e o desempenho cognitivo de escolares em área rural. Desta forma, esta pesquisa teve como objetivo investigar o efeito da disponibilidade de uma caixa com brinquedos tradicionais "Toy Box" sobre a aptidão aeróbia e flexibilidade cognitiva em crianças de área rural.

2. METODOLOGIA

Neste estudo experimental com amostra não probabilística os estudantes de duas escolas públicas da zona rural do Distrito Federal foram divididos em GE e GC, homogêneos com relação as turmas, idade, sexo, composição corporal e aptidão cardiorrespiratória do Distrito Federal. Foram excluídos da amostra aqueles que: o responsável legal não assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (CEP-UCB nº 58175422.9.0000.0029), ou que apresentavam qualquer doença não controlada que inviabilizasse a prática de brincadeiras ativas

As crianças do GE receberam uma caixa com brinquedos tradicionais (Toy Box) composta por: pipa, bolas de borracha, bolinhas de gude, mola, corda, giz, pião, ioiô, massinha, cortador de massinha, pega varetas, vai e vem, e elástico para brincar com seus familiares durante 60 min/dia por quatro semanas. Além disto, receberam um livreto com explicações e orientações para recriarem as brincadeiras e um diário para registros das experiências. Antes e após o período de intervenção, as crianças foram avaliadas quanto a aptidão cardiorrespiratória obtida pelo teste Shuttle Run – corrida de vai-e-vem de 20 m (LÉGER et al., 1988). E realizaram o teste de Trilhas para avaliação da flexibilidade cognitiva – teste com 25 círculos distribuídos desordenadamente em uma folha de papel. Na parte A, a criança deveria ligar círculos (de 1 a 25) em ordem crescente; já na parte B, os círculos incluíram números (1 - 13) e letras (A - L), sendo que a criança deveria ligá-los alternando números e letras: 1-A-2-B-3-C (SEABRA & DIAS, 2012). Também foram coletados dados antropométricos e da composição corporal para caracterização da amostra. O modelo linear generalizado misto foi usado para as análises estatísticas, utilizando o SPSS para Windows/v.27.0 (IBM Corp., Armonk, NY).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 43 crianças de duas escolas rurais do Distrito Federal, 18 alocadas no GE (9 meninos; $10,3 \pm 2,0$ anos; $142 \pm 0,13$ cm; $37,8 \pm 12,4$ kg; $19,2 \pm 7,8\%$ G) e 25 no GC (7 meninos; $9,5 \pm 0,8$ anos; $143 \pm 0,08$ cm; $40,6 \pm 10,2$ kg; $27,4 \pm 10,1\%$ G). Não houve diferenças entre os GE e GC ($p > 0,05$), exceto no percentual de gordura corporal (GE = $19,72 \pm 7,8\%$; GC = $27,4 \pm 10,1\%$; $p = 0,002$). Houve uma interação grupo por tempo significativa no VO2max ($p < 0,001$). O GC diminuiu o VO2max em $-1,7$ ml/kg/min (IC 95% $-2,1$; $-1,2$) após quatro semanas, mas o GE não apresentou mudanças. Referente ao teste de trilhas, houve uma interação grupo por tempo significativa na parte B ($p = 0,035$); O GE apresentou uma maior redução no TR ($\beta = -62$ s; IC 95% -89 ; -35) após quatro semanas comparado ao GC ($\beta = -28$ s; IC 95% -45 ; -11); houve uma tendência para significância na interação grupo por tempo na razão parte B/parte A ($p = 0,070$); e o GE diminuiu o TR em -54 s (IC 95% -79 ; -28) após quatro semanas, enquanto o GC diminuiu -25 s (IC 95% -42 ; -9).

Este resultado corrobora com Pesce et al., (2016) que investigaram os resultados de aulas de Educação Física enriquecidas, evidenciando efeito diferencial na função executiva e atenção, especialmente na inibição das crianças pesquisadas. também está em consonância com os achados de Visier-Alonso et al. (2020), ao demonstrarem melhorias na aptidão aeróbia

relacionadas ao aumento no desempenho acadêmico e funções executivas. Desta forma, as brincadeiras selecionadas demonstraram ter representado estímulo suficiente para modificar padrões em relação à cognição das crianças avaliadas. Embora a aptidão aeróbia não melhorou no período de 30 dias para o GE, também não houve piora como ocorreu com o GC.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estímulo do brincar em casa com a “Toy Box” melhorou o desempenho da flexibilidade cognitiva em crianças de área rural e manteve o nível de aptidão aeróbia, o que sugere brincadeiras tradicionais como proposta de intervenção para escolas com poucos recursos humanos e estruturais, a fim de impactar no desenvolvimento integral de crianças.

REFERÊNCIAS

CHADDOCK-HEYMAN, Laura et al. III. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. **Monographs of the Society for Research in Child Development**, v. 79, n. 4, p. 25-50, 2014.

COLIZZI, Marco; LASALVIA, Antonio; RUGGERI, Mirella. Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care? **International Journal of Mental Health Systems**, v. 14, n. 1, p. 1-14, 2020.

CORREA, Maria Dorothea Chagas; RODRIGUES, Márcia Virgínia de Paula; BOSCOLO, Sônia Jeanne Antonioli. Brincar e aprender: o jogo como ferramenta de aprendizagem na educação não formal. **Colóquios-Geplage-PPGED-CNPq**, n. 2, p. 205-219, 2021.

KHAN, Naiman A.; HILLMAN, Charles H. The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: a review. **Pediatric exercise science**, v. 26, n. 2, p. 138-146, 2014.

LÉGER, Luc A. et al. The multistage 20 meters shuttle run test for aerobic fitness. **Journal of sports sciences**, v. 6, n. 2, p. 93-101, 1988.

PESCE, Caterina et al. Deliberate play and preparation jointly benefit motor and cognitive development: mediated and moderated effects. **Frontiers in Psychology**, v. 7, p. 349, 2016.

SEABRA, Alessandra Gotuzo; DIAS, N. M. [orgs]. **Avaliação neuropsicológica cognitiva: atenção e funções executivas**. v. 1. São Paulo: Memnon; 2012.

VISIER-ALFONSO, María Eugenia et al. Executive functions mediate the relationship between cardio-respiratory fitness and academic achievement in Spanish schoolchildren aged 8 to 11 years. **PloS one**, v. 15, n. 4, p. e0231246, 2020.

ZENG, Nan et al. Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: a systematic review. **BioMed research international**, v. 2017, 2017.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ESCALA DOS 5C'S DO DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE JOVENS NO ESPORTE: NOVAS EVIDÊNCIAS DE VALIDADE

Maynara Priscila Pereira da Silva¹; Daniele de Campos²; Evandro Morais Peixoto³;

¹ Universidade São Francisco, maynaraprisilap@gmail.com; ² Universidade São Francisco, dccampos07@gmail.com; ³ Universidade São Francisco, epeixoto_06@hotmail.com.

RESUMO

O modelo 5C's agrupado por cinco características de aspectos cognitivos, sociais e emocionais, tem sido discutido em diferentes estudos teóricos e programas esportivos, uma vez que demonstra uma importância para compreensão do desenvolvimento positivo de jovens (DPJ). Estudos anteriores sugerem que quando o sujeito alcança as cinco características (competência, confiança, conexão, cuidado e caráter), o DPJ é alcançado, à medida que o jovem desenvolve um novo C, intitulado contribuição. A contribuição diz respeito a cooperação que o sujeito oferece para si, para sociedade, família e colegas, facilitando a promoção de comportamentos adaptativos (autoestima, responsabilidade) ao mesmo tempo que minimiza comportamentos de riscos (uso de drogas, evasão escolar). Diante disso, a investigação de evidências de validade de instrumentos que mensurem o modelo pode auxiliar em estratégias de intervenção com intuito de estimular habilidades, capacidades positivas. No esporte, a operacionalização de um instrumento pode auxiliar profissionais da área, uma vez que a temática é pouca abordada no Brasil e com poucas ferramentas para entender o construto. Nessa direção, o trabalho buscou estimar novas evidências de validade com base na estrutura interna da Escala de Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte, em uma amostra de 173 jovens atletas. Para atingir o objetivo, uma análise fatorial confirmatória foi empregada. Os resultados corroboram com estudos anteriores, ao indicar cada C como um fator, dando suporte para profissionais ao disponibilizar um instrumento adequado para mensuração do modelo, com índices de ajustes e valores para a consistência interna satisfatórios.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Psicologia Positiva; Avaliação Psicológica.

1. INTRODUÇÃO

O Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) é um campo de intervenção e investigação, que compreende o jovem como alguém com potencialidade para desenvolver e aprimorar habilidades/competências adaptativas, por exemplo, responsabilidade, liderança, trabalho em equipe, entre outros (HOLT; DEAL; PANKOW, 2020). Nesse campo, a prática esportiva torna-se uma ferramenta facilitadora do desenvolvimento, por proporcionar um ambiente de suporte e aprendizagem, em que os atletas estão propensos a promover habilidades socioemocionais (VIERIMAA; BRUNER; CÔTÉ, 2018).

Entendendo a relevância desse campo, pesquisadores elaboraram diferentes modelos teóricos para a avaliação do DPJ. Dentre as possibilidades, tem o modelo 5C's, constituído por cinco características, a saber, competência, confiança, conexão, cuidado e caráter (HOLT et al., 2020). É um dos modelos mais empregados em pesquisas teóricas e programas esportivos (HARWOOD; BARKER; ANDERSON, 2015; HOLT et al., 2020). Diante disso, estudos anteriores buscaram propor maneiras de mensurar o modelo, por exemplo, por meio de uma proposta de bateria (SILVA, 2021) e a construção de uma escala específica para os 5C's

(CAMPOS, 2022). O instrumento, denominado de Escala dos 5C's do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte, foi elaborada por Campos (2022) com intuito de avaliar o modelo 5C's a partir de 68 itens. Estudos iniciais indicaram a adequação do modelo, sugerindo sua aplicação na população-alvo. Nessa direção, o presente trabalho teve como objetivo estimar novas evidências de validade para a estrutura interna, buscando fornecer mais dados empíricos para sustentar a aplicação da escala.

2. METODOLOGIA

O presente estudo utilizou de uma amostra de 173 jovens atletas, com idades entre 12 e 24 anos ($M = 19,1 \pm 2,64$), de ambos os sexos (52,6% masculino). 44,5% dos atletas afirmaram ser da região Sudeste, 26,6% da região Sul, 11% do Nordeste, 10,4% do Centro Oeste e 7,5% do Norte. A maioria das modalidades esportivas são praticadas com equipe (78%), em nível competitivo nacional (42,8%).

Foi empregada a Escala de Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte, desenvolvida por Campos (2022), composta por 68 itens que são separados em cinco subescalas, a saber, competência, confiança, conexão, cuidado e caráter. Estudos iniciais por meio de uma análise fatorial exploratória indicaram que cada subescala demonstra ter uma estrutura unidimensional, sugerindo que cada subescala é capaz de mensurar cada C. Uma análise fatorial confirmatória sugeriu a adequação do modelo que agrupa as cinco subescalas, sugerindo uma estrutura fatorial multidimensional.

A coleta de dados aconteceu respeitando as questões éticas do comitê de ética. Em outras palavras, foi assegurado o direito do sigilo sobre os dados coletados, a possibilidade de desistir em qualquer momento da participação, atendendo à Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Para a análise de dados, foi empregada a Análise Fatorial Confirmatória, com método de estimação Diagonal Weighted Least Square (DWLS). O modelo teórico (cinco fatores oblíquos) foi avaliado a partir dos seguintes índices de ajuste *Root-Mean-Square Error of Approximation* (RMSEA), *Comparative Fit Index* (CFI) e *Tucker-Lewis Index* (TLI).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados indicaram a adequação do modelo teórico, ao apresentar índices de ajustes satisfatórios (CFI = 0,99, TLI = 0,99; RMSEA = 0,008 [90% IC 0,000-0,019]). A consistência interna e as cargas fatoriais apresentaram valores satisfatórios no geral, com exceção em alguns C, a saber, competência ($\omega = 0,79$; cargas entre 0,32 e 0,68), confiança ($\omega = 0,77$; cargas entre 0,17 e 0,76), conexão ($\omega = 0,62$; cargas entre 0,16 e 0,77), cuidado ($\omega = 0,81$; cargas entre 0,31 e 0,65) e caráter ($\omega = 0,78$; cargas entre 0,08 e 0,76). Os resultados indicam que a medida para avaliar o DPJ é adequada para o contexto esportivo, embora tenha apresentada algumas limitações.

É preciso observar os fatores confiança e conexão, dois fatores que agrupam itens positivos e negativos, podendo provocar algum viés de resposta. O que pode ter ocasionado a diminuição das cargas fatoriais, uma vez que a análise compreende que os itens não estão em concordância com os demais. Em relação ao fator caráter, por sua vez, alguns itens que deveriam ser negativos foram considerados positivos no valor da carga fatorial, por exemplo, "procuro ganhar a qualquer custo uma competição". Nesse caso, cabe refletir sobre a

questão cultural esportiva, uma vez que pode ser um ambiente de pressão e tensão, em que sentimentos dos atletas são deixados de lado, podendo estimular sentimentos desadaptativos (ansiedade, depressão) e comportamentos mais egoístas (DOBERSEK; BARTLING, 2008).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo estimou novas evidências de validade da Escala de Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte, dando novos dados empíricos para sua adequação. Assim, disponibiliza resultados que dão suporte, para o profissional da psicologia do esporte e áreas afins, para compreensão das cinco características que auxiliam para o desenvolvimento positivo. Embora os resultados sejam satisfatórios, é necessário estar atento para as limitações, por exemplo, a questão cultural esportiva do Brasil e os itens negativos do instrumento, podendo indicar que o instrumento é passível de viés de resposta. Em estudos futuros, sugere-se o controle do viés, por meio de desejabilidade social e de aquiescência.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, D. (2022). **Escala do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte (EDPJE): Construção e Evidências de Validade**. 2022. (Dissertação de Mestrado), Universidade São Francisco, Campinas, 2022.

DOBERSEK, U.; BARTLING, C. Connection between personality type and sports. **American journal of psychological research**, v. 4, n. 1, p. 21-28, 2008.

HARWOOD, C. G.; BARKER, J. B.; ANDERSON, R. Psychosocial development in youth soccer players: Assessing the effectiveness of the 5Cs intervention program. **The Sport Psychologist**, v. 29, n. 4, p. 319-334, 2015.

HOLT, N. L.; DEAL, C. J.; PANKOW, K. Positive youth development through sport. In TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. Handbook of sport psychology. Wiley, 2020. p. 429-446.

SILVA, M. P. P. (2021). **Desenvolvimento positivo de jovens no esporte: Proposta de medida dos 5C's**. 2021. (Dissertação de Mestrado), Universidade São Francisco, Campinas, 2021.

VIERIMAA, M.; BRUNER, M. W.; CÔTÉ, J. Positive youth development and observed athlete behavior in recreational sport. **PLoS one**, v. 13, n. 1, p. e0191936, 2018.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ESTADO DE HUMOR DE IDOSOS PRÉ-FRÁGEIS INSTITUCIONALIZADOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES SOLO

Tatiana Lima Boletini¹, Cristina Carvalho de Melo¹⁻², Wagner Jorge dos Santos³, Franco Noce⁴

¹ Aluno de doutorado no Programa de Pós-graduação em Ciências do Esporte – Universidade Federal de Minas Gerais- tatianaboletini@yahoo.com.br; carvalho.cristina@gmail.com ² Docente do Centro Universitário Una de Minas Gerais - cristina.melo@prof.una.br ; ³ Pós doutorando no Programa de Pós-graduação em Ciências do Esporte – Universidade Federal de Minas Gerais -wagnercaminhadominho@gmail.com ; ⁴ Docente efetivo do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte da UFMG e Professor Adjunto da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG-Brasil. E-mail: fnoce@hotmail.com

RESUMO

Fragilidade é uma síndrome complexa que envolve declínios em múltiplos domínios. Estudos apontam a importância da redução do sedentarismo em idosos institucionalizados. O exercício físico eleva a autoestima e auxilia no reequilíbrio emocional de idosos. Nesse sentido, como estratégia de intervenção terapêutica não medicamentosa sugerem-se novas metodologias de exercícios como o Método Pilates Solo (MPS). O objetivo do estudo foi analisar os efeitos do Método Pilates Solo sobre o estado de humor de idosos pré frágeis institucionalizados (PFI). Foram analisados 26 idosos, com idade entre 60 e 85 anos, sendo 13 do grupo controle (GC) e 13 do grupo de intervenção (GI). Para avaliar o estado de humor utilizou-se a Escala de Edmonton o qual uma das categorias avalia o estado de humor. A primeira avaliação ocorreu antes da intervenção e a segunda após o término de três meses da intervenção do MPS. As aulas do MPS ocorreram duas vezes por semana, com duração de uma hora. Foi utilizado o teste T de student para análises comparativas pré e pós-intervenção. O resultado apresentou diferenças significativas ($p=0,02$) no GI após três meses de prática do MPS nos estados de humor dos idosos, reduzindo os sentimentos negativos. Na comparação entre grupos GC e GI foi verificada diferença significativa ($p=0,017$) no estado de humor dos idosos do GI demonstrando uma melhora do humor do GI. Concluiu-se que a prática de do MPS influencia nas mudanças dos estados de humor obtendo assim benefícios para a saúde mental e física dos idosos PFI.

Palavras-chave: idosos pré frágeis, estado de humor, pilates.

1. INTRODUÇÃO

A fragilidade é uma síndrome complexa que envolve declínios em múltiplos domínios (FRIED et al., 2003). Os fatores predeterminantes da fragilidade, como o déficit funcional, cognitivo e psíquico, são a maior causa de perda da independência (BORGES et al., 2016), levando o idoso a necessitar de maiores cuidados para a vida diária, encaminhando os idosos para as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), com a finalidade de suprir essas demandas existentes (BORGES et al., 2016).

Estudos apontam a importância da redução do sedentarismo em idosos institucionalizados, pois as alterações físicas e psicológicas do envelhecimento podem ser agravadas pelas dificuldades de adaptação dos idosos às novas condições de vida (BORGES et al., 2016). Stella et al (2002) verificaram que exercício físico eleva a autoestima e auxilia no reequilíbrio

emocional dos idosos.

Visando melhorar o estado de humor Gutiérrez et al (2015), propõem atividades de baixo impacto como por exemplo o Método Pilates Solo (MPS), o qual a prática está relacionada com bem-estar físico e psicológico dos idosos. Assim, o objetivo do estudo foi analisar os efeitos do Método Pilates Solo sobre o estado de humor em idosos pré frágeis institucionalizados.

2. METODOLOGIA

Estudo experimental, com aprovação do comitê de ética: 17882619700005149.

Foram incluídos 26 idosos pré frágeis institucionalizados (PFI) de ambos os sexos, com idade entre 60 e 85 anos. Os idosos foram divididos em 13 idosos no grupo controle (GC) o qual não foi realizada intervenção de exercícios físicos e 13 no grupo de intervenção (GI) que participaram das aulas do MPS. As intervenções ocorreram no período de 3 mês, sendo 2 vezes por semana, no período de 1 hora/aula.

Para avaliar o estado de humor dos idosos pré frágeis utilizou-se a escala de Edmonton, o qual uma das categorias da escala avalia o estado de humor (FABRÍCIO-WEHBE et al., 2009), com a seguinte pergunta: “Você se sente triste ou oprimido com frequência?”

A avaliação inicial (pré- intervenção) dos GC e GI, ocorreram antes do período de intervenção e a avaliação final após o término de três meses da intervenção do MPS no GI. Para a análise de dados foi realizado o teste ‘t’ de Student para detectar as possíveis diferenças intragrupos e entre os grupos (GC x GI) dos dados pré e pós-intervenção.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na comparação intragrupos não foram encontradas diferença significativa do GC na comparação da avaliação inicial e avaliação final, contudo a comparação do GI nos momentos pré e pós-intervenção de três meses de prática do MPS verificou-se melhora significativa ($p=0,02$) no estado de humor dos idosos reduzindo os sentimentos negativos dos idosos PFI. A melhora do estado de humor de praticantes de Pilates já foi detectada em estudos anteriores, corroborando com o estudo atual (Melo et al, 2020; Boguszewski et al., 2012).

Na comparação entre grupos (GC x GI), na avaliação inicial não foram verificadas diferenças significativas, contudo na avaliação final, foi verificado uma diferença significativa no estado de humor dos idosos do GI ($p=0,017$) em relação ao GC, demonstrando uma melhora do estado de humor dos idosos do GI após a intervenção do MPS como demonstrado no gráfico 1.

Gráfico 1 – Comparação entre grupos (GC x GI) antes e após o período de intervenção do MPS.



GC: Grupo controle; GI: Grupo Intervenção.

Ocampos (2014) verificou uma melhora do estados de humor dos sentimentos positivos de idosos institucionalizados após um período de intervenção de exercícios quando comparados com um grupo controle, corroborando com os resultados do estudo atual.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a prática de exercício físico como o MPS influencia nas mudanças dos estados de humor obtendo assim benefícios para a saúde mental e física dos idosos pré frágeis institucionalizados.

REFERÊNCIAS

BORGES C.L.; FREITAS M.C.; GUEDES M.V.C.; SILVA MJ & LEITE SFP. Prática clínica do enfermeiro no cuidado ao idoso fragilizado: estudo de reflexão. **Rev Enferm UFPE online**, v.10, Supl. 2, p.914-8, 2016.

FABRÍCIO-WEHBE, S.C.C. et al. Adaptação cultural e validade da Edmonton Frail Scale-EFS em uma amostra de idosos brasileiros. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 17, p. 1043-1049, 2009.

FRIED L.P.; WALSTON F., L. P.; WALSTON, J. & HAZZARD, W. R. Frailty and failure to thrive. **Principles of Geriatric Medicine and Gerontology**. McGraw-Hill, p.1487 1502, 2003.

GUTIÉRREZ H.E., OLMOS-SORIA, M.; BROCAL-PÉREZ, D. Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. **Anales de psicología**, v. 31, n. 3, p. 916-920, 2015.

MELO C. C.; RODRIGUES D. B. SOUZA V.M.; NETO S.L.A.;BOLETINI T.L.;NOCE F. A influência do método pilates sobre os estados de humor. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.10, n 1, p.86- 97, 2020.

OCAMPOS, J. D. C. Gestão de custos com medicamentos, aptidão física e qualidade de vida: estudo comparativo entre níveis de escolaridade e de atividade física em idosos institucionalizados de Cuiabá, Dissertação de doutorado, Mato Grosso-Brasil, 2014.

REBÊLO, F. L.et al. Percepção de saúde em idosos institucionalizados e sua relação com estado de humor deprimido. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 6, p. 17072-17079, 2020.

STELLA, F. et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz. Journal of Physical Education**. UNESP, p. 90-98, 2002.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ESTADOS EMOCIONAIS E ESPORTES DE AVENTURA: ANÁLISE DE COMPORTAMENTO FRENTE À EXPOSIÇÃO A NATUREZA

Rosane Camila de Godoi¹; Hélio Yoshida Mamoru²; Paula Teixeira Fernandes³

¹ GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP - r.camilagodoi@gmail.com; ² GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP - heliomyoshida@gmail.com; ³ GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP - paula@fef.unicamp.br.

RESUMO

Nossa capacidade de sentir e lidar com diversas emoções é uma característica única, nesse sentido, todo estímulo que é capaz de despertar algum estado emocional se torna parte fundamental da modulação de nossos comportamentos. Assim, esse estudo teve o objetivo de apresentar a ideia dos esportes de aventura como um espaço propício para provocar o surgimento de estados emocionais e consequentemente de comportamentos. Para a coleta de dados, participaram do estudo praticantes de esportes de aventura de diversas modalidades que responderam a duas perguntas abertas. A primeira pergunta estava relacionada a mudança de comportamento, e a segunda pergunta diretamente relacionada ao estado emocional na prática. Ao todo, participaram da pesquisa 100 praticantes de esportes de aventura, sendo das modalidades rafting (19%); kayak (30%); montanhismo (14%); paraquedismo (11%); slackline (16%); escalada (10%). Referente a primeira pergunta, 98,63% disseram SIM, que sentiram mudança na vida depois que começaram a praticar esse esporte, já com relação à segunda pergunta de como se sentiam praticando aquele esporte, as respostas com maior recorrência foram “FELIZ” e “BEM”, dentre outros relatos positivos. Portanto, concluímos que a possível modulação comportamental frente a autorregulação dos estados emocionais nos esportes de aventura é bastante rica e relevante, e que esse estudo foi capaz, de maneira vanguardista, de realizar uma breve análise do comportamento humano frente à exposição a natureza.

Palavras-chave: Estados emocionais; Esportes de Aventura; Comportamento; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

Uma das coisas que nos difere enquanto espécie dos outros animais é nossa refinada capacidade de sentir e lidar com as mais diversas emoções (BUCKLEY, 2018). Assim, é possível observar forte ligação entre emoções e comportamentos, que acabam se tornando importantes por meio da resignificação das emoções e da formação simbólica de tudo o que nos cerca, o que em última instância, acaba por transformar estímulos originalmente neutros em respostas emocionais altamente significativas para a interação social e modulação de personalidade (AGGIO et al., 2014).

Sendo assim, todo e qualquer estímulo ao nosso redor tem o potencial de despertar comportamentos advindos de estados emocionais (BUCKLEY, 2018). Danças, interações sociais, artes, esportes e tudo que nos desperte emoções podem ser ferramentas experimentalmente viáveis para a análise de comportamentos, incluindo os esportes radicais e de aventura.

Nesse contexto, resgatamos a ampla conceituação do que pode ser identificado como esportes radicais, de aventura, esportes californianos ou de natureza. De maneira resumida,

implica na fuga dos esportes convencionais de quadra e campo, exigindo conhecimento específico e equipamentos próprios, geralmente despertando profundo envolvimento do esporte com a natureza, tais como: rafting; rapel; escalada; kayak; montanhismo; paraquedismo; slackline; balonismo; entre outros (BANDEIRA; AMARAL, 2020).

Desse modo, os esportes de aventura podem ser organizados para servirem, tanto como propostas de lazer, como também para desenvolver aqueles que desejam ir além do divertimento, alcançando demais aspectos humanos como valores, convicções e crenças (PIOVANI, 2013).

Em suma, ao considerar as abordagens aqui elencadas, é possível apresentar a ideia de que os esportes de aventura oferecem um espaço propício para provocar o surgimento de estados emocionais e comportamentos, nos quais se mostram modulados frente a interação humano-natureza.

2. METODOLOGIA

O projeto foi aprovado pelo CEP-UNICAMP (CAAE nº 69686017.0.0000.5404 e parecer nº 2.250.535) e seguiu todos os procedimentos éticos para sua realização. Para a coleta de dados, participaram do estudo praticantes de esportes de aventura das seguintes modalidades: rafting, kayak em águas brancas (canoagem em corredeiras), montanhismo, escalada, slackline e paraquedismo que responderam a duas perguntas abertas:

- Você sente que houve mudança na sua vida (em qualquer aspecto) depois que começou a praticar esse esporte?
- Como você se sente praticando esse esporte?

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 100 praticantes de esportes de aventura, sendo: rafting (19%); kayak (30%); montanhismo (14%); paraquedismo (11%); slackline (16%); escalada (10%). A idade média encontrada foi de 31,04 anos (DP= 8,45), com tempo médio de prática de 7,44 anos na modalidade (DP = 6,69), 16% do sexo feminino. Referente a primeira pergunta, 98,63% disseram SIM, que sentiram mudança na vida depois que começaram a praticar esse esporte. As justificativas - todas positivas - que mais apareceram, foram: melhora da saúde (12,4%); qualidade de vida (8,8%); autoconfiança/confiança (8,8%); amizade (6,6%); melhora física (5,5%); bem-estar (5,5%); concentração (5,5%); diminuição do estresse (4,4%); disciplina (4,4%); autoestima (3,3). Com relação à segunda pergunta (como você se sente praticando esse esporte?), as respostas com maior recorrência foram “FELIZ” e “BEM”, dentre as quais destacamos: “*Feliz e preparada pra qualquer obstáculo*”; “*Sinto-me livre, desafiado e de bem com a vida*”; “*Extasiada e vivendo sempre no presente. Pra mim, melhor válvula de escape*”; “*Sensação de felicidade, prática terapêutica*”; “*Feliz, leve, com vontade de melhorar*”; “*Estado de espírito maravilhoso*”; “*Muito bem, satisfeito, contente, desestressado*”; “*Me sinto muito bem, motivado, animado, com espírito de aventura e desafio*”.

Nesse contexto podemos recorrer à literatura para esclarecer alguns fatores importantes. Buckley (2018) esclarece que emoções mais fortes estão presentes em esportes com nível de aventura mais elevado (BUCKLEY, 2018). Assim sendo, existem constatações que mostram que os esportes de aventura são capazes de melhorar a saúde física e mental de maneira mais eficaz que as atividades físicas convencionais, podendo auxiliar no desenvolvimento

pessoal, tanto pelo gerenciamento de riscos e habilidades, quanto pelo estilo de vida mais saudável (BURR, 2013).

Enfatizamos também que o estado emocional dos praticantes de esportes de aventura é condizente com os achados científicos. Pelas interações intra e interpessoais vivenciadas nestes momentos, os significados e valores são ampliados quando vivenciamos as emoções na natureza, em um sentimento de fusão do ser humano e mundo (LAVOURA; SCHWARTZ; MACHADO, 2008).

Em síntese, este estudo mostra a importância dos estados emocionais nos esportes de aventura e abre novas possibilidades e perspectivas de estudo científico para que possamos potencializar o desenvolvimento da área.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados mostraram a importância de se aproximar ainda mais as áreas da Psicologia do Esporte e Educação Física aos Esportes de Aventura, abordando de maneira singular a possível modulação comportamental frente a autorregulação dos estados emocionais relacionados à sua prática. Enfatizamos que a relação entre os estados emocionais e os esportes de aventura são uma esfera riquíssima e pouco abordada, e que esse estudo realizou de maneira vanguardista uma breve análise do comportamento humano frente à exposição a natureza.

REFERÊNCIAS

AGGIO, Natália M.; ALMEIDA, João H.; CORTEZ, Mariele D.; ROSE, Júlio C. O papel das emoções na aprendizagem do comportamento simbólico. *Revista Perspectivas*, v. 5, n. 1, pp. 27-39. 2014.

BANDEIRA, Marília Martins; AMARAL, Silvia Cristina Franco. Definições oficiais para esportes de aventura e esportes radicais no Brasil. *Caderno De Educação Física e Esporte, Marechal Rondon*, vol. 18, n. 3, pp. 29-35. Set./Dez. 2020.

BUCKLEY, Ralf C. To analyze thrill, define extreme sports. *Frontiers in Psychology*, v. 9, Article 1216, July. 2018.

BURR, Jamie F.; MONTELPARE, William J.; SHEPHARD, Roy J. Do adventure sports have a role in health promotion? Need for objective evidence for a risk-benefit analysis. *Canadian Family Physician*, v. 59, december. 2013.

LAVOURA, Tiago Nicola; SCHWARTZ, Gisele Maria; MACHADO, Afonso Antonio. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo*, v.22, n.2, p.119-27, abr/jun. 2008.

PIOVANI, Verónica Gabriela Silva. Atividades de aventura: prática para um tempo livre para o consumo ou para um tempo livre mais humano? *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 11, n. 2, p. 61-67, jul./dez. 2013.

WOODMAN, Tim; MACGREGOR, Alexandra L.; HARDY, Lew. Risk can be good for self-esteem: beyond self-determination theory. *Jornal of Risk Research*, v. 23, n. 4, p. 411-423. 2020.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

ESTRESSE, ENFRENTAMENTO E ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Andressa Melina Becker da Silva¹; Marcela Alves Sanseverino²; Wagner de Lara Machado³; João Ricardo Nickenig Vissoci⁴

¹ Universidade de Sorocaba, andressa_becker@hotmail.com; ² Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, marcelaasanseverino@gmail.com; ³ Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, wagner.machado@pucrs.br; ⁴ Department of Emergency Medicine, Duke University, jnv4@duke.edu.

RESUMO

A pandemia provocou alterações de rotina em todas as faixas etárias. Especialmente as crianças sofreram com o afastamento das aulas (aulas online) e com as dificuldades para brincar e se exercitar. Assim, o presente estudo objetivou verificar a relação entre estresse, enfrentamento e atividade física em crianças durante a pandemia da COVID-19. Foi aplicado o questionário de estresse e coping frente à COVID-19 – crianças e Motivação e Atividade Física de Crianças (MAFC). Os dados foram analisados via análise de correlação e teste t-Student. Os resultados demonstram uma relação significativa entre o nível de atividade física e algumas formas de enfrentamento mal adaptativas. Sugerem-se novos estudos, de caráter interventivo, para manejar o estresse, melhorar a forma de enfrentamento, bem como incentivar a prática de atividade física, mesmo que em ambiente domiciliar.

Palavras-chave: Estresse; *coping*; atividade física.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 implicou em mudanças na rotina das pessoas, de todas as faixas etárias. A pandemia por si só pode ser considerada um estressor, além de vários outros possíveis nesse contexto, culminando em diferentes expressões emocionais (PFEFFERBAUM; NORTH, 2020). Frente a tais estressores, o enfrentamento se faz necessário e a Teoria Motivacional do coping (SKINNER et al., 2016) relata que ele se altera conforme o período de desenvolvimento.

Uma das mudanças observáveis nesse período foi o distanciamento social e com ele aulas remotas, que dificultou a prática de atividade física (COSSIO-BOLAÑOS, 2020). Assim, o presente estudo objetivou verificar a relação entre estresse, enfrentamento e atividade física em crianças durante a pandemia.

2. METODOLOGIA

Primeiramente é válido esclarecer que esse estudo faz parte de um projeto maior, que incluía inclusive a construção e validação e instrumentos específicos para crianças. Todos os cuidados éticos foram tomados, com aprovação no Comitê de Ética (Parecer número 4.086.836), assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e cuidados em relação à Lei Geral de Proteção de Dados.

Participaram do estudo 378 crianças (n = 202- 53,4% meninas; n = 165- 43,7% meninos e n = 11 – 2,9% não responderam) e seus responsáveis. A média de idade das crianças era de

9,0 (DP = 1,7) anos. Houve participantes de todas as regiões do país e estas crianças eram alunas de escolas particulares.

Foram utilizados os seguintes instrumentos: 1) Questionário de estresse e coping frente à COVID-19 – crianças, que é composto por nove vinhetas, em que as crianças indicam a intensidade do estressor (escala de 0-10) e o que utilizam como enfrentamento (escala Likert), assim o resultado é oferecido em termos de processo, em uma pontuação de -10 a 10 para cada item, sendo que os valores negativos indicam que uma estratégia de coping mal adaptativa é utilizada; 2) Motivação e Atividade Física de Crianças (MAFC), em que a criança responde a 4 perguntas, indicando quais atividades faz (pode escolher até 3 atividades), sua intensidade e a motivação para ela. Ambos foram construídos considerando o contexto e linguagem infantil, ilustrados e com boas propriedades psicométricas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando as respostas parentais válidas (n = 140), apenas 8 (5,7%) crianças foram identificadas como perfil ativo. Ao observar as respostas válidas (n = 331) das crianças, foi possível verificar um percentual semelhante totalizando 18 (5,4%) crianças com perfil ativo. As outras crianças dividem-se em perfil inativo (n = 184; 55,6%) e perfil misto (n = 129; 39,0%). Uma pesquisa com 1.472 crianças canadenses mostrou que apenas 3,6% das crianças (5-11 anos) eram ativas durante a pandemia de COVID-19 (Moore et al., 2020). De forma geral, as estratégias adaptativas predominam, com todas as medianas sendo iguais ou maiores a 4.

A análise estatística mostrou relação significativamente negativa ao comparar o nível de atividade física com o enfrentamento mal adaptativo dos itens 4 (“Não tenho espaço para brincar em casa”; $r = -0,385$; $p < 0,05$) e 9 (“Fico preocupado com as provas e se vou passar de ano”; $r = -0,999$; $p < 0,001$) do instrumento de estresse e coping e positiva com o item 8 (“Minha internet é pior que a dos meus colegas”; $r = 0,529$; $p < 0,01$). As relações referentes as respostas parentais reforçaram os achados das questões respondidas pelas crianças. Ainda assim, deve-se ressaltar uma forte, negativa e significativa relação com o item 6 (“Tenho medo de ficar doente e precisar ir para o hospital”; $r = -0,999$; $p < 0,001$), o que talvez demonstre uma preocupação maior dos pais do que das crianças. O enfrentamento adaptativo não apresentou relação estatisticamente significativa com a prática de atividade física. Assim, crianças mais ativas tendem a usar menos coping mal adaptativo.

Segundo Santana et al. (2022), a pandemia demonstrou uma diminuição das atividades físicas entre crianças e um aumento do uso de jogos digitais. Esses autores também afirmam que houve uma mudança escolar importante, que agravou o nível de estresse das crianças. Entender esses estressores e a forma que se relacionam com a atividade física é importante, pois através dessa avaliação que intervenções poderão ser propostas. Além disso, entende-se que crianças ainda estão ampliando seu repertório em termos de estratégias de enfrentamento e podem utilizar um enfrentamento mais rudimentar (Skinner et al., 2016).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados demonstram relações significativas com o enfrentamento mal adaptativo. Assim, sugerem-se intervenções que melhore a percepção dos estressores, favoreça o uso de enfrentamento adaptativo e amplie as práticas de exercício físico para combater o sedentarismo. Destaca-se a importância da Psicologia na promoção de saúde física, para além da saúde mental.

REFERÊNCIAS

CALLEGARI-JACQUES, Sidia M. **Bioestatística: princípios e aplicações**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

COSSIO-BOLAÑOS, M. Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. **Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte**, v. 7, n. 2, p. 2-2, 2020.

MOORE, S.A., FAULKNER, G., RHODES, R.E. et al. Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, n. 85, 2020.

PFEFFERBAUM, B.; NORTH, C. S. Mental Health and the Covid-19 Pandemic. **The New England Journal of Medicine**, p. 1–3, 2020.

SANTANA, Juliana Prates; LORDELO, Lia da Rocha; FÉRRIZ, Adriana Freire Pereira. QUANTO TEMPO O TEMPO TEM? O COTIDIANO DAS CRIANÇAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19. **CADERNOS CEDES**, v. 42, p. 335-346, 2022.

SKINNER, E. A.; ZIMMER-GEMBECK, M. J. **The development of coping: stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence**. Switzerland: Springer International Publishing, 2016.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ESTRESSE, QUALIDADE DO SONO E NÍVEL ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO RECIFE

Paulo Roberto de Oliveira Marinho¹; Frederico Camarotti Júnior²; Plínio Vinicius de Brito Oliveira³; Marlene Silvana Fernandes da Costa⁴; Gilberto Ramos Vieira⁵; Pedro Pinheiro Paes⁶

¹Universidade Federal de Pernambuco, marinhopaulorob@outlook.com; ²Universidade Federal de Pernambuco, frederico.camarottijunior@ufpe.br; ³Universidade Federal de Pernambuco, plinio.vinicius@ufpe.br; ⁴Universidade Federal de Pernambuco, marlene.costa@gmail.com; ⁵Universidade Federal de Pernambuco, gilberto.ramos@ufpe.br; ⁶Universidade Federal de Pernambuco, pppaes@ufpe.br.

RESUMO

O objetivo deste estudo é analisar a associação do estresse percebido, nível de atividade física e qualidade do sono em estudantes da cidade do Recife-PE. Participaram do estudo 282 adolescentes com média de idade de 17 +- 0,2 anos. Nossos achados observaram que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física praticada, 55% classificados com estresse percebido normal e 49,6% com qualidade do sono ruim. Foram encontrado associação entre melhores níveis de atividade física e qualidade do sono com menor estresse percebido. Com isso, se faz necessário o incentivo aos adolescentes a realizarem sua higiene do sono e procurarem serem mais ativos fisicamente ao longo do dia.

Palavras-chave: Nível de atividade física; estresse; qualidade do sono.

1. INTRODUÇÃO

Os adolescentes brasileiros estão cada vez mais inativa, adquirindo maus hábitos alimentares e comportamento sedentários (SILVA, et.al., 2018), em especial a população mais jovem. Um dos motivos por trás dessa situação, está o uso das tecnologias e aumento da violência urbana (DIAS, 2013). A maioria dos universitários tendem a ter menores níveis de atividade física e maiores níveis de estresse (PRATI, et. al. 2020).

Acadêmicos da área de saúde, mostra que altas demandas de atividades teóricas e práticas, são vistos como fatores estressores, o que pode levar ao desenvolvimento de uma baixa qualidade do sono (GONÇALVES, et al 2022). O tempo de sono é importante para que possamos regular algumas funções de nosso corpo. Na adolescência, não é diferente, principalmente por ser um período em que o corpo está em constante desenvolvimento (GALLAHUE, 2001). Neste sentido, este estudo busca analisar a associação do estresse percebido, nível de atividade física e qualidade do sono em estudantes da cidade do Recife-PE.

2. METODOLOGIA

Este estudo, trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e caráter descritivo aprovada pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco. A pesquisa foi realizada em uma Escola pública da cidade do Recife, Pernambuco, em novembro de 2021. A amostra foi composta por alunos, com idade entre 14 e 17 anos. Por outro lado, foram excluídos estudantes que tinham deficiência física ou cognitiva e não participaram de

algumas das etapas da pesquisa.

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram o Questionário Internacional de Atividade Física, Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 e o questionário do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, para avaliar os níveis de atividade física, ansiedade e qualidade do sono, respectivamente. Foi realizada a estatística descritiva para caracterização da amostra. Para análise inferencial dos dados, a tabela de contingência e o teste de Qui-quadrado (χ^2) foram utilizados para observação independente, distribuição e associação entre as variáveis. O nível de significância estabelecido foi $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a exclusão de alguns alunos, a amostra culminou em 282 adolescentes, sendo 51% do sexo feminino, a média de idade foi de $17 \pm 0,2$ anos, peso, estatura e IMC com média de 64,3 kg, 1,67cm e 23kg/m^2 , respectivamente.

Observou-se que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física praticada, esse resultado pode estar atrelado a um maior tempo de tela, falta de companhia, estruturas adequadas e aumento da violência urbana (DIAS, 2013; SILVA, et.al., 2018). Quanto aos níveis de severidade de estresse, 55% foram classificados com níveis normais, esse resultado pode sofrer influência do grande número de atividades escolares, principalmente, alunos do último ano (PERUZZO et al, 2008).

No entanto, quanto à qualidade do sono, 49,6% dos alunos demonstraram ter uma qualidade ruim, o que pode ter sido afetada pelo uso de aparelhos eletrônicos próximos a hora de dormir ou os afazeres escolares (FERNANDES, 2013; FREITAS et al, 2017).

Na tabela 1, onde observa-se que os níveis de atividade física (moderado e alto) estão associados a níveis normais de estresse autorreferido pelos estudantes.

Tabela 1 – Relação entre níveis de atividade física e estresse.

Nível AF	Estresse			
	Leve	Moderado	Muito Grave	Normal
Alta	10	16	23	59
Baixo	9	11	40	21
Moderado	11	16	27	40

Significância de $p > 0,05$; Nível AF = Nível de Atividade Física.

Neste sentido, foi observado diferença estatisticamente significativa no teste de comparação entre os níveis de atividade física e estresse percebido ($p > 0,001$; $X^2 = 121.561$), estando de acordo com OLIVEIRA e demais (2022). Já na tabela 2, apresenta-se os valores estratificados das variáveis estresse e qualidade do sono, cujo observa-se que os níveis de estresse (moderados e muito graves) têm uma relação maior com a qualidade do sono ruim.

Tabela 2 – Relação entre nível de estresse e qualidade do sono.

QLS	Estresse			
	Leve	Moderado	Muito Grave	Normal
Boa	4	3	2	35
PDS	3	3	32	7
Ruim	23	37	56	79

Significância de $p > 0,05$; QLS = Qualidade do sono; PDS = Presença de distúrbio do sono

Diante o exposto, foi observado diferença estatisticamente significativa na associação entre os níveis de estresse percebido e qualidade do sono ($p > 1.833e-11$; $X^2 = 61.919$), estando de acordo com BENAVENTE e colaboradores (2014).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que há uma associação entre, melhores níveis de atividade física e qualidade do sono com menor estresse percebido. Assim se faz necessário o incentivo aos adolescentes a realizarem sua higiene do sono e procurarem serem mais ativos fisicamente ao longo do dia.

REFERÊNCIAS

- BENAVENTE, S. B. T. et al. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, p. 514-520, 2014.
- DIAS, P. J. P. Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. 2013. 72 f. Dissertação (Mestrado em Biociências) - **Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Nutrição**, Cuiabá, 2013.
- FERNANDES M. R. et.al., Perfil De Qualidade Do Sono De Escolares Da Cidade De Uruguaiana-rs. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 3, n. 2, . 2013.
- FREITAS, C. C. M. et.al. Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. **Revista de Medicina**, [S. l.], v. 96, n. 1, p. 14-20, 2017.
- GALLAHUE, D. L; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2001.
- GONÇALVES G.K.G, et. al. Cons Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde. **REVISA**. v. 11, n. 2, p. 232-43, 2022
- OLIVEIRA, V. A. S. et al. Associação entre o nível de atividade física e o estresse em pré-vestibulandos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 1, p. 9-16, 2019.
- PERUZZO, A. S. et.al., estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. **Psicologia Argumento**, [S. l.], v. 26, n. 55, p. 319–327, 2017.
- PRATI, S. R. A; PORTO, W. J; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **BIOMOTRIZ**, v.14, n. 2, p. 69-78, 2020.
- SILVA, J. et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 4277-4288, 2018.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

HÁ INCIDÊNCIA DE BULIMIA E VIGOREXIA EM UNIVERSITÁRIOS DAS ÁREAS DA SAÚDE?

Michele Peixoto de Moura Moisés¹, Amanda Aleixo Vieira Salem², Vitória Antunes³, Lygia de Oliveira de Jesus Pereira⁴ Bruno de Oliveira⁵; Camila Cristina Fonseca Bicalho⁶

¹Instituto de Educação Superior Latino Americano, michele.viladaserra@gmail.com; ²Instituto de Educação Superior Latino Americano, amandasalempsi@gmail.com; ³Universidade do Estado de Minas Gerais, vitoria.antunes22@yahoo.com.br; ⁴Instituto de Educação Superior Latino Americano, lygia.bh@gmail.com; ⁵Instituto de Educação Superior Latino Americano, brunodeoliveirapsi@gmail.com; ⁶Universidade do Estado de Minas Gerais, camila.bicalho@uemg.br.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar se há incidência de bulimia e vigorexia no meio acadêmico, especificamente nos cursos de Ciências Biológicas e Educação Física. Ao longo de sua formação nestes cursos, os alunos são orientados em relação a transtornos alimentares (TAs), e conseqüentemente a importância de hábitos saudáveis, proporcionando uma educação coerente que preze pela saúde e ética profissional. Portanto, espera-se que ao final dessa jornada acadêmica, esses profissionais estejam capacitados para influenciar na formação de outros indivíduos, estabelecendo padrões de saúde adequados para uma nova geração. Ainda assim, estudos tem mostrado que o ambiente acadêmico traz implicações para o padrão alimentar usual, e neste contexto, estariam os estudantes expostos aos TAs? O estudo envolveu a participação de 172 estudantes dos cursos de Ciências biológicas e Educação Física. Como instrumento de pesquisa, foi utilizado o Teste de Investigação Bulímica de Edinburgo (BITE), que avalia comportamentos bulímicos e a Escala de Satisfação com Aparência Muscular (MASS), que analisa a satisfação que os indivíduos têm com a aparência muscular. Os resultados revelaram que há incidência baixa para comportamento bulímico em ambos os cursos como também, não apresentaram transtorno dismórfico muscular. Entretanto, 31% dos estudantes apresentaram padrão irregular na alimentação, o que sugere uma parcela significativa de estudantes da área da saúde com padrão alimentar não-usual e por isso, expostos ao risco de TAS.

Palavras-chave: Transtorno alimentar; Vigorexia; Bulimia.

1. INTRODUÇÃO

Considerando o cenário atual em que os alimentos processados e de consumo rápido estão cada vez mais acessíveis, bem como a rotina exaustiva do dia a dia, muitos estudantes apresentam problemas alimentares durante a fase acadêmica. De acordo com Stracieri e Oliveira (2008), após ingressarem na universidade além de suprimir as refeições principais, a ingestão de alimentos doces e gordurosos superam a ingestão de hortaliças e frutas. Estes mesmos autores, sugerem que os maus hábitos alimentares são influenciados pelas novas relações sociais que são estabelecidas e pelos novos comportamentos. Neste contexto, o estilo de vida e os hábitos tendem a se modificar, dentre estes a alimentação e o hábito de se exercitar.

No currículo de formação dos cursos da área da saúde os alunos são orientados em relação a transtornos alimentares (TAs), e conseqüentemente a importância de hábitos saudáveis, proporcionando uma educação coerente que preze pela saúde e ética profissional. Portanto, espera-se que ao final dessa jornada acadêmica esses profissionais estejam capacitados para influenciar na formação de outros indivíduos, estabelecendo padrões de saúde

adequados para uma nova geração.

Ainda assim, estudos tem mostrado que o ambiente acadêmico traz implicações para o padrão alimentar usual (CÂMARA; RESENDE, 2021) e neste contexto, estariam estes estudantes expostos aos TAs? Considerando a relevância da atuação desses futuros profissionais na formação da autoimagem de outras pessoas, esse estudo investigou se há incidência de quadros de bulimia e vigorexia em estudantes dos cursos de licenciatura em Educação Física e Ciências Biológicas de uma universidade pública.

2. METODOLOGIA

O estudo respeitou todas as recomendações éticas determinadas pelo CNS (2012) sendo aprovado pelo CEP-UEMG (CAAE-63541216.8.0000.5525). Participaram 172 universitários, com idade 22,59(±5,7anos; 90M, 82F), dos cursos de Ciências Biológicas (72) e Educação Física (100), representando 74,13% do cálculo amostral estimado (232 estudantes).

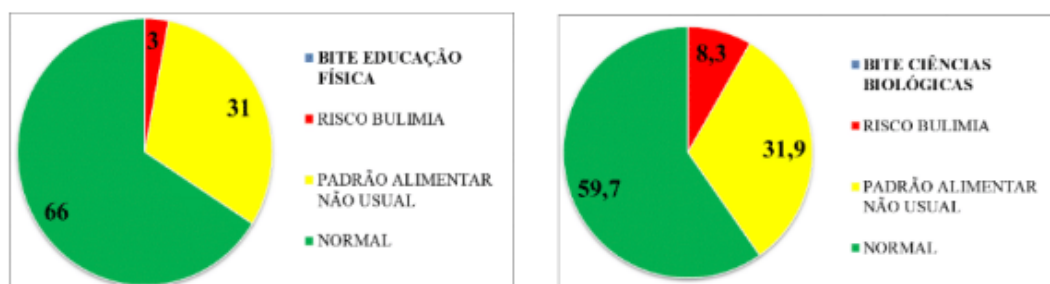
Para verificar a incidência da BN foi aplicado o BITE (Teste De Investigação Bulímica De Edinburgo) validado por (MAGALHÃES; MENDONÇA, 2005) e para avaliar a incidência de Vigorexia foi aplicado o MASS (Escala De Satisfação Com Aparência Muscular) desenvolvida por (MAYVILLE, et al., 2002).

A coleta foi realizada presencialmente no período de 08/2018 a 04/2019. Os questionários foram respondidos individualmente, com tempo de resposta em média de 20 minutos. Ademais, todos os dados foram analisados de acordo com a normatização do BITE e MASS e os resultados gerados pelo programa Excel (16.0).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à predisposição para a bulimia, constatou-se que em ambos os grupos a maioria dos estudantes apresentam escores normais (Figura 1). No entanto, nos dois cursos foram identificados cerca de 31% de alunos com padrão não usual de alimentação. A incidência de predisposição para bulimia no curso de Educação Física foi de 3% enquanto nas Ciências Biológicas 8,3%.

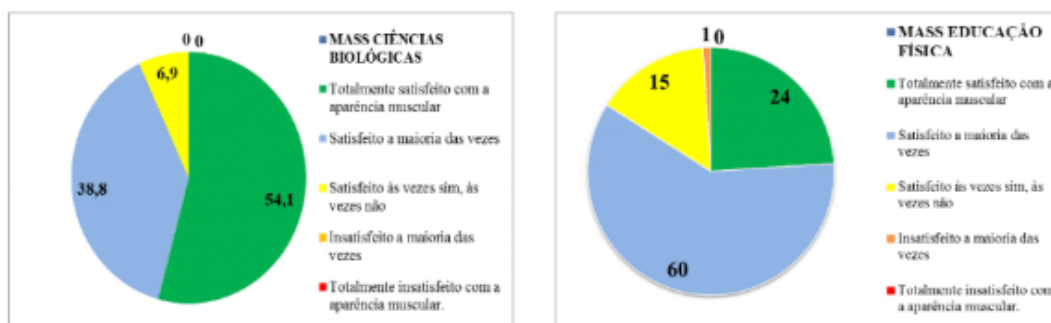
Figura 1 – Distribuição em percentis dos alunos Educação Física e Ciências Biológicas em relação ao Teste de Investigação Bulímica de Edinburgo (BITE).



Fonte: Elaborado pelos autores.

Em relação ao MASS no curso de Educação Física observa-se prevalência de alunos “satisfeitos a maioria das vezes” (60%) e totalmente satisfeitos (15%), enquanto no curso de Ciências Biológicas há predomínio de alunos “totalmente satisfeitos com a aparência muscular” (58%) e satisfeitos a maioria das vezes (38,8%).

Figura 2 – Distribuição em percentis dos alunos Educação Física e Ciências Biológicas em relação à Escala de Satisfação com Aparência Muscular (MASS).



Fonte: Elaborado pelos autores.

O estudo apresentou algumas limitações, dentre elas o alcance da amostra, pois foi realizado em um único centro universitário. Sendo assim, é importante ressaltar a necessidade de novos estudos envolvendo outras universidades e cursos da área da saúde, assim como estratégias para melhorar a adesão da pesquisa por parte dos voluntários.

Considerando os resultados encontrados, intervenções preventivas no âmbito acadêmico no que diz respeito à saúde física e mental dos estudantes, fazem-se necessários. Uma vez que o objetivo é impedir que o padrão não-usual de alimentação evolua para os transtornos alimentares. Para isso, é recomendado o acompanhamento nutricional e psicoeducação como método preventivo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que há uma parcela significativa de estudantes da área da saúde com padrão alimentar não-usual e por isso, expostos ao risco de TAS. Diante deste cenário, a assistência multidisciplinar composta de nutricionista e psicólogo é de extrema relevância, pois trabalharão em prol da saúde física e mental destes estudantes. Além disso, novos estudos são sugeridos de modo a fomentar e estabelecer mais pesquisas nesta área.

REFERÊNCIAS

CÂMARA, T.A.; RESENDE, G.C. Indicadores de Comportamento Alimentar e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários. **Amazônica – Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v.13, n.1, p.555-584, 2021.

MAGALHÃES, V.C.; MENDONÇA, G.A.S. Transtornos alimentares em universitárias: estudo de confiabilidade da versão brasileira de questionários autopercebíveis. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.8, n.3, p.236-245, 2005.

MAYVILLE, S.B, et al. Development of the Muscle Appearance Satisfaction Scale. **Assessment**, v.9, n. 4, p.351-360, 2002.

STRACIERI, A.P.M.; OLIVEIRA, T.C. Fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em universitárias. **Nutrir Gerais: Revista Digital de Nutrição**, v.2, n.3,2008.

VOLTAR AO SUMÁRIO

IMC, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E IDADE RELATIVA EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE RECIFE

Igor Lima Tavares de Freitas¹; Hiuanlyellen da Silva Xavier²; Ricardo Henrique Vieira de Castro³; Eduardo Victor Ramalho Lucena⁴; Gilberto Ramos Vieira⁵; Pedro Pinheiro Paes⁶

1 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, Igor.limafreitas@ufpe.br; 2 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Bacharelado em Educação Física, hiuanlyellen.xavier@ufpe.br; 3 Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, ricardofut15@hotmail.com; 4 Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, edu.personal.judo@gmail.com; 5 Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, gilberto.ramos@ufpe.br; 6 Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, ppaes@ufpe.br.

RESUMO

OBJETIVO: Investigar o nível de atividade física e IMC em adolescentes da cidade de Recife. **METODOLOGIA:** participaram da pesquisa alunos do ensino médio (n=282) sendo 51% do sexo feminino e 49% sexo masculino com média de $17 \pm 0,2$ anos de idade, foram utilizados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), para avaliar os níveis de atividade física a balança eletrônica e o estadiômetro para mensuração do peso e estatura dos adolescentes e um questionário socioeconômico para data de nascimento. Foi realizada uma análise descritiva e inferencial dos dados com nível de significância de $p < 0,05$. 42,9% dos alunos apresentaram baixo nível de atividade física. Já em relação ao IMC, a maioria encontrava-se como 54,7% eutróficas, 28,3% consideradas com sobrepeso ou obesas e 17% abaixo do peso. O estudo não encontrou associação entre atividade física e IMC ou com a Idade Relativa. Porém sugere-se novos estudos devido a influência da covid-19 no período em questão, de modo que não se sabe ao certo sua real influência até os dias atuais.

Palavras-chave: Atividade física; IMC; Idade Relativa.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas também vem diminuindo entre os jovens e adolescentes, atrelado aos avanços tecnológicos e aumento do uso de telas (OLIVEIRA; GUEDES, 2018). O sedentarismo contribui para o aumento da obesidade quando associado à ingestão alimentar inadequada. (PEREIRA; FRANCISCHI; LANCHI, 2003).

A adolescência é um período rico de desenvolvimento humano, do ponto de vista biopsicossocial, sendo um período de grande desenvolvimento e crescimento, interdependentes de características internas (maturação e crescimento) e de fatores externos (meio ambiente) (SANTROCK, 2014). A subdivisão de crianças e adolescentes em grupos é realizada visando um equilíbrio psicológico e de maturação entre os indivíduos. Entretanto, esse modo de nivelamento pode ocasionar uma diferença de até 364 dias entre os indivíduos nascidos no mesmo ano, conhecido como efeito da idade relativa (MALINA; BOUCHARD; BAR-OR, 2004). Este estudo objetiva analisar a associação entre os níveis de atividade física, índices de massa corporal e idade relativa dos estudantes adolescentes da cidade do Recife, Pernambuco.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e caráter descritivo aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco. A pesquisa foi realizada em uma escola pública da cidade do Recife, Pernambuco, em novembro de 2021. A amostra foi composta por alunos, com idade entre 14 e 17 anos. Foram excluídos estudantes que tinham deficiência física ou cognitiva, além daqueles que não participaram de algumas das etapas da pesquisa.

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), para avaliar os níveis de atividade física, uma balança eletrônica e um estadiômetro, para mensuração do peso e estatura e coleta da data de nascimento para avaliar a idade relativa. Foi realizada a estatística descritiva para caracterização da amostra. Para análise inferencial dos dados, a tabela de contingência e o teste de Qui-quadrado(χ^2) foram utilizados para observação independente, distribuição e associação entre as variáveis. O nível de significância estabelecido foi $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a exclusão de alguns alunos, a amostra culminou em 282 adolescentes, sendo 51% do sexo feminino e 49% masculino com média de idade de $17 \pm 0,2$ anos, peso, estatura e IMC com média de 64,3 kg, 1,67cm e 23kg/m^2 , respectivamente.

Quanto ao nível de atividade física dos alunos, observou-se que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física, as demais foram classificadas de moderadas a alta. Resultados anteriores obtidos por Cabrera e colaboradores (2014) indicam níveis de atividades físicas inadequados em pelo menos 62,68% dos indivíduos, com predomínio do sexo feminino. Quanto à classificação do IMC, 54,7% foram consideradas eutróficas, por outro lado 28,3% foram consideradas com sobrepeso ou obesas e 17% estava abaixo do peso. Nossos achados corroboram com Ramires e colaboradores (2022), o qual indica que $\frac{1}{4}$ dos adolescentes estava com sobrepeso/obesidade.

Os dados estratificados estão descritos na tabela 1, onde observa-se as comparações entre os níveis de atividade física e IMC dos adolescentes.

Tabela 1 – Nível de atividade física e Índice de massa corporal

Nível AF	IMC			
	Baixo Peso	Eutrofia	Sobrepeso	Obesidade
Alta	21	55	16	15
Baixo	16	41	15	7
Moderado	13	55	18	8

Significância de $p > 0,05$; Nível AF = Nível de Atividade Física; IMC= Índice de Massa corporal.

Nossos resultados não encontraram diferença estatisticamente significativa entre os níveis de atividade física e IMC ($p > 0,641$; $\chi^2 = 4.2606$). Esse resultado está de acordo com os achados de Garrido e colaboradores (2015) que indicam melhores associações entre atividade física e IMC em alunos normoponderais.

Tabela 2 – Nível de atividade física e Idade Relativa dos adolescentes

Nível AF	Idade Relativa (IR)			
	1	2	3	4
Alta	31	23	32	21
Baixo	25	20	18	17
Moderado	22	22	22	28

Significância de $p > 0,05$; Nível AF = Nível de Atividade Física.

Não foi encontrado diferença significativa no teste de comparação entre os níveis de atividade física e IR ($p > 0,545$; $X^2 = 4,9872$), contrapondo Malina, Bouchard e Bar-or (2004) que afirmam que quando precocemente maturados, esses indivíduos tendem a ter vantagem sobre aqueles que apresentam maturação tardia, apesar de possuírem mesma idade cronológica, conhecido como efeito da idade relativa.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o exposto, conclui-se que nosso estudo não encontrou associação entre as variáveis aqui trabalhadas, porém sugere-se que novos estudos realizando associação entre a idade relativa e outras variáveis como rendimento cognitivo e físico/motor sejam realizados em crianças e adolescentes, visto que existe uma carência desses estudos na literatura atual.

REFERÊNCIAS

- OLIVEIRA, R.; GUEDES, D. Physical activity, cardiorespiratory fitness and metabolic syndrome in adolescents. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]**, v. 24, n. 4, p. 253-57, 2018.
- PEREIRA, L.; FRANCISCHI, Rachel; LANCHI, Antonio. Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia [online]**, v. 47, n. 2, 2003.
- SANTROCK, J. **Adolescência**. AMGH Editora, 2014.
- CABRERA, T. F. C. et al. Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do sudoeste de São Paulo. **Journal of Human Growth and Development**, v. 24, n. 1, p. 67-72, 2014.
- RAMIRES, M. et al. Estado nutricional de crianças e adolescentes de um município do semiárido do Nordeste brasileiro. **Revista Paulista de Pediatria [online]**, v. 32, n. 3, 2014
- MALINA, R. M.; BOUCHARD, C.; BAR-OR, O. **Growth, maturation, and physical activity**. Human kinetics, 2004.
- GARRIDO, N. D. et al. Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, percepções de sucesso e rendimento escolar. **Motricidade**, v. 11, n. 3, p. 41-58, 2015.

VOLTAR AO SUMÁRIO

IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL EM INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA

Stéphane Raquel Almeida Velande da Fonseca¹; Leonardo Pestillo de Oliveira²

¹ Universidade CESUMAR, stehmestrado@gmail.com, ² Universidade CESUMAR, leopestillo@gmail.com

RESUMO

Introdução: A fibromialgia é uma doença que acomete o sistema musculoesquelético, causando incapacidade física e mental. Ressalta-se que a FM apresenta sintomas primários (dor, fadiga e distúrbios do sono), e secundários (alterações de humor, depressão, ansiedade, problemas de concentração, entre outros). O tratamento contempla a adoção de abordagens farmacológica e não farmacológicas, incluído neste último principalmente o exercício físico. A prática de atividade física é mandatória. Dessa forma, o objetivo desse estudo foi investigar os efeitos da atividade física na saúde mental dos indivíduos com FM. **Metodologia:** O presente trabalho baseia-se na busca da literatura científica no período de 2016 a 2022, disponíveis nas bases de dados Pubmed, Scielo e Science direct, cujos os termos pesquisados foram: atividade física, saúde mental e fibromialgia. **Resultados e Discussão:** Observou-se que as modalidades de exercício aeróbico, alongamento e resistidos têm efeito positivo sobre dor, depressão e qualidade de vida. A modalidade de tai chi também foi eficiente para a saúde mental por trabalhar holisticamente com o corpo e a mente. A ioga e a zumba também foram modalidades que apresentaram evidências significativas de melhora na saúde mental. **Conclusão:** em suma nota-se que a prática de atividade física é imperativa para o manejo da fibromialgia seja por atuar na melhora da percepção da dor, fadiga, e modulação do sono, bem como na saúde mental dos indivíduos pela modulação dos pensamentos, aumento da autoeficácia e autogerenciamento da doença.

Palavras-chave: depressão; ansiedade; qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é considerada um problema de saúde pública, que causa incapacidade física e compromete substancialmente à qualidade de vida, cuja prevalência estimada é de 0,2 a 6,6% no mundo, enquanto, no Brasil o percentual varia de 2 a 2,5%, predominantemente no gênero feminino. É conceituada como uma doença reumática, ou seja, que compromete o sistema musculoesquelético, caracterizada por dor crônica generalizada (pelo menos 4 das 5 regiões) e sítios dolorosos específicos à palpação por, no mínimo, 3 meses (SIRACUSA et al. 2021).

O diagnóstico da FM, baseia-se nos critérios do American College of Rheumatology (ACR) de 2016, a partir da conjuntura entre o índice de dor generalizada e a escala de severidade dos sintomas (WOLFE et al. 2016). O tratamento da FM é difícil devido à heterogeneidade clínica, necessitando-se de abordagens farmacológicas e não farmacológicas. O exercício físico e a Terapia Cognitivo Comportamental, são estratégias de tratamento, em virtude do baixo custo (SIRACUSA et al. 2021). Todavia, devido ao caráter síndrômico da FM, os indivíduos apresentam menor tolerância ao exercício e exacerbações causadas pelas atividades diárias, ou seja, os indivíduos são menos ativos fisicamente, e têm uma percepção significativamente menor da capacidade funcional, o que resulta em um pior desempenho físico (GULSEN et al. 2020). Assim, o objetivo deste estudo foi investigar os efeitos da atividade física na saúde mental dos indivíduos com FM.

2. METODOLOGIA

Diante disso, o presente resumo fundamenta-se na busca da literatura científica do período de 2016 a 2022, disponíveis nas bases de dados *Pubmed*, *SciELO* e *Science Direct*, com a temática central: impactos da atividade física na saúde mental em indivíduos com FM. Para realização da pesquisa, utilizou-se os seguintes descritores, em inglês e português: atividade física, exercício e fibromialgia.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Couto et al. (2022) verificaram que os três tipos de exercício (aeróbico (EA), alongamento e resistido (ER)) têm efeito positivo sobre a dor, depressão e qualidade de vida. Entre as benesses do exercício, ressaltam-se: o aumento da sensação de “energia” e melhora da qualidade de vida, função cognitiva, ansiedade, depressão, dor, qualidade do sono e respostas ao estresse (GULSEN et al. 2020).

O exercício moderadamente intenso, pelo menos 3x/semana e sustentado (4-6 semanas) auxilia na redução da dor, fadiga e na depressão, impactando de maneira abrangente na sintomatologia da FM (LAZARIDOU, et al. 2019). O ER, atua na saúde mental, visto que, reduz depressão e a ansiedade, propiciando melhora da vitalidade, e função social, com efeitos similares ao EA (ASSUMPÇÃO et al. 2017; VILARINO et al. 2021). Izquierdo-Alventosa et al. (2020) ainda ressaltam que o exercício físico de baixa intensidade (ER e coordenação), melhora o estresse e aceitação da dor, visto que, atua na catastrofização da dor. O funcionamento psicossocial é fundamental na formação da individualidade da dor, além disso, o afeto negativo e a catastrofização amplificam a sensibilidade à dor influenciando na sua modulação (LAZARIDOU et al. 2019).

Em se tratando de EA, verifica-se também a melhora física e mental. NOROUZI et al. (2019), constataram que a zumba, promove uma melhora da coordenação, equilíbrio, enriquecimento sensorial, liberação de tensão, força e flexibilidade, isso porque, a prática demanda memória de trabalho e processos cognitivo-emocionais e, por conseguinte, atuam na redução de recursos disponíveis para ruminação, reduzindo a gravidade dos sintomas depressivos.

Wang et al., (2018) demonstraram que o tai chi, integra os aspectos mente e corpo, pela junção de elementos físicos, psicossociais, emocionais, espirituais e comportamentais, atuando de forma sistêmica no organismo. Assim, concluiu-se pelos benefícios terapêuticos de curto prazo para a dor crônica na FM, bem como, efeitos na saúde mental, com melhorias significativas na depressão, além do aumento da autoeficácia, autoconfiança e autogerenciamento dos sintomas.

Por fim, o exercício de alongamento promove uma redução na percepção a dor, e melhora da qualidade de vida (ASSUMPÇÃO et al. 2017). O exercício baseado em loga pode ser eficaz na diminuição da dor, catastrofização e distúrbios do sono na FM, contudo, sendo particularmente mais eficaz em indivíduos comprometidos em envolver-se em uma prática individualizada mais consistente (LAZARIDOU et al. 2019).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inatividade física impacta de maneira proporcional na piora dos sintomas primários (dor, fadiga e distúrbios do sono) e secundários (alterações cognitivas e de humor, depressão, estresse, e ansiedade) da FM, a qual em muitos casos induz a um círculo vicioso de sedenta-

risimo, implicando na redução da capacidade física, com menor força muscular e amplificação da dor, bem como, pode atuar no desenvolvimento da cinesiofobia. Assim, é imperativo para o manejo da FM, em virtude de ser uma doença pleomórfica, a adoção de práticas multidisciplinares, com a inclusão do exercício físico regular, haja vista, a melhora global nos sintomas primários e secundários, os quais intensificam a piora da saúde mental e física dos indivíduos com FM.

REFERÊNCIAS

ASSUMPCAO, Ana et al. Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial. **European journal of physical and rehabilitation medicine**, v. 54, n. 5, p. 663-670, 2017.

COUTO, Nuno et al. Effect of different types of exercise in adult subjects with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials. **Scientific reports**, v. 12, n. 1, p. 1-16, 2022.

GULSEN, C. et al. Effect of fully immersive virtual reality treatment combined with exercise in fibromyalgia patients: A randomized controlled trial. **Assistive Technology**, p. 1-8, 2020.

IZQUIERDO-ALVENTOSA, Ruth et al. Low-intensity physical exercise improves pain catastrophizing and other psychological and physical aspects in women with fibromyalgia: A randomized controlled trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 3634, 2020.

LAZARIDOU, Asimina et al. Impact of daily yoga-based exercise on pain, catastrophizing, and sleep amongst individuals with fibromyalgia. **Journal of pain research**, v. 12, p. 2915, 2019.

NOROUZI, Ebrahim et al. Zumba dancing and aerobic exercise can improve working memory, motor function, and depressive symptoms in female patients with fibromyalgia. **European journal of sport science**, v. 20, n. 7, p. 981-991, 2020.

SIRACUSA, Rosalba et al. Fibromyalgia: pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options update. **International journal of molecular sciences**, v. 22, n. 8, p. 3891, 2021.

VILARINO, Guilherme Torres et al. Effects of resistance training on the mental health of patients with fibromyalgia: a systematic review. **Clinical Rheumatology**, v. 40, n. 11, p. 4417-4425, 2021.

WANG, Chenchen et al. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. **BMJ**, v. 360, 2018.

WOLFE, Frederick et al. 2016 Revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. In: Seminars in arthritis and rheumatism. **WB Saunders**, 2016. p. 319-329.

VOLTAR AO SUMÁRIO

INTERVENÇÃO POR EXERCÍCIO FÍSICO VIRTUAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS, COGNITIVAS E PSICOLÓGICAS EM IDOSOS

Thaís Sporkens Magna^{1,4}; Alexandre Fonseca Brandão^{2,3}; Paula Teixeira Fernandes^{1,3,4}

1 Faculdade de Ciências Médicas e Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - thais_sporkens@yahoo.com.br; 2 Instituto de Física Gleb Wataghin, UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - brandaobiotec@gmail.com; 3 BRAINN, Campinas | São Paulo | Brasil; 4 GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), UNICAMP | Campinas | São Paulo | Brasil - Paula@fef.unicamp.br

RESUMO

A realidade virtual (RV) é um método inovador no processo de recuperação e motivação de idosos, além das medidas adotadas e na prática de exercícios físicos (EF). Aqui avaliamos no projeto piloto 2 idosos saudáveis (80-85 anos e de ambos os sexos) que praticam intervenção de EF e RV a partir da interação gestual com o sistema computacional. Este estudo acompanhou a evolução da função executiva, mobilidade, equilíbrio, força de membros inferiores e satisfação com a vida durante cinco meses do projeto. Os instrumentos utilizados foram: a Short Physical Performance Battery para avaliar mobilidade, equilíbrio, força de membros inferiores; o Teste de Stroop para estimar a função executiva; Escala de Satisfação com a Vida para avaliar a satisfação com a vida e Questionário Bioecológico para avaliar a relação do indivíduo com a tecnologia. Utilizou-se o Software Gesturemaps (marcha virtual controlada por interação gestual, parceria com street view), três vezes por semana. No final da intervenção (5 meses depois), os sujeitos foram reavaliados com os mesmos instrumentos e os resultados preliminares destacam os seguintes pontos: o RV e EF melhoraram a função executiva em 38,5%, a mobilidade, equilíbrio, força de membros inferiores em 20,55%, satisfação com a vida em 12,5% e relação com a tecnologia em 13,5%. Os valores encontrados com a intervenção de RV sugerem eficiência na prevenção e melhora das habilidades físicas, cognitivas e psicológicas durante o envelhecimento saudável, bem como no processo de reabilitação. Aprovado pelo Comitê de Ética da UNICAMP CAAE: 46692821.3.0000.5404.

Palavras-chave: idosos, Realidade Virtual, exercício físico, avaliação psicológica, Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

A realidade virtual (RV) associada à prática regular de exercícios físicos (EF) tem se mostrado um método inovador na área de reabilitação e no combate ao sedentarismo, tendo seus benefícios comprovados em diversos estudos e pesquisas (FLEURI et al, 2013; NURKKALA et al, 2014; SCHIAVINATO, 2010). Por conta desses benefícios, softwares de RV - que utilizam o EF como objetivo - vêm sendo criados e aprimorados para incrementar o nível de EF, equilíbrio, promovendo maior força muscular, melhor marcha e função cognitiva em idosos (MAGNA, BRANDÃO, FERNANDES, 2020; VIEIRA, 2014).

2. METODOLOGIA

Participaram do projeto piloto dois idosos de 80 e 85 anos com o consentimento dos mes-

mos, sendo voluntários e cientes de todo o processo.

Foram utilizados uma anamnese para identificação e estado de saúde; Mini Exame do Estado Mental (MEEM); Escala CDR (*Clinical Dementia Rating*); *Stroop Test*; *Short Physical Performance Battery* (SPPB); Questionário Bioecológico de Relação com a Tecnologia (BIOE); Escala De Satisfação com a Vida (ESV). Os testes foram aplicados no início da pesquisa e após 5 meses ao final da pesquisa.

O treinamento consistiu em sessões de 3 vezes por semana, durante 40 minutos (20 sessões), da seguinte maneira: nos 5 minutos iniciais, os participantes realizaram alongamento e aquecimento corporal durante 5 minutos; em seguida, realizaram o exercício de caminhada, com duração de 22 minutos. Logo depois, realizaram a marcha estacionária por meio do software *GestureMaps*, durante 8 minutos. Para finalizar, foram 5 minutos de relaxamento muscular.

Os participantes controlaram os movimentos de caminhada estacionária através de um avatar. Os movimentos de flexão do quadril e do joelho fazem o participante se “deslocar caminhando” pelo mapa e para mudança de direção, se realiza a flexão lateral do tronco (direita ou esquerda).

O Software *Gesturemaps* é realizado por meio da Ferramenta do Google Street View, é uma das ferramentas da compilação *GestureCollection* que proporciona ao usuário a interação homem-computador, por meio de estímulos motores e cognitivos no ensino-aprendizagem, agregando a reabilitação neuromuscular e física pelo entretenimento ativo (BRANDÃO et al, 2018).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

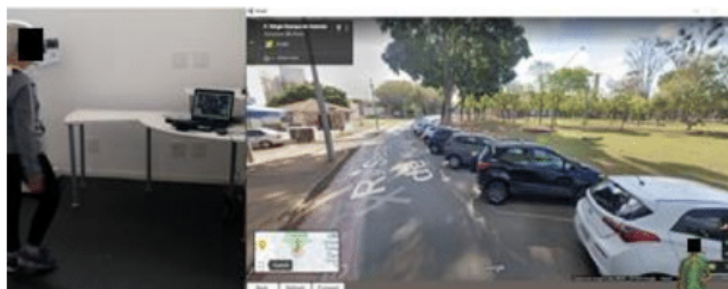
Participaram do projeto piloto dois idosos com idade média de 82,5 anos ($\pm 1,54$ DP) de ambos sexos, com escolaridade entre ensino primário completo à fundamental completo. A associação do exercício físico virtual e exercício físico convencional incrementaram a função executiva em 38,5%, a mobilidade, equilíbrio, força de membros inferiores em 20,55%, satisfação com a vida em 12,5% e relação com a tecnologia em 13,5%.

Tabela 1 – Comparação das variáveis função executiva, capacidade física, satisfação com a vida e relação com a tecnologia do indivíduo 1 e 2.

INDIVÍDUO 1	STROOP TEST	SPPB	ESV	BIOE
1ª APLICAÇÃO	37 pontos	8 pontos	30 pontos	45 pontos
2ª APLICAÇÃO	47 pontos	9 pontos	30 pontos	49 Pontos
INDIVÍDUO 2				
1ª APLICAÇÃO	44 pontos	7 pontos	28 pontos	63 pontos
2ª APLICAÇÃO	66 pontos	9 pontos	35 pontos	74 pontos

SPPB = Bateria de Desempenho Físico; ESV= Escala de Satisfação com a Vida; BIOE= Questionário Bioecológico de relação com a tecnologia.

Figura 1 – Participante realizando o Exercício Físico Virtual através do Software Gesturemaps



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os valores encontrados com as intervenções de RV associados ao EF convencional sugerem, no caso dos dois idosos participantes, eficiência na prevenção e melhora das habilidades físicas, cognitivas e psicológicas durante o envelhecimento saudável, bem como no processo de reabilitação.

Função executiva e capacidades físicas (mobilidade, força de membros inferiores e equilíbrio) obtiveram maiores resultados seguidos da relação com a tecnologia e satisfação com a vida. Os resultados podem ser explicados pelo novo estímulo que foi dado (RV), proporcionando novos desafios, traçando novas estratégias e colocando o idoso ainda mais em contato com a tecnologia.

Observamos que o software foi bem aceito pelos participantes, mostrando ser seguro e de viável aplicabilidade. Mesmo sendo um estudo inicial, com apenas dois participantes, podemos considerar esta ferramenta útil para os profissionais que trabalham com reabilitação e incremento das capacidades físicas, cognitivas e psicológicas em idosos.

REFERÊNCIAS

- BRANDÃO, A.F.; DIAS, D.R.C; GUIMARÃES, M.P; TRELIN, L.C; PARIZOTTO, N.A.; CASTELLANO, G. Gesturecollection for motor and cognitive stimuli: Virtual reality and e-health prospects. *Journal of Health Informatics*. 2018, 10 (1).
- SCHIAVINATO, A.M.; BALDAN, C.; MELATTO, L.; LIMA, L.S.L. Influência do Wii Fit no equilíbrio de paciente com disfunção cerebelar: estudo de caso. *J Health Sci Inst*. 2010; 28(1): 50-52.
- FLEURÍ, A.C.P.; DE ALMEIDA, A.C.S.; DINIZ, A.J.; DE MAGALHÃES, L.A.D. et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. *Enfermagem Revista*, 2013; 16(1), 50-57.
- NURKKALA V. The next level of exergaming: Integrating virtual travelling, exercising and games. *Nordic Digital Bussiness Summit*, 2014; 11, 403-411.
- VIEIRA, G. P.; DE ARAUJO, D.F.G.H.; LEITE, M.A.A.; ORSINI, M.; CORREA, C.L. Virtual reality in physical rehabilitation of patients with Parkinson's disease. *Journal of Human Growth and Development*. 2014;24 (1):31-41.
- MAGNA, T.S.; BRANDÃO, A.F.; FERNANDES, P.T. Intervenção por realidade virtual e exercício físico no equilíbrio, mobilidade e cognição em idosos. *Journal Health Informatics*, 2020; 12(3):77-82.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

MOTIVAÇÃO DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEM DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

William Fernando Garcia¹; Gabriela Miranda da Cruz²; Ana Flavia Lopes Freitas da Silva³; Sandro Victor Alves Melo⁴; Luciane Cristina Arantes⁵; Gustavo Bottega Lunardelli⁶

1 Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, williamfernandogarcia@gmail.com; 2 Universidade Estadual de Maringá (UEM), gabrielamcruz@gmail.com; 3 Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, anaflavialfs@gmail.com; 4 Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, sandro.melo@ufac.br; 5 Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, lcacosta@uem.br; 6 Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, guga.bottega@gmail.com.

RESUMO

O objetivo do estudo foi analisar as percepções de acadêmicos de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá-PR-Brasil, acerca da motivação durante a pandemia de COVID-19. A amostra do presente estudo foi constituída por 226 acadêmicos da Universidade Estadual de Maringá (UEM), do curso de Educação Física (bacharelado e licenciatura), sendo 110 do sexo masculino e 116 do sexo feminino ($20,91 \pm 2,65$ anos). Como instrumentos de pesquisa foram utilizados: a) questionário com dados sociodemográficos e b) escala de motivação acadêmica (EMA). Para a análise dos dados, utilizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov* e o teste de "U" de *Mann-Whitney* para comparar os sexos, faixa etária e o tipo de graduação, adotando $p < 0,05$. Os resultados demonstraram que as acadêmicas do sexo feminino apresentaram maiores percepções de motivação intrínseca por conhecimento e motivação intrínseca por realização ($p < 0,05$). Os acadêmicos do sexo masculino obtiveram maiores valores na amotivação ($p < 0,05$). Na comparação em função da faixa etária, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Já na comparação entre graduações, identificou-se que os acadêmicos de licenciatura possuem diferença significativa na motivação intrínseca para experiências estimulantes. Conclui-se que as acadêmicas do sexo feminino possuem maior motivação intrínseca voltada a aprendizagem. Além disso, os acadêmicos de licenciatura demonstraram investir nas atividades, visando obter experiências estimulantes e desafiadoras.

Palavras-chave: Motivação; acadêmicos; pandemia.

1. INTRODUÇÃO

Com a pandemia do COVID-19, muitas coisas em nosso cotidiano foram alteradas, como na área educacional, profissional, social e da saúde. No contexto educacional e social, a pandemia de covid-19 trouxe à tona uma realidade que por vezes foi ignorada no Brasil: a limitação ao acesso à internet.

Levando em consideração o cenário das Instituições de Ensino Superior (IES), especificamente da Universidade Estadual de Maringá (UEM), uma das alternativas para a continuidade do processo de ensino e aprendizagem foi o Ensino Remoto Emergencial (ERE), que de certa forma, contribuiu também, para uma vida mais sedentária, podendo assim, influenciar nos níveis motivação dos acadêmicos.

Um dos modelos teóricos mais aceitos e difundidos sobre a motivação no cenário atual

tem sido a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985). Nessa perspectiva, os elementos que envolvem o sistema educacional, incluindo a atuação de outros ambientes como o familiar, profissional e o social que influenciam nos elementos intrapessoais (relação consigo mesmo), interpessoais (relação com a comunidade), contextuais e situacionais, e consequentemente nos níveis de motivação acadêmica.

Considerando tal perspectiva, a presente pesquisa, busca preencher essa lacuna de estudos, tendo como objetivo analisar as percepções de acadêmicos de Educação Física da UEM, acerca da motivação e da ansiedade durante a pandemia de COVID-19.

2. METODOLOGIA

A pesquisa utilizou o método quantitativo do tipo descritiva-exploratória (GIL, 2002). O estudo foi desenvolvido com 226 acadêmicos da Universidade Estadual de Maringá (UEM), do curso de Educação Física (bacharelado e licenciatura), sendo 110 do sexo masculino e 116 do feminino (20,91±2,65 anos). Para analisar a motivação acadêmica foi utilizado a escala de motivação acadêmica (EMA) validada para língua portuguesa por Davoglio, Santos, Lettnin (2016). O teste “U” de Mann-Whitney foi utilizado para comparar as variáveis em função do sexo, faixa etária e o tipo de graduação. Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na comparação das regulações de motivação em função do sexo (Tabela 1), houve diferença significativa ($p < 0,05$) na subescala MIC ($p = 0,023$), MIR ($p = 0,004$) demonstrando que as meninas apresentam percepções superiores a respeito destas dimensões. Por outro lado, os meninos apresentaram maior percepção de AMO ($p = 0,030$).

Tabela 1 – Comparação entre as dimensões de ansiedade e motivação de acadêmicos da UEM em função do sexo.

Motivação	Sexo		p
	Masculino (n=110)	Feminino (n=116)	
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
MIC	5,00 (4,00; 5,50)	5,00 (4,50; 6,00)	*0,023
MIR	4,00 (3,00; 5,00)	4,50 (3,50; 5,50)	*0,004
MIEE	3,50 (2,00; 4,00)	3,75 (2,50; 4,50)	0,217
MEID	5,50 (4,50; 6,50)	6,00 (5,00; 7,00)	0,167
MEIN	4,00 (2,50; 5,00)	4,50 (3,00; 5,00)	0,247
MERE	5,00 (4,50; 6,00)	5,00 (4,00; 6,00)	0,772
AMO	2,00 (1,00; 3,00)	1,00 (1,00; 2,50)	*0,030

Nota: * Diferença significativa de $p < 0,05$. MIC (Motivação Intrínseca para Conhecimento); MIR (Motivação Intrínseca para Realização); MIEE (Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes); MEID (Motivação Extrínseca por Identificação); MEIN (Motivação Extrínseca por Introjecção); MERE (Motivação Extrínseca por Regulação Externa) e AMO (Amotivação).

Na tabela 2, observou-se a comparação da motivação dos acadêmicos de EF em função da graduação. Houve diferença significativa ($p > 0,05$) na subescala MIEE ($p = 0,024$) demonstrando que os acadêmicos de licenciatura apresentam percepções superiores a respeito desta variável.

Tabela 2 – Comparação entre as dimensões de ansiedade e motivação de acadêmicos de EF da UEM em função da habilitação.

Motivação	Graduação		p
	Bacharel (n=116)	Licenciatura (n=110)	
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
MIC	5,00 (4,00; 5,50)	5,00 (4,00; 6,00)	0,111
MIR	4,00 (3,50; 5,00)	4,50 (3,50; 5,50)	0,131
MIEE	3,00 (2,00; 4,00)	4,00 (2,50; 4,50)	*0,024
MEID	5,50 (4,50; 6,50)	6,00 (5,00; 7,00)	0,219
MEIN	4,00 (3,00; 5,00)	4,50 (3,00; 5,50)	0,104
MERE	5,00 (4,00; 6,00)	5,00 (4,00; 6,00)	0,999
AMO	1,75 (1,00; 3,00)	1,50 (1,00; 2,50)	0,233

A diferença entre as habilitações de licenciatura e bacharelado, onde o MIEE é mais alta nos acadêmicos de licenciatura, pode ter relação com a especificidade da área de trabalho de suas experiências durante a graduação. Em seu estudo, Guimarães et al. (2002), aponta que a desvalorização, o gênero, a preferência pelo bacharelado, a simples obtenção de um diploma de curso superior e entre outros motivos, que trazem diferenças em termos de envolvimento acadêmico durante os conteúdos das disciplinas de formação.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se com base na percepção dos acadêmicos, que as participantes do sexo feminino perceberam motivação para ampliar a bagagem de conhecimentos e definir ações para alcançar a realização pessoal. Em contrapartida, os participantes do sexo masculino demonstraram desinteresse nas atividades acadêmicas. Foi possível observar também que os acadêmicos de licenciatura demonstraram possuir motivação intrínseca para experimentar estímulos. Na comparação entre idades, não foram identificadas diferenças.

REFERÊNCIAS

DAVOGLIO, Tércia Rita; SANTOS, Bettina Steren dos; LETTNIN, Carla da Conceição. Validação da Escala de Motivação Acadêmica em universitários brasileiros. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, v. 24, p. 522-545, 2016.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Springer Science & Business Media, 2013.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BZUNECK, José Aloyseo; SANCHES, Samuel Fabre. Psicologia educacional nos cursos de licenciatura: a motivação dos estudantes. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 6, p. 11-19, 2002.

VOLTAR AO SUMÁRIO

MOTIVOS PARA ADESÃO E CONTINUIDADE DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS JOVENS DO DISTRITO FEDERAL

Nilley Alves dos Santos¹; Henrique de Oliveira Castro²; Rubens Venditti Junior³; Debora Gambary Freire Batagini⁴; Heitor Ribeiro⁵; Vivian de Oliveira⁶.

1 Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN), nilleys@gmail.com; 2 Universidade Estadual do Mato Grosso (UFMT), henriquecastro88@yahoo.com.br; 3 Universidade Estadual Paulista (UNESP), r.venditti-junior@unesp.br; 4 Universidade Estadual Paulista (UNESP), gambary.freire@unesp.br; 5 Centro Universitário ICESP, heitor.ribeiro@icesp.edu.br; 6 Centro Universitário IESB; Universidade Estadual Paulista (UNESP), vivian_oliveira58@hotmail.com.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar os fatores relacionados à adesão e à continuidade da prática de exercícios físicos em adultos jovens residentes no Distrito Federal (DF). Participaram do estudo 538 indivíduos entre 18 e 24 anos, de ambos os sexos (477 homens e 61 mulheres), que responderam a um instrumento adaptado a partir do “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, dividido em duas dimensões: adesão e continuidade. Os resultados apontaram que o principal fator relacionado à adesão foi a reabilitação física e prevenção de doença, citado como “muito importante” por 65,8% dos homens e 68,9% das mulheres. O fator com o maior número de respostas “muito importante” para a continuidade da prática foi o “ganho de consciência da importância da atividade física”, com 52,8% das respostas dos homens e 67,2% das respostas das mulheres. Conclui-se que para a amostra estudada, os fatores de saúde são os mais relevantes para a adesão e continuidade da prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Atividade Física; Motivação; Psicologia do Esporte.

1. INTRODUÇÃO

Uma das preocupações da Psicologia do Esporte é compreender os motivos que fazem com que as pessoas iniciem a prática de exercícios físicos. Os motivos apontados pelos indivíduos para aderirem a um programa de exercícios físicos transitam por fatores como diversão, questões estéticas, saúde e bem-estar (NASCIMENTO et al., 2019; WEINBERG; GOULD, 2017).

Porém, tão importante quanto entender os motivos que levam as pessoas a aderirem à prática é conhecer a razão pelas quais elas continuam se exercitando, já que muitas acabam desistindo em um curto prazo. Alguns dos motivos que levam as pessoas a manterem-se comprometidas com às atividades passam pelo prazer, apoio social, manutenção da saúde, manter a forma, etc. (CASPER, 2007; SANTOS; KNIJNIK, 2006; YAMAZAKI; BRAGA, 2012).

Além disso, os fatores apontados para a adesão e continuidade da prática de exercícios físicos parecem se alterar de acordo com alguns fatores, como idade e sexo (NASCIMENTO et al., 2019; WEINBERG; GOULD, 2017). Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi identificar os fatores relacionados à adesão e a continuidade da prática de exercícios físicos em adultos jovens residentes no Distrito Federal (DF).

2. METODOLOGIA

Participaram da pesquisa 538 indivíduos (477 do sexo masculino e 61 do sexo feminino) com idades entre 18 e 24 anos e residentes no Distrito Federal (DF). Todos aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O instrumento utilizado baseou-se em uma adaptação do “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada” (MENEGUZZI; VOSER, 2011), que foi dividido em duas dimensões: (1) adesão e (2) continuidade. Cada dimensão apresenta 5 fatores, em que o respondente julgou o quanto cada item é relevante para a adesão e continuidade da prática de exercícios físicos, em uma escala likert com as seguintes opções de resposta: nada importante, pouco importante, importante, muito importante e extremamente importante.

O questionário foi aplicado por meio de um formulário do Google Formulários®, divulgado em plataformas online como mídias sociais e aplicativos de conversa. Os dados foram compilados em uma planilha Excel® e a análise dos dados foi feita utilizando esta mesma ferramenta, empregando a estatística descritiva para a apresentação dos dados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 ADESÃO

A melhora do condicionamento físico foi apontada como um fator extremamente importante para 53,5% do público masculino e para 55,7% das respondentes do sexo feminino. Já a estética corporal foi um fator apontado como importante para o sexo masculino, com 32,5% dos homens registrando essa opção, enquanto 36,1% das mulheres indicaram esse fator como muito importante. A questão da reabilitação física e prevenção de doenças foi apontada como extremamente importante para a maioria dos homens e mulheres, alcançando 65,8% das respostas dos homens e 68,9% das respostas das mulheres. A redução da ansiedade e estresse foi vista como extremamente importante por 51,8% dos homens e 62,3% das mulheres. Em relação a socialização, divergências entre homens e mulheres foram observadas, já que a resposta mais indicada pelos homens foi que esse é um fator extremamente importante (com 31% das respostas), e para a maioria das mulheres esse é um fator pouco importante (31,1%).

Os resultados apontam para a preocupação do público masculino e feminino com fatores relacionados à saúde física e mental, como a melhora do condicionamento físico, a prevenção de doenças e a redução da ansiedade e estresse. Esses dados vão de encontro aos achados por Liz e Andrade (2016), que em uma pesquisa realizada com indivíduos entre 23 e 55 anos praticantes de musculação, encontraram que os motivos relacionados à saúde foram os principais apontados para a adesão dos indivíduos.

É importante notar a diferença entre homens e mulheres para a importância atribuída aos aspectos estéticos. Para o público feminino, o fator estético costuma ser frequentemente apontado como relevante para a adesão ao exercício físico, como no estudo realizado por Pedro et al. (2019) com 73 mulheres com idades entre 18 e 67, em que os achados indicaram a estética como principal motivo para a prática de atividade física, seguida da saúde.

3.2 CONTINUIDADE

Homens e mulheres julgaram como extremamente importante o ganho de consciência da

importância da prática de atividades físicas para a continuidade, com 52,8% e 67,2% das respostas, respectivamente. O reconhecimento dos resultados obtidos também foi elencado como extremamente importante pelos participantes, com 47,4% das respostas dos homens e 49,2% das respostas das mulheres. O aumento do círculo social foi importante para 28,5% dos homens respondentes; 24,6% das mulheres apontaram esse quesito como pouco importante. A reabilitação médica continuada foi considerada extremamente importante por 37,9% dos homens e 41% das mulheres. O treinamento personalizado foi considerado extremamente importante, com 34,8% das respostas masculinas e 39,3% das respostas femininas.

Vemos mais uma vez que os fatores relacionados à saúde são os que se destacam em relação aos motivos para a continuidade da prática na amostra estudada. Os resultados vão de encontro aos achados de Santos e Knijnik (2006), que embora tenham feito um estudo com indivíduos entre 40 e 60 anos, também encontraram que a manutenção da saúde é o principal fator associado à continuação da prática de exercícios físicos pelos respondentes. Já Yamazaki e Braga (2012) encontraram que os principais motivos de permanência para a prática de exercícios resistido foram manter-se em forma e melhorar a aparência.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados apresentados, conclui-se que para a amostra estudada os motivos relacionados à saúde são os mais relevantes para a adesão e continuidade da prática de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

CASPER, J. M. Sport Commitment, Participation Frequency and Purchase intention Segmentation Based on Age-Gender, Income and Skill Level with us Tennis Participants. *European Sport Management Quarterly*, v. 7, n. 3, p. 269-282, 2007.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Qualitative analysis of the reasons to the adhesion and desistance to the practice of resistance exercises in gyms. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MENEGUZZI, R. G.; VOSER, R. C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. *EFDeportes*, v.16, n. 162, 2011.

NASCIMENTO, C. C.; SANTOS, D. M. dos; TORRES, S.; MARTINS, L. T.; SILVA, N. O. V.; TERTULIANO, I. W. Motivação na aderência à prática de atividade física. *Arquivos de Ciência do Esporte*, v.7, n. 3, p.127-130, 2019.

PEDRO, F. C.; RAFAEL, W. W.; NOCE, F. SILVA, G. R. da. Motivos que levam mulheres de uma academia em uma cidade do sul de Minas Gerais a aderirem e desistirem da prática de atividade física. *Perspectiva: Ciência e Saúde*, v. 4, n. 1, p. 1-12, 2019.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

YAMAZAKI, C. W.; BRAGA, P. H. A. Motivação de indivíduos à prática de exercícios resistidos em academias de Campo Grande, MS. *EFDeportes*, v.16, n.164, 2012.

[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE EM ESCOLARES DA CIDADE DE RECIFE-PE

Plínio Vinícius de Brito Oliveira¹; Paulo Roberto de Oliveira Marinho²; Vitória Heloíza Alves da Silva; Byanka Santos Cavalcante e Oliveira⁴; Gilberto Ramos Vieira⁵; Pedro Pinheiro Paes⁶

¹ Universidade Federal de Pernambuco – Curso de Licenciatura em Educação Física, plinio.vinicius@ufpe.br; ² Universidade Federal de Pernambuco – Curso de Licenciatura em Educação Física, marinhopaulob@outlook.com; ³ Universidade Federal de Pernambuco – Curso de Licenciatura em Educação Física, vitoria.heloiza@ufpe.br; ⁴ Universidade Federal de Pernambuco – Curso de Licenciatura em Educação Física, byanka.cavalcante@ufpe.br ⁵ Universidade Federal de Pernambuco – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, gilberto.ramos@ufpe.br ⁶ Universidade Federal de Pernambuco – Docente do Departamento de Educação Física, pppaes@ufpe.br.

RESUMO

OBJETIVO: elucidar a influência da atividade física sobre a os sintomas de estresse, em estudantes de uma escola pública da cidade do Recife-PE. **METODOLOGIA:** a pesquisa foi realizada com 282 alunos do ensino médio, com idade entre 14 e 17 anos. **RESULTADOS:** foi constatado que 42,9% dos alunos apresentaram baixos níveis de atividades física praticada e que 55% apresentaram níveis de estresse considerados normais. Foi observado uma associação estatisticamente significativa entre atividade física e estresse percebido ($p > 0,001$; $X^2 = 21.561$). **CONCLUSÃO:** concluiu-se que a prática regular de atividade física pode corroborar para a manutenção da saúde mental, diminuir níveis de estresse percebido e melhorar a qualidade de vida dos estudantes do ensino médio.

Palavras-chave: Atividade Física; Estresse; Adolescente.

1. INTRODUÇÃO

A população brasileira se encontra cada vez menos ativa (BRASIL, 2020). Estudo realizado com adolescentes escolares apontou uma proporção de 79,7% de inativos (LIMA et. al., 2014), assim como estudo com universitários também vem mostrando uma grande maioria de inativos (PRATI et. al., 2020).

A prática de atividade física apresenta inúmeros benefícios para a saúde social, física e mental, inclusive para crianças e adolescentes. Estudo com adolescentes escolares, apresentou que 51,7% dos estudantes foram classificados como ativos fisicamente, por outro lado, apenas 25% apresentavam estresse (BEZERRA, et.al., 2019), apesar desse resultado ter sido positivo, em estudo de revisão foi observado que, apesar da existência de associação entre atividade física e estresse, esta não apresenta necessariamente uma relação de causa e efeito nos adolescentes (SILVA;LEONIDIO;FREITAS, 2015). Diante do exposto, este estudo busca verificar a associação entre os níveis de atividade física sobre o estresse em estudantes adolescentes da cidade do Recife, Pernambuco (PE).

2. METODOLOGIA

Esta investigação foi feita através de estudo transversal, de abordagem quantitativa e caráter descritivo aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco. A pesquisa foi realizada em uma escola pública da cidade do Recife-PE, com alunos do

ensino médio, de idade entre 14 e 17 anos e que apresentavam regularidade nas aulas. Por outro lado, foram excluídos da amostra, estudantes que tinham deficiência física ou cognitiva, ou os que não participaram de algumas das etapas da pesquisa.

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21), para avaliar os níveis de atividade física e ansiedade, respectivamente. Foi realizada a estatística descritiva para caracterização da amostra. Para análise inferencial dos dados, a tabela de contingência e o teste de Qui-quadrado(χ^2) foram utilizados para observação independente, distribuição e associação entre as variáveis. O nível de significância estabelecido foi $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a exclusão de alguns alunos, a amostra culminou em 282 adolescentes, sendo 51% do sexo feminino e 49% do sexo masculino com média de idade de $17 \pm 0,2$ anos. Quanto ao nível de atividade física dos alunos, observou-se que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física, para Santos e colaboradores (2010) os fatores que mais corroboram para essa inatividade são falta de companhia, preguiça e local adequados, podendo acrescentar o tempo excessivo de tela (MOURA, et.al., 2021).

Quanto aos níveis de severidade de estresse, da amostra total, 55% foram classificados como normais, o que vai de encontro com os achados de Schermann e colaboradores (2014), onde encontram uma prevalência de estresse entre os jovens de apenas 10,9% e Martins e colaboradores (2019) que encontrou uma prevalência de apenas 4,5%. Uma possível justificativa para esse baixo percentual de alunos sem estresse, pode ter sido o período da realização da pesquisa, tendo em vista que foi o retorno das atividades pós pandemia da COVID-19, cuja deixou diversos prejuízos a saúde mental da população (APPEL; CARVALHO; SANTOS, 2021).

Os dados estratificados estão descritos na tabela 1, onde observa-se que os níveis de atividade física (moderado e alto) estão associados a níveis normais de estresse autorreferido pelos estudantes.

Tabela 1 – Relação entre níveis de atividade física e estresse.

Nível AF	Estresse			
	Leve	Moderado	Muito Grave	Normal
Alta	10	16	23	59
Baixo	9	11	40	21
Moderado	11	16	27	40

Significância de $p > 0,05$; Nível AF = Nível de Atividade Física.

Neste sentido, foi observado diferença estatisticamente significativa no teste de comparação entre os níveis de atividade física e estresse percebido ($p > 0,001$; $\chi^2 = 21.561$). O que está de acordo com Sales e colaboradores (2022) que analisaram alunos no Ensino Médio de diferentes turnos e da mesma faixa etária, e apontaram uma diferença significativa nos índices de estresse independente da carga horária escolar, e que os alunos ativos fisicamente, apresentaram baixos sintomas de estresse.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o exposto, podemos concluir que a prática regular de atividade física, pode corroborar para a manutenção da saúde mental, diminuir níveis de estresse percebido e melhorar a qualidade de vida dos estudantes do ensino médio.

REFERÊNCIAS

APPEL, A. P.; CARVALHO, A. R. S.; SANTOS, R. P. Prevalence and factors associated with anxiety, depression and stress in a COVID-19 nursing team. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, 2021.

BEZERRA, M.A. A. et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.

BRASIL, **Pesquisa Nacional de Saúde : 2019 : percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal : Brasil e grandes regiões / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento.** - Rio de Janeiro : IBGE, 2020. 113p.

LIMA, N. N. et al. Perfil sociodemográfico e nível de atividade física em adolescentes escolares. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 12, n. 39, p. 1-7, 2014.

MARTINS, B. G. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 32-41, 2019.

MOURA, Ana et. al. Nível de atividade física, tempo de tela e duração do sono de acordo com dados sociodemográficos de escolares. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 2, p. 425-435, 2021.

PRATI, S. R. A., PORTO, W. J., FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **biomotriz**, v.14 n.2, p.69-78, 2020.

SALES, P. H. D., DELBEM, R. J., CÉSAR, E. P., Níveis de atividade física e sintomas de estresse: uma comparação entre adolescentes do ensino médio integral e ensino médio diurno. **Brazilian Journal of Development**, v.8 n.6, p. 48303–48314, 2022.

SANTOS, M. S. et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 13, p. 94-104, 2010.

SCHERMANN, Lígia Braun et al. Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Aletheia**, v. 43, p. 160-173, 2014.

SILVA, M. L.; LEONIDIO, A. C. R.; FREITAS, C. M. S. M. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, p. 331-339, 2015.

VOLTAR AO SUMÁRIO

PAIXÃO, AFETOS E INVEJA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Amanda Rizzieri Romano¹; Evandro Morais Peixoto²

¹Universidade São Francisco (USF), amandarizzieriromano@gmail.com; ²Universidade São Francisco (USF), peixotoem@gmail.com

RESUMO

Estudos apontam os efeitos positivos da prática continuada de exercício físico à saúde. Nesse sentido, é necessário compreender o papel de variáveis psicológicas que contribuem para o engajamento e manutenção dessas práticas. Com base nas hipóteses dos potenciais efeitos da paixão sobre os afetos e inveja no contexto do exercício, esta pesquisa teve como objetivo avaliar a associação entre o modelo dualístico de paixão (harmoniosa e obsessiva), afetos (positivos e negativos) e inveja (benigna e maliciosa). A amostra foi composta por 230 participantes, com idades entre 18 e 72 anos (M= 30,9, DP= 12, sendo 73,5% do sexo feminino). A Modelagem de Equações Estruturais demonstrou que a paixão harmoniosa se relacionou positivamente com afetos positivos e inveja benigna e negativamente com os afetos negativos, enquanto a paixão obsessiva relacionou-se positivamente com afetos negativos e ambos os tipos de inveja, e negativamente com afetos positivos. Além disso, observou-se um papel mediador dos afetos (positivo e negativo) na relação entre paixão e inveja. Os resultados sugerem que os sujeitos que se relacionam harmoniosamente com a atividade tendem a experimentar desfechos mais adaptativos. Isso pode fazer com que os praticantes tenham um maior nível de engajamento e motivação para realização da atividade física

Palavras-chave: avaliação psicológica; psicologia do exercício; psicologia positiva.

1. INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte e do exercício físico tenta compreender o papel de variáveis psicológicas que contribuem para o engajamento e manutenção dessas práticas (PEIXOTO et al., 2019). Uma das variáveis que tem sido apontada pela literatura como contribuidora para a manutenção do exercício físico é a paixão, que reflete a forma como o sujeito se relaciona com a atividade e a internaliza (VALLERAND, 2008). Ressalta-se que ambientes que promovem a prática de atividades físicas são contextos que favorecem e estimulam, devido sua natureza avaliativa, a comparação entre os indivíduos, especificamente em relação as características, funcionamento e habilidades físicas (LANGE; CRUSIUS, 2015). A base da inveja está sempre em uma comparação social e, portanto, tal construto pode ser influenciado pela forma como o sujeito relaciona-se com a atividade física, além de ser influenciado pelos afetos que são experimentados durante a prática (LANGE; CRUSIUS, 2015; VALLERAND, 2008). Porém, a inveja ainda é pouco estudada pela psicologia do esporte e do exercício no contexto brasileiro. A partir do exposto, espera-se compreender a relação entre paixão pelo exercício, afetos e inveja. Além de avaliar qual o poder mediador dos afetos na relação entre paixão pelo esporte e inveja.

2. METODOLOGIA

PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 230 participantes, com idades entre 18 e 72 anos (M= 30,9, DP= 12,2), sendo 73,5% do sexo feminino. 51,7% dos participantes declararam praticar atividades físicas com outras pessoas e 48,3% sozinho e, destes 85,2% praticam a modalidade em nível não competitivo.

INSTRUMENTOS

Foram utilizados um questionário sociodemográfico, Escala de Paixão pelo esporte e exercício (PEIXOTO et al., 2019), Escala de Afetos Negativos e Positivos (GIACOMONI; HUTZ, 1997), Escala de Inveja Benigna e Maliciosa (PEIXOTO et al., no prelo)

PLANO DE ANÁLISE DE DADOS

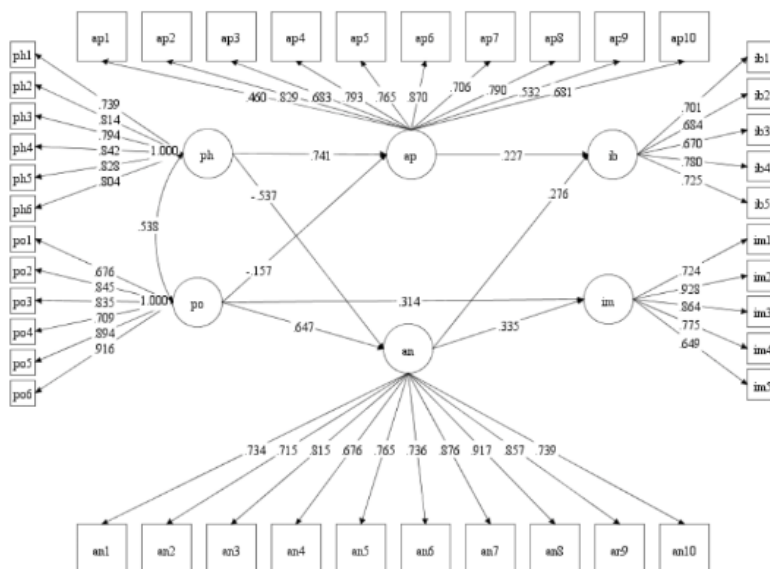
Foram avaliadas as associações entre as variáveis paixão, afetos e inveja por meio de uma análise de correlação com indicador r de Pearson, com nível de significância $p < 0,05$. Por fim, para avaliar o modelo teórico proposto, foi realizada uma análise de modelagem de equações estruturais com método de estimação WLSMV, apropriado ao nível de mensuração ordinal. Para estimar o modelo, considerou os índices e parâmetros recomendados, sendo estes qui-quadrado (χ^2), graus de liberdade (gl), e estabeleceu-se como parâmetro os seguintes valores de referência: RMSEA $< 0,08$, CFI e TLI $> 0,90$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da correlação indicaram que PH se relacionou positivamente com inveja benigna ($r = 0,29$) e afetos positivos ($r = 0,55$), e negativamente com afetos negativos ($r = -0,13$). A PO, por sua vez, relacionou-se positivamente com inveja benigna ($r = 0,22$) e maliciosa ($r = 0,22$), bem como os afetos, negativos ($r = 0,27$) e positivos ($r = 0,26$). Todas as relações foram significativas ($p < 0,05$).

A modelagem de equações estruturais foi conduzida para estimar os efeitos de PH e PO sobre a inveja, com a relação mediada pelos afetos experimentados durante a prática. Os resultados indicaram a adequação dos dados ao modelo, com índices de ajuste adequados, a saber: $\chi^2 = 1066,001$, gl = 805, CFI = 0,965, TLI = 0,963, RMSEA = 0,038 (I.C. 90% = 0,032 - 0,044). O modelo de caminhos com estimativas padronizadas é apresentado na Figura 1.

Figura 1 – Modelo de equações estruturais.



Nota: Fatores: PH = Paixão Harmoniosa, PO = Paixão obsessiva, IB = Inveja benigna, IM = Inveja maliciosa, AP = Afetos positivos, AN = Afetos negativos

É possível observar, a partir da Figura 1, que PH apresentou efeito positivo sobre AP e efeito negativo sobre AN, enquanto a PO demonstrou efeito positivo sobre NA e IM. No que concerne aos afetos, AP apresentou efeito positivo sobre IB, enquanto AN associou-se positivamente com IM. Ademais, verificou-se um efeito direto de PO sobre IM. Dessa forma, pode-se inferir que o efeito da PO sobre a IM foi mediado parcialmente pelo AN.

Os resultados possibilitam afirmar que a qualidade da paixão é importante, visto que engajar-se na atividade a partir da paixão harmoniosa pode proporcionar que o sujeito experimente resultados mais adaptativos, visto que experiencia afetos positivos e, conseqüentemente, enxerga o outro como referência para superar-se. Enquanto, aquele sujeito que se relaciona de forma obsessiva com a atividade pode experimentar resultados negativos, pois tende a vivenciar afetos negativos durante a prática e, dessa forma, tende a depreciar o outro, pois sente-se injustiçado, já que na PO o indivíduo experiencia a atividade de forma extremamente rígida (VALLERAND et al., 2008; PEIXOTO et al., no prelo).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou investigar as relações entre paixão, inveja e afetos no contexto de exercício. Os resultados demonstram um avanço da psicologia do esporte e do exercício físico ao compreender o papel de variáveis psicológicas que podem contribuir para o engajamento e manutenção dessas práticas, considerando que o tipo de paixão que os sujeitos estabelecem pela atividade física podem levar a resultados diferentes. É necessário atentar-se as limitações acerca do estudo com corte transversal, o que impede a inferência de causa e efeito. Em estudos futuros, sugere-se a realização de estudos longitudinais para verificar a replicabilidade dos resultados, além da inclusão de variáveis que verifiquem a motivação e nível de engajamento.

REFERÊNCIAS

GIACOMONI, C. H., & HUTZ, C. S. A mensuração do bem-estar subjetivo: escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumos]. Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.), Anais XXVI Congresso Interamericano de Psicologia, 313, 1997.

LANGE, J. & CRUSIUS, J. Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 41, n. 2, p. 284-294, 2015

PEIXOTO, E. M., CAMPOS, C. R., OLIVEIRA K. S., TARTARO, G. K., & BAPTISTA, M. N. Benign and Malicious Envy Scale: Adaptação transcultural e evidências de validade para adolescentes. **Psicologia: Teoria e Prática**, no prelo.

PEIXOTO, E. M., NAKANO, T. D. C., CASTILLO, R. A., OLIVEIRA, L. P., & BALBINOTTI, M. A. A. Passion scale: Psychometric properties and factorial invariance via exploratory structural equation modeling (ESEM). **Paideia**, v. 29, 2019.

VALLERAND, R. J., MAGEAU, G. A., ELLIOT, A. J., DUMAIS, A., DEMERS, M. A., & ROUSSEAU, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, n. 3, p. 373–392, 2008.

VOLTAR AO SUMÁRIO

PERCEPÇÃO SUBJETIVA DA IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES E A RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

Fernanda Jacques Andrade¹; Diego David Dias de Almeida²; André de Assis Lauria³; Camila Cristina Fonseca Bicalho⁴; João Roberto Ventura de Oliveira⁵; Ingrid Ludimila Bastos Lôbo⁶

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: fernandajacquesa@gmail.com; ² Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: diego.david726@gmail.com; ³ Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: andre.lauria@uemg.br; ⁴ Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: camila.bicalho@uemg.br ; ⁵ Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: joao.ventura@uemg.br; ⁶ Universidade do Estado de Minas Gerais, e-mail: ingrid.lobo@uemg.br

RESUMO

Introdução – A pesquisa realizada apresenta os principais fatores que influenciam na percepção da imagem corporal em adolescentes, que apontam para a insatisfação com sua percepção referente a imagem corporal e como a escola e a Educação Física pode contribuir no processo de aceitação de seu corpo e uma melhor autoestima. **Objetivo** - Analisar as contribuições da Educação Física escolar para a percepção da imagem corporal em adolescentes por meio de uma revisão sistemática e abordar sobre as implicações da percepção subjetiva da imagem corporal em aspectos da saúde e bem-estar. **Métodos** - A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica sistemática. As buscas foram realizadas no mês de maio de 2022 em três bases de dados: Scielo, Periódicos Capes e Lilacs. **Resultados** - Após análise dos artigos foram encontrados cinco que atenderam aos critérios de inclusão. **Conclusão** – Os resultados mostram que as meninas se apresentam mais insatisfeitas que meninos quanto a percepção do próprio corpo, também se observa que fatores externos sociais como as mídias sociais corroboram para a potencialização da problemática, no entanto fica evidente que os objetivos corporais a serem alcançados distinguem de acordo com o sexo do indivíduo, ou seja, adolescentes do sexo masculino buscam alcançar características corporais diferentes das adolescentes do sexo feminino. Todos os artigos apontam a escola e a as aulas de Educação Física como mecanismo essencial de intervenção para que quadros de insatisfação corporal entre os adolescentes sejam prevenidos por meio das estratégias metodológicas de intervenção.

Palavras-chave: Imagem Corporal, Educação Física, Adolescentes.

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal (IC) é compreendida de forma multidimensional, envolvendo a relação do indivíduo com o corpo e suas percepções diante de fatores socioculturais e emocionais. Essa relação é construída desde a infância e a cada período da vida, sendo modificada por alterações corporais e pelas formas de ver e compreender o corpo (DAMASCENO et al., 2006). Ademais, a sociedade contemporânea é influenciada por padrões de beleza e ideal de corpo, o que pode corroborar com o surgimento do sentimento de insatisfação com a IC (OLIVEIRA; MACHADO, 2021).

Destaca-se que no período da adolescência, a percepção da IC é um componente importante da construção da autoimagem. Nessa fase de transição, entre ser criança e ser adulto, ocorrem às mudanças corporais que podem interferir não só na saúde, mas na posição e no

significado perante a sociedade (CONTI; GAMBARDELLA; FRUTUOSO, 2005). Outro fator importante se refere à imposição de padrões socioculturais, que podem interferir na IC durante a adolescência. Observa-se que, em adolescentes do sexo masculino, há a necessidade de praticar esportes, já em adolescentes do sexo feminino, buscam-se atividades que potencializem a perda de peso (BARROS; PIEKARSKI; MEZZOMO, 2017).

Nesse contexto, é possível que a Educação Física escolar (EFE) problematize o corpo-sujeito, em seus diversos processos de experiência e aprendizagem, respeitando as diferenças do próprio corpo e o corpo do outro (GONÇALVES; DE AZEVEDO, 2008). Este estudo teve como objetivo investigar a percepção subjetiva da imagem corporal no período da adolescência e discutir sobre as contribuições da educação física escolar para a percepção da imagem corporal em adolescentes por meio de uma revisão sistemática.

2. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica sistemática. Foram utilizadas as bases de dados Scielo, Periódicos Capes e Lilacs. As buscas ocorreram no mês de agosto de 2022 e os descritores utilizados foram: Educação Física AND Imagem Corporal AND Adolescentes. Foram incluídos estudos de pesquisas quantitativas e/ou qualitativas, publicados no período entre 2012 e 2022, que investigaram jovens com idade entre 12 e 18 anos. Adicionalmente, considerou-se a relação entre a EFE e a IC retratada no contexto brasileiro.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente foram encontrados 92 estudos. Após uma análise criteriosa, foram selecionados três estudos que atenderam aos critérios de inclusão: E1 - Rodrigues e Dos Santos Capelletti (2014); E2 – Alves et al. (2017); E3 – Lima (2020); e dois estudos selecionados aleatoriamente: E4 – Rentz-Fernandes et al. (2017); E5 Silva e Freitas (2021). Os resultados indicaram a maior prevalência de insatisfação com a IC em adolescentes do sexo feminino. Nos estudos E1, E2 e E5 foi evidenciada que a pressão social para alcançar um corpo perfeito e belo, dentro dos padrões estabelecidos, contribui para o aumento da insatisfação da IC. Por outro lado, no estudo E3, a autoestima foi um fator crucial para compreensão do próprio corpo, das suas capacidades e suas limitações. Adicionalmente, os cinco estudos apontaram a escola e a as aulas de EFE como um mecanismo essencial de intervenção para que quadros de insatisfação corporal entre os adolescentes sejam solucionados, variando as estratégias metodológicas de intervenção.

No estudo E1 analisou-se o papel da EFE enquanto disciplina e fonte de trabalho para e com o corpo, buscando superar os estigmas já estabelecidos na cultura escolar, na qual a mesma é vista como uma atividade física para educar corpos para padrões atléticos e em algumas vertentes propor a saúde como um de seus eixos. De forma similar, Oliveira e Machado (2021) apontam que um dos fatores que promove essa resultante são questões que se perpetuam na sociedade através da comercialização de corpos visando apenas a estética corporal.

Sobre a insatisfação com a IC, o estudo E2 apontou que a prevalência desse aspecto em adolescentes do sexo feminino relacionou-se com a cobrança social e a influência da mídia pela busca do corpo perfeito. Observou-se que fatores externos, como as mídias sociais também corroboraram para a potencialização da insatisfação, atrelados as diversas mudanças psíquicas e fisiológicas da transição das fases maturacionais criança-adolescente. No estudo

E3 analisaram-se as percepções de adolescentes ao longo das transformações corporais da fase infantil até a maturação. Nesse cenário, Papalia (2000) indica que a aparência é muito importante para os adolescentes. Cabe refletir como a indústria da beleza reforça e perpetua, em diferentes idades, a necessidade de moldar-se para se incluir.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa apresentou estudos que mostraram descontentamento a respeito da imagem corporal em adolescentes e a importância das intervenções realizadas nas aulas de EFE para contribuir com o fortalecimento da autoestima dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ALVES, F. R. et al. Imagem corporal e fatores associados em meninas de escolas militares. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 4, 2017.

CONTI, M. A.; GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes e sua relação com a maturação sexual. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v.15, n.2, 2005.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2006; 14(1): 87-96.

DE BARROS, T. M.; PIEKARSKI, P.; MEZZOMO, T. R. Alteração na percepção corporal em adolescentes brasileiros de ensino público. **Nutricion Clínica y Dietética Hospitalaria**, v. 37, n. 2, p. 157-161, 2017.

GONÇALVES, A. S.; DE AZEVEDO, A. A. O corpo na contemporaneidade: a educação física escolar pode ressignificá-lo. **Journal of Physical Education**, v. 19, n. 1, p. 119-130, 2008.

LIMA, F. E. et al. Prevalência do Índice de massa corporal e imagem corporal em adolescentes de Maringá-PR. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 88, p. 898-905, 2020.

OLIVEIRA, M. R.; MACHADO, J. S. A. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.26, n.7, 2021.

PAPALIA, D. E. Desenvolvimento Humano. In: Papalia, D. E; OLDS, S. W. 7 ed. Porto Alegre: Artes: **Artes Médicas Sul**, 2000.

RENTZ-FERNANDES, A. R. et al. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. **Revista de salud pública**, v. 19, p. 66-72, 2017.

RODRIGUES, J. A.; DOS SANTOS CAPELLETTI, J. Da aquisição da imagem corporal: o papel docente junto a prática física, educativa, pedagógica e corporal em adolescentes. **Conexões**, v. 12, n. 1, p. 16-41, 2014.

SILVA, C. R.; FREITAS, G. S. O que dizem os estudantes do 9º ano do ensino fundamental sobre as mensagens midiáticas vinculadas à cultura fitness em revistas de beleza e saúde? **Movimento**, v. 26, 2021.

VOLTAR AO SUMÁRIO

QUALIDADE DO SONO, SONOLÊNCIA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DA CIDADE DO RECIFE

Ricardo Henrique Vieira de Castro¹; Hiuanlyellen da Silva Xavier²; Igor Lima Tavares de Freitas³; Gustavo Augusto Fernandes Correia⁴; Gilberto Ramos Vieira⁵; Pedro Pinheiro Paes⁶

¹Universidade Federal de Pernambuco, ricardofut15@hotmail.com; ²Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Bacharelado em Educação Física, hiuanlyellen.xavier@ufpe.br; ³Universidade Federal de Pernambuco - Curso de Licenciatura em Educação Física, igor.limafreitas@ufpe.br; ⁴Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, gustavo.augustocorreia@ufpe.br; ⁵Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, gilberto.ramos@ufpe.br; ⁶Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, pppaes@ufpe.br.

RESUMO

OBJETIVO: analisar a influência dos níveis de atividade física sobre a sonolência e qualidade do sono de estudantes da rede pública da cidade do Recife-PE. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo transversal realizado em uma escola pública da cidade do Recife e contou com 282 estudantes com idade entre 14 e 17 anos. **RESULTADO:** Observou-se que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física praticada, 49,6% dos alunos demonstraram ter uma qualidade ruim e 56,4% apresentaram níveis de sonolência anormal. Entretanto, quando comparado com os níveis de atividade física praticada, não foi encontrada associação com a qualidade do sono ($p < 0,233$; $X^2 = 5,5669$) e sonolência ($p < 0,2918$; $X^2 = 4,9567$). **CONCLUSÃO:** Não se encontrou associação entre os níveis de atividade física, qualidade do sono e níveis de sonolência em adolescentes.

Palavras-chave: Atividade física; Qualidade do Sono; Sonolência.

1. INTRODUÇÃO

Apesar das recomendações dos órgãos de saúde sobre a prática de atividade Física, estudos realizados em grandes centros urbanos demonstram que mais de 50% das crianças e adolescentes não atingem as recomendações atuais de atividade física (SANTOS, et.al., 2010; DAHLGREN, et al. 2021; HALLAL, et.al., 2010).

Segundo a Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth, a recomendação de sono para a faixa etária de 6 a 13 anos é de nove a onze horas de sono e para os 14 a 17 anos, de oito até dez horas (TEMBLAY, et.al., 2016). Uma revisão observou que atender as recomendações do tempo de tela e sono, traz mais benefícios que apenas seguir as recomendações das práticas de atividade física diária (SAMPASA-KANYINGA, et.al., 2020). Por outro lado, Janssem e colaboradores (2019) apontaram que as atividades lúdicas recreativas trazem benefícios para a qualidade do sono em crianças pré-escolares. A sonolência pode prejudicar o rendimento escolar e desestimular os estudantes a praticar atividade física (FELDEN, et al. 2016). Assim, nosso objetivo é analisar a influência dos níveis de atividade física sobre a sonolência e qualidade do sono de estudantes da rede pública da cidade do Recife, Pernambuco (PE).

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e caráter descritivo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco. A pesquisa foi realizada em uma Escola pública da cidade do Recife-PE, em novembro de 2021. A amostra foi composta por 282 alunos, com idade entre 14 e 17 anos. Por outro lado, foram excluídos estudantes que tinham deficiência física ou cognitiva e não participaram de algumas das etapas da pesquisa. Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram o Questionário Internacional de Atividade Física, o questionário do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg, e o questionário de Sonolência de Epworth Sleepiness Scale-ESS, para avaliar os níveis de atividade física, qualidade do sono e sonolência, respectivamente. Foi realizada a estatística descritiva para caracterização da amostra. Para análise inferencial dos dados, a tabela de contingência e o teste de Qui-quadrado(χ^2) foram utilizados para observação independente, distribuição e associação entre as variáveis. O nível de significância estabelecido foi $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a exclusão de alguns alunos, a amostra culminou em 282 adolescentes, sendo 51% do sexo feminino, e 49% masculino com média de idade de $17 \pm 0,2$ anos. Quanto ao nível de atividade física dos alunos, observou-se que 42,9% foram classificados com baixo nível de atividade física praticada. No estudo de Hallal e colaboradores (2010), percebeu-se que apenas 43,1% dos adolescentes foram considerados ativos e que 79,2% tinha um tempo de tela superior a duas horas diária. Esse tempo de tela superior a 2 horas diária pode prejudicar a qualidade do sono e a saúde mental dos adolescentes (SAMPASA-KANYINGA, et.al., 2020).

Falando em qualidade do sono, 49,6% dos alunos demonstraram ter uma qualidade ruim, estando de acordo com o estudo de Janssen e colaboradores que indica que o excesso do tempo de tela, está associado a piores qualidade de sono em bebês, crianças e pré-escolares. Ainda, Lund e colaboradores (2010), indica que o estresse emocional é colocado como o principal motivo de alteração do sono pelos universitários. Entretanto, não encontrou diferença estatisticamente significativa na associação entre níveis de atividade Física e qualidade do sono ($p < 0,233$; $\chi^2 = 5.5669$) estando de acordo com os achados de Kredlow e colaboradores (2015) que afirma que a atividade física de lazer tem pequenos efeitos benéficos no tempo total de sono e na eficiência do sono, já outros estudos informa melhores associações entre tempo de tela inferior a 2 horas diária e melhores escores de sono (DAHLGREN, et al. 2021; SAMPASA-KANYINGA, et.al., 2020).

Por outro lado, o nível de sonolência anormal nos estudantes foi de 56,4%. Contudo, não se observou diferença estatisticamente significativa na associação entre os níveis de atividade física e sonolência ($p < 0,2918$; $\chi^2 = 4.9567$). Quanto a sonolência diurna, além de prejudicar a atenção do aluno e no rendimento escolar, pode estar associada ao sedentarismo (FELDEN, et al.2016).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, podemos concluir que nossos resultados não encontraram associação entre os níveis de atividade física praticada, qualidade do sono e níveis de sonolência em adolescentes. Contudo, podemos observar que a maioria deles não são considerados ativos, o que pode estar atrelado a maior tempo de tela, ou outros fatores que devem ser considerados em pesquisas futuras.

REFERÊNCIAS

DAHLGREN, A et al. Screen time and physical activity in children and adolescents aged 10–15 years. **PloS one**, v. 16, n. 7, p. e0254255, 2021.

FELDEN, E. P. G. et al. Adolescentes com sonolência diurna excessiva passam mais tempo em comportamento sedentário. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 186-190, 2016.

HALLAL, P C et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3035-3042, 2010.

JANSSEN X, et.al.. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. **Sleep Med Rev.** v.49, p. 101226, 2020.

KREDLOW M.A, et.al. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. **J Behav Med.** v. 38, n. 3, p. 427-49, 2015

LUND H.G, et.al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. **J Adolesc Health** v.46, n. 2 p.124-32, 2010.

SAMPASA-KANYINGA, H. et.al. Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review. **Int J Behav Nutr Phys Act.** v. 17, n. 1, p. 72, 2020

SANTOS, M. S. et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 13, p. 94-104, 2010.

TREMBLAY, M. S. et al. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 41, n. 6, p. S311-S327, 2016.

VOLTAR AO SUMÁRIO

REFLEXÃO SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR FRENTE AOS DESAFIOS E APRENDIZAGENS TECNOLÓGICAS PÓS PANDEMIA

Fernanda Jardim Maia¹; Ielson José dos Santos²; Marta Baggio Bippus³; Carita Pelicão⁴; Afonso Antonio Machado⁵

¹ Doutoranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP, Mestra em Educação - UNITAU, integrante do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE) - UNESP, fernanda.maia@unesp.br; ² Doutorando em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP e membro do LEPESPE - UNESP, ielson.santos@unesp.br; ³ Doutoranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP, LEPESPE - UNESP, Mestra em Educação, Universidade de Taubaté - UNITAU, marta.baggio@unesp.br; ⁴ Mestranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP, integrante do LEPESPE - UNESP, carita.pelicao@unesp.br; ⁵ É docente e coordenador do LEPESPE, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, da UNESP. Mestre e Doutor pela UNICAMP, livre docente em Psicologia do Esporte, pela UNESP, graduado em Psicologia, editor chefe do Brazilian Journal of Sport Psychology, afonsoa@gmail.com

RESUMO

O presente estudo buscou evidenciar a forma como a Educação Física escolar foi direcionada durante a pandemia, bem como suas consequências após o retorno presencial, ao considerar a aprendizagem e uso da educação tecnológica para uma nova perspectiva educacional. Por meio da observação participante natural, foram analisadas questões relevantes, as quais espera-se que sejam ponto de partida para novas pesquisas científicas e dessa forma, transformações significativas possam ressignificar de fato a realidade educacional atual.

Palavras-chave: Educação física escolar; consequências da pandemia; educação tecnológica.

1. INTRODUÇÃO

Diante das transformações vividas na sociedade, da constante e veloz evolução tecnológica, das novas dificuldades e necessidades educacionais que emergem no cenário atual, a Educação Física escolar também enfrenta muitos desafios. Dessa maneira, cabe aos professores acompanhar as mudanças, atualizar, modificar suas práticas pedagógicas e didática. Torna-se necessário aprender a fazer uso das tecnologias e, assim, criar possibilidades de uso a favor da aprendizagem, além de refletir em como ela tem sido utilizada e exigida no desenvolvimento de outras disciplinas. “Ensinar com novas tecnologias será uma revolução se mudarmos simultaneamente os paradigmas convencionais do ensino, que mantêm distantes professores e alunos. Caso contrário, conseguiremos dar um verniz de modernidade, sem mexer no essencial” (MORAN, 2001, p. 28).

Nesse sentido, a presente pesquisa tem como objetivo geral propor reflexões a respeito da prática docente no contexto escolar presencial pós pandemia. Como objetivos específicos: trazer a análise das possibilidades e transformações que o exercício da docência durante o afastamento social pode trazer para a Educação Física Escolar, bem como a importância da valorização das aprendizagens tecnológicas construídas em decorrência do momento pandêmico.

2. METODOLOGIA

Descreve-se o presente estudo como qualitativo, em que não é requerido alto nível de precisão e de caráter exploratório, “com a principal finalidade de desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores” (GIL, 2008, p. 27). O meio utilizado para coleta de informações foi a observação participante natural, que se pode compreender como uma “participação real do conhecimento na vida da comunidade, do grupo ou de uma situação determinada. Neste caso, o observador assume, pelo menos até certo ponto, o papel de um membro do grupo” (GIL, 2008, p. 103). Ainda segundo o autor, pode-se considerar observação participante natural “quando o observador pertence à mesma comunidade ou grupo que investiga” (GIL, 2008, p. 103).

Os participantes da pesquisa são todos os 420 alunos do ensino fundamental II de uma escola municipal localizada no subúrbio de uma cidade do estado de São Paulo. O professor responsável pela disciplina é efetivo nessa rede de ensino e lotado nesta unidade escolar. A pesquisadora responsável pela observação é, também, professora efetiva na mesma rede de ensino. O período de observação e registro das informações ocorreu no primeiro semestre de 2022.

As turmas observadas foram selecionadas aleatoriamente sem aviso prévio, entre o 6º e 9º anos, no período da manhã. Ao todo foram observadas 7 turmas, por um período de duas horas aulas cada uma. Os registros foram comparados com o planejamento do professor responsável pela disciplina, mediante autorização da direção da escola.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a pandemia, com as medidas sanitárias de contenção do vírus (SARS-CoV-2), responsável pela transmissão da Covid-19, os espaços públicos de lazer foram impedidos de serem utilizados, as práticas de esportes e exercícios físicos foram extremamente reduzidas ou até interrompidas por muitas pessoas. Crianças e adolescentes que tinham o ambiente escolar como único meio de desenvolvimento físico motor deixaram de usar esse espaço e, conseqüentemente, ficaram sem local apropriado e material para realizar essas atividades. Na rede de ensino observada, dentre as ações para manutenção do vínculo entre aluno e escola durante a pandemia, destaca-se a oferta de atividades planejadas pelos professores e enviadas aos alunos por meio de material impresso ou disponibilizado de forma online. As adaptações da disciplina de Educação Física, para o período pandêmico, foi uma das que menos teve retorno, de acordo com os registros da própria pesquisadora, também docente na mesma Unidade Escolar (UE).

Toda a dificuldade encontrada em proporcionar atividade física considerando que o aluno pudesse estar desacompanhado de seus responsáveis, ou sem espaço adequado, sem dispor de qualquer recurso material ou até mesmo em boa saúde física e psicológica, visto que o número de pessoas contaminadas no município foi extremamente relevante, o que culminou em grande aumento de problemas psicológicos como ansiedade e fobia social (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Reverter esse cenário é o desafio apontado pelo Ministério da Saúde e, também uma importante responsabilidade da disciplina de Educação Física nas escolas, visto que uma das conseqüências dessa inatividade física por um período tão prolongado, é o aumento de peso,

condição esta, que influencia diretamente na qualidade de vida, no desenvolvimento físico e no retorno das práticas escolares. Portanto, retomar essas questões requer, do professor, um olhar atento quanto à necessidade de adaptação das atividades físicas a serem realizadas pelas crianças, principalmente, pelas crianças com necessidades especiais, obesidade ou inaptidão física.

Outra consequência relevante observada, resultante do afastamento social, é a dificuldade de convivência social, respeito às regras, diferenças e criação de vínculo entre os próprios alunos. Sendo essa, uma questão social séria que merece atenção, principalmente, na prática de esportes coletivos. Uma vez que tais práticas envolvem espírito de equipe e liderança, o que significa dizer que o respeito e empatia devem prevalecer. Atualmente, percebe-se que alunos com falta de habilidade nas relações sociais, frequentemente sofrem com problemas como agressão, bullying e dificuldade de aprendizagem, como aponta a reflexão apresentada por Forbes (2010).

Ao mesmo tempo em que o retorno presencial apresenta real potencialidade de interferir positivamente nas consequências da pandemia, apresenta-se um terceiro ponto chave na observação realizada, a valorização da aprendizagem tecnológica construída durante o afastamento social, uma vez que valorizar esse conhecimento e propor sua utilização na sala de aula e na quadra é um grande desafio docente, no momento pós-pandêmico.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que a Educação Física escolar ainda tem um longo percurso até conquistar seu devido valor na educação e as consequências da pandemia evidenciam questões relevantes apontadas por essa pesquisa, as quais a ciência tem grande responsabilidade em refletir e apontar transformações exequíveis e significativas.

Além do importante desafio em superar as dificuldades do retorno presencial, da defasagem de aprendizagem e das questões físicas e psicológicas prejudicadas, a educação tem o dever de valorizar a construção dos conhecimentos tecnológicos discente e docente, para que toda a dificuldade enfrentada tenha sido uma mola propulsora para o avanço da educação e não apenas um obstáculo insignificamente superado.

REFERÊNCIAS

FORBES, J. F. Psicanálise do homem desbussolado. **Psique** (São Paulo), v. 53, p. 14-15. Disponível em: Psique53_p14-15.indd. Acesso em: 10 jun. 2022.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. - 6 ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

OLIVEIRA V. M. **O que é educação física?**. São Paulo: Brasiliense; 2008.

MORAN, J. M. **Novas Tecnologias e Mediação Pedagógica**. Campinas: Papirus, 2001.

VOLTAR AO SUMÁRIO

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE IMPLEMENTAÇÃO DO PACE

Ana Carolina Raabe Abitante¹; Marcela Alves Sanseverino²; Wagner de Lara Machado³

¹Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), ana.abitante@edu.pucrs.br; ²Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), marcela.sanseverino@edu.pucrs.br; ³Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), wagner.machado@pucrs.br;

RESUMO

O Programa para Aumento do Comportamento de Exercitar-se (PACE), que será descrito no presente estudo, foi construído dentro da abordagem da Psicologia do Exercício Físico, com o objetivo de dar suporte para iniciantes de uma modalidade de exercício físico. O PACE foi desenvolvido em um projeto maior como parte de um projeto de doutorado. Trata-se de uma intervenção de oito sessões que tem como objetivo central da adesão a prática de exercício através de estratégias para melhorar o planejamento da ação e estimular a motivação intrínseca. Com base na ciência da implementação, utilizou-se a metodologia de relato de experiência para descrever um estágio de psicologia no âmbito de uma academia de ginástica. Ao final de três meses, apenas uma participante aderiu ao programa. Ela relatou o impacto do PACE em sua vida, com o aprendizado de estratégias de planejamento e monitoramento. Algumas barreiras foram encontradas e descritas no presente trabalho. Por fim, discutimos outras possibilidades de implementação do PACE, uma vez que possui o potencial para auxiliar outras pessoas na motivação e adesão a uma modalidade de exercício, além de ser um espaço de promoção a saúde mental.

Palavras-chave: Atividade Física; Motivação; Saúde Mental.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho pretende relatar a experiência de implementação do Programa para Aumento do Comportamento de Exercitar-se (PACE), que foi criado como método de intervenção dentro de uma pesquisa de doutorado e ainda está em desenvolvimento pelas mesmas autoras. O presente estudo está situado no contexto da Psicologia do Exercício Físico, cujo foco é a saúde mental e física das pessoas. O PACE tem como objetivo principal oferecer suporte a iniciantes na prática de exercício a partir do desenvolvimento de estratégias de adesão e motivação. Vale destacar o aspecto inovador do PACE, uma vez que para nosso conhecimento, na nossa cidade, não existem academias ou centro esportivos que contém programas da psicologia visando a saúde e a adesão de seus clientes.

Com base na ciência da implementação (NILSEN, 2015), buscamos identificar aspectos que influenciariam a viabilidade do PACE em uma grande academia. Ao relatar nossa experiência esperamos que futuros estudos e ações semelhantes estejam cientes de dificuldades que podem ser encontradas e tenham maior efetividade na implementação de programas (NILSEN, 2015). Portanto, as características do local, seus serviços e público-alvo, assim como as barreiras encontradas, serão relatadas.

2. METODOLOGIA

Para participar do PACE, foram recrutadas pessoas com 18 anos ou mais que estivessem recém matriculadas, ou iniciando um exercício físico. A priori, nenhum outro critério de inclu-

são foi estabelecido. Em relação a critérios de exclusão, no primeiro encontro, cujo objetivo é conhecer o(a) participante, fazia-se uma anamnese para entender se ele(a) se beneficiaria do programa. Por exemplo, se fossem observados sintomas psicológicos graves, que merecem atenção prioritária da psicologia clínica, o(a) participante deveria ser descontinuado(a) do estudo. Caso fossem sintomas leves e estivesse em acompanhamento psicoterapêutico, a equipe fazia contato com o(a) profissional e mantinha o(a) participante. Para supervisão, a nossa equipe conta com uma psicóloga clínica.

O PACE é constituído de oito encontros ao longo de dois meses, individuais e com duração de 30 a 60 minutos, tendo metas a serem cumpridas. Como parte de um estudo maior, após a aplicação da intervenção, é realizada uma entrevista estruturada para entendermos a visão do participante sobre o processo, e sobre si mesmo no exercício físico. Além disso, depois são realizados questionários de follow up todos os meses durante seis meses após a finalização do PACE.

Em termos comportamentais são trabalhadas estratégias com base no modelo Health Action Process Approach (ZHANG, 2019). Complementarmente, a Teoria da Autodeterminação (TEIXEIRA, 2020) deu suporte às técnicas de intervenção para estimular motivação intrínseca relacionada à prática de exercício físico.

Na academia, as pesquisadoras se posicionavam na entrada próximo à secretaria, usando o crachá de identificação da instituição. Os praticantes do local eram abordados aleatoriamente e convidados a participar do estudo, sem atrapalhar o treino. Tais ações foram autorizadas pelos gestores da academia e realizadas ao longo de três meses.

Outra forma de recrutamento de participantes para participar do PACE foi a partir de cartazes divulgando a pesquisa, que foram pendurados em locais autorizados pela instituição. Através do QRCode contido nesses, as pessoas deveriam responder a um questionário, no qual elas tinham acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para a pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Descrição do local

A academia conta com equipamentos tecnológicos que auxiliam o(a) aluno(a) no posicionamento e ritmo para melhor execução dos movimentos. As esteiras possuem tablets integrados que permite se conectar com dispositivos móveis. Além disso, ao chegar na academia é feito check-in, assim como em cada uma das estações de equipamentos, indicando a ordem e os exercícios que devem ser realizados. Ficam à disposição dos alunos de três a quatro profissionais de educação física. Também, o local conta com aulas em grupo de diversas modalidades.

3.2. Atividade de estágio: Recrutamento para intervenção

Nas primeiras semanas procuramos conhecer os(as) profissionais, estagiários(as) e funcionários(as) da secretaria. Nosso objetivo era que os(as) funcionários(as) nos reconhecessem e indicassem alunos(as). Outra prática que adotamos era conversar com os(as) alunos(as) das aulas experimentais e os(as) alunos(as) que aguardavam pela sua primeira aula.

As estratégias não se mostraram eficientes no recrutamento para participar do PACE. Acreditamos que nosso programa se trata de algo novo e que causou estranhamento. É possível

que o estigma que ainda se tem sobre a psicologia tenha impactado na recepção das pessoas. Além disso, apesar do nosso esforço, o PACE não foi reconhecido como parte integrante das atividades disponibilizadas pelo local.

3.2.1 Descrição de uma participação no PACE

Uma aluna, que tomou conhecimento do programa através de um instrutor da academia, completou o PACE entre os meses de janeiro e março. A participante realizou todo o programa presencialmente. Ela tinha 24 anos, estava cursando graduação em Direito e fazia estágio. Por parecer ter dificuldade em regular suas emoções, focamos nas estratégias comportamentais.

A participante se beneficiou em realizar um planejamento contendo dias de descanso e fazendo um monitoramento da atividade física e do seu humor. A participante apresentava distorção cognitiva com viés negativo para visão de mundo. O monitoramento a auxiliou na flexibilização desse viés facilitando que ela reconhecesse que também tinha vivências positivas. Através da prática a participante também aprendeu uma estratégia de regulação emocional, utilizando-a para se estabilizar e manter seus compromissos.

Após dois meses finalizado o PACE a participante conta que intervenção foi fundamental pois aprendeu estratégias que ainda utiliza e consegue manter suas atividades físicas semanais. A participante totaliza cinco meses completos realizando exercício físico, e com o programa aprendeu a perceber prazer na prática. Além disso, a encorajamos a explorar as outras modalidades de exercícios oferecidos na academia, o que a fez iniciar outra atividade, a qual gostou e está buscando evoluir.

3.3. Barreiras encontradas

Os (As) demais alunos(as) que já estavam matriculados(as) chegavam bastante focados(as) para realizar seus treinos e não demonstravam interesse em saber quem éramos e o que estávamos fazendo na academia. Muitas pessoas chegavam em duplas, e, portanto, não estavam interessadas em conversar com outras. Os/As alunos(as) que abordamos relataram achar a ideia interessante, alguns apenas foram simpáticos e outras referiam saber que não conseguiriam manter por muito tempo e, por isso, não gostariam de investir tempo para além do treino.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A participante que realizou o PACE referiu que o programa foi importante para que ela conseguisse aderir ao exercício físico, nos indicando que pode ser benéfico também para outras pessoas. Adicionalmente, percebemos o potencial de levar um espaço de saúde mental em um ambiente de promoção de saúde. Porém, considera-se que não foi possível implementar o PACE na academia em questão, por terem sido encontradas diferentes barreiras. Assim é necessário repensar a estratégia de implementação, para integração com a equipe da academia e adesão por parte dos alunos.

Uma possibilidade é a divulgação ser realizada exclusivamente pela internet. Ainda, poderia ser implementada em academias ou espaços esportivos menores nos quais se tem maior contato entre profissionais, o que pode tornar a comunicação mais clara e próxima. Esses locais também teriam mais chances de indicação entre alunos (as). Assim, teríamos trocas mais efetivas entre diferentes áreas da saúde.

REFERÊNCIAS

NILSEN, P. Making sense of implementation theories, models and frameworks. **Implementation Science**. 2015; 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13012-015-0242-0>

TEIXEIRA, PJ; MARQUES, MM; SILVA, MN; BRUNET, J; DUDA, JL; HAERENS, L; et al. **A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts**. *Motiv Sci* [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 24];1–18. Available from: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-15081-001.pdf>

ZHANG, C-Q; ZHANG, R; SCHWARZER, R; HAGGER. **A Meta-Analysis of the Health Action Process Approach**. *Heal Psychol*. 2019 Jul 1;38(7):623–37.

VOLTAR AO SUMÁRIO

SINTOMAS DEPRESSIVOS E ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER NA POPULAÇÃO ADULTA BRASILEIRA: UMA ANÁLISE DE REDES

Jaqueline Gazque Faria¹; Diego Galdino França²; Bianca Caroline Dezordi³; Leonardo Pestillo de Oliveira⁴, Lenamar Fiorese⁵; João Ricardo Nickenig Vissoció⁶;

¹Universidade Estadual de Maringá, jgazque@gmail.com; ²Universidade Estadual de Maringá, diegogaldinof@gmail.com; ³Universidade Estadual de Maringá, bianca.dezordi@hotmail.com; ⁴UniCesumar, leopestillo@gmail.com; ⁵Universidade Estadual de Maringá, lenamarfiorese@gmail.com; ⁶Department of Emergency Medicine, Duke University, joaovissoci@gmail.com.

RESUMO

A prática regular de atividade física tem apresentado resultados significativos na redução dos sintomas de depressão, doença que registrou um crescimento no número de afetados nos últimos anos. O objetivo da pesquisa foi explorar a estrutura das redes dos sintomas de depressão em função dos níveis de atividade física no lazer na população adulta brasileira. A amostra foi composta por 56.732 indivíduos (18–59 anos; 53,7% do sexo feminino), participantes da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), em 2019. Para mensurar os sintomas depressivos, foi utilizado o Patient Health Questionnaire - 9 (PHQ-9). A quantidade semanal de atividade física no lazer foi autorreportada. Os indivíduos foram divididos em dois grupos: ativos fisicamente (> 150 minutos/semana) e inativos fisicamente (i.e., não praticavam atividade física no lazer). Como análise de dados, redes de correlação parcial não-regularizadas entre os sintomas depressivos foram estimadas para cada grupo. A medida de centralidade Expected Influence foi calculada para cada variável da rede. Os resultados revelaram que as redes dos sintomas da depressão demonstraram estruturas e arestas similares para ambos os grupos. No entanto, a rede dos indivíduos inativos fisicamente apresentou maior força global quando comparada com a rede do grupo ativos fisicamente. Expected Influence foi maior para o sintoma humor deprimido em ambas as redes. Concluiu-se que a atividade física de lazer pode ser eficaz na redução da ativação da rede de sintomas da depressão.

Palavras-chave: Abordagem de redes; atividade física; depressão.

1. INTRODUÇÃO

A depressão é caracterizada como um transtorno mental complexo que se manifesta por meio de sintomas como humor deprimido, perda de energia e problemas de concentração. No Brasil, a prevalência de depressão aumentou 36,7%, passando de 7,9% em 2013 para 10,8% em 2019 (LOPES et al., 2022). Nos últimos anos, a abordagem de redes psicopatológicas tem sido utilizada para compreender a depressão. Para esta abordagem, os sintomas depressivos interagem causalmente entre si, em vez de serem causados por um constructo latente (WICHERS et al., 2021).

Dentre as diversas estratégias utilizadas para prevenir a depressão, a prática regular de atividade física tem demonstrado resultados significativos na redução dos sintomas depressivos, principalmente quando realizada no lazer (WERNECK et al., 2020). No entanto, pouco se tem conhecimento sobre o comportamento da rede de sintomas depressivos dado o nível de atividade física no lazer dos indivíduos. Deste modo, este estudo teve como objetivo explorar

a estrutura das redes dos sintomas de depressão em função do nível de atividade física no lazer na população adulta brasileira.

2. METODOLOGIA

Essa pesquisa utilizou dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 (PNS-2019). A amostra inicial consistiu em 65.803 adultos com 18–59 anos de idade, sendo 52,2% do sexo feminino. O Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) foi utilizado para avaliar a frequência dos sintomas depressivos nas últimas duas semanas. A pontuação de cada item varia de zero (nenhum dia) a três (quase todos os dias). A quantidade de atividade física semanal foi autorreportada e aqueles que praticavam por, pelo menos, 150 minutos/semana foram considerados ativos fisicamente enquanto os que não praticavam atividade física no lazer foram considerados inativos fisicamente. Dos 65.803 participantes, 9.071 foram excluídos da amostra por praticarem atividade física por menos de 150 minutos/semana.

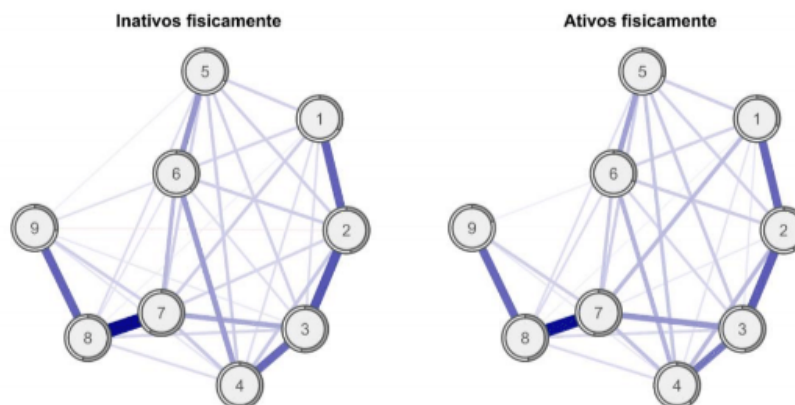
A análise de dados foi realizada no **software** R (v. 4.1.3). Frequência absoluta e relativa, e média e desvio padrão (DP), foram utilizadas como medidas descritivas. Redes de correlação parcial de Pearson foram estimadas pelo algoritmo de seleção de redes não-regularizadas (*ggmModSelect*) para cada grupo (JOHAL; RHEMTULLA, 2021). *Bayesian Information Criterion* (BIC) foi utilizado como critério de seleção de modelos. A força global (S) de cada rede foi calculada a partir da soma dos pesos das arestas. A medida de centralidade Expected Influence foi calculada para cada nodo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final foi de 56.732 indivíduos, sendo que 38.536 participantes eram do grupo inativos fisicamente [54,7% do sexo feminino; Média de idade (DP) = 40,4 (11,4) anos] e 18.196 indivíduos constituíram o grupo ativos fisicamente [51,7% do sexo feminino; Média de idade (DP) = 37,7 (11,4) anos]. A Figura 1 apresenta as redes de sintomas depressivos em função do nível de atividade física. Ambas as redes demonstraram padrões similares de correlação entre os nodos, como as correlações entre os sintomas Humor deprimido (7) – Inutilidade (8), Inutilidade (8) – Pensamento suicida (9), e as correlações entre Sono (1) – Fadiga (2) – Aneдонia (3) – Problemas de concentração (4).

Em relação a conectividade das redes, a rede de inativos fisicamente apresentou uma maior força global (S = 3,79) quando comparada com a rede ativos fisicamente (S = 3,66), indicando que a atividade física no lazer pode diminuir a conectividade geral dos sintomas de depressão em indivíduos adultos, o que ratifica os benefícios da prática regular de atividade física na melhora da saúde mental (SANTOS; 2019).

Figura 1 – Redes de correlação parcial não-regularizadas dos sintomas depressivos nos grupos de ativos e inativos fisicamente. Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.



Nota. Arestas azuis e vermelhas representam correlações positivas e negativas entre os sintomas, respectivamente. A espessura das arestas representa a força da correlação. A área cinza ao redor dos nodos refere-se a predictabilidade (R^2). 1 = Sono; 2 = Fadiga; 3 = Anedonia; 4 = Problemas de concentração; 5 = Problemas de apetite; 6 = Problemas no comportamento motor; 7 = Humor deprimido; 8 = Inutilidade; 9 = Pensamento suicida.

A medida de centralidade Expected Influence foi similar entre as duas redes e o humor deprimido (7) foi o sintoma que estabeleceu conexões mais fortes nas redes de inativos (*Expected Influence* = 1,15) e ativos fisicamente (*Expected Influence* = 1,14). Este resultado aponta que o sintoma humor deprimido é um nodo importante para as redes, o que corresponde aos critérios do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5; AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013), que determina que o indivíduo deve apresentar, obrigatoriamente, humor deprimido para receber um diagnóstico de depressão.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo revelou que indivíduos que são ativos fisicamente no lazer apresentam uma rede de sintomas depressivos mais fracamente conectada do que a rede de indivíduos inativos fisicamente. A atividade física no lazer envolve o uso do tempo livre para praticar uma atividade e pode ser uma estratégia promissora para reduzir a ativação da rede de sintomas depressivos.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. 5th ed. American Psychiatric Publishing, 2013.
- LOPES, C. DE S.; GOMES, N. L.; JUNGER, W. L.; MENEZES, P. R. Trend in the prevalence of depressive symptoms in Brazil: results from the Brazilian National Health Survey 2013 and 2019. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38Suppl 1, n. Suppl 1, p. e00123421, 2022.
- JOHAL, S. K.; RHEMTULLA, M. Comparing estimation methods for psychometric networks with ordinal data. **Psychological Methods**, 2021.
- SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.
- WERNECK, A. O.; STUBBS, B.; SZWARCOWALD, C. L.; SILVA, D. R. Independent relationships be-

tween different domains of physical activity and depressive symptoms among 60,202 Brazilian adults. **General Hospital Psychiatry**, v. 64, p. 26–32, 2020.

WICHERS, M.; RIESE, H.; HODGES, T. M.; SNIPPE, E.; BOS, F. M. A narrative review of network studies in depression: what different methodological approaches tell us about depression. **Frontiers in psychiatry**, v. 12, p. 719490, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva, Switzerland: WHO Press, 2010.

VOLTAR AO SUMÁRIO

SOULFIT: PROGRAMA VIRTUAL DE SAÚDE PARA MULHERES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Juliana Clemente O. Villamajor¹; Marília Jesus Batista²; Paula Teixeira Fernandes³

¹Pesquisadora do GEPEN- FEF/ Unicamp, juorue@unirun.com.br; ²Professora adjunta da Faculdade de Medicina de Jundiaí, mariliamota@g.fmj.br; ³Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN, Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP, paula@fef.unicamp.br

RESUMO

Souffit é um programa voltado para mulheres cristãs que se utiliza do foco da espiritualidade para equilíbrio entre a vida espiritual, física e mental. As voluntárias foram incluídas no programa independente da religião - evangélica, espírita, católica ou outra - pois dentro da proposta agimos e falamos sobre fé transformadora, atitudes práticas e resultados extraordinários. Trata-se de um projeto voltado para a saúde integral de mulheres de meia idade, com 48 encontros virtuais de 30 minutos com ensinamentos e estratégias metodológicas pautados nos livros: 1. Mulher Moderada (Brestin, 2010), 2. Milagre da Manhã (Elrod, 2016) e 3. Bíblia Sagrada (2006). Buscamos em Deus o ajuste de alma para combater dois pecados: preguiça e glotonaria, a fim de que a mulher participante se torne uma mulher sábia, de sucesso e moderada. Através de atividades práticas, o objetivo é aprender a diferenciar esses dois aspectos e ofertar o alimento espiritual, a fim de ensiná-las a parar de recorrer a comida como válvula de escape. Destacamos que o programa não é uma dieta e sim, um projeto espiritual que visa impactar definitivamente a saúde, despertando bons hábitos de vida, como: boa alimentação, exercício físico, jejum, meditação, visualização, afirmações e leituras diárias de livros comerciais e do livro de Salmos. Nos últimos dois anos, tivemos mais de 500 mulheres conectadas virtualmente que alcançaram seus objetivos pessoais através da mudança de hábitos diários e como resultados foram relatados perda de peso, diminuição da ansiedade, desenvolvimento da espiritualidade e adesão a prática de exercícios físicos regulares.

Palavras-chave: Psicologia positiva; saúde mental; exercício físico.

1. INTRODUÇÃO

Muito tem se estudado na área de Psicologia sobre os efeitos da espiritualidade e suas implicações práticas na vida do ser humano, principalmente nos tempos de pandemia e pós-covid-19. Não se trata de assuntos religiosos e nem tão pouco sobre denominações ou placa de igreja, o principal tema a ser explorado é o propósito de vida.

A Psicologia Positiva, hoje já denominada área científica, surgiu no final da década de noventa nos Estados Unidos (EUA) e teve como precursores do movimento, os pesquisadores Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi que conseguiram fundamentar empiricamente ideias precedentes (SELIGMAN, 2019). Apresenta para sociedade estudos sobre as forças de caráter para o bem-estar, dentre as quais destacamos: coragem, sabedoria e conhecimento, justiça, temperança e transcendências. Dentro dessa última categoria, são contemplados aspectos sobre: 1. Apreciação da beleza e da excelência, 2. Gratidão, 3. Esperança, 4. Humor e 5. Espiritualidade (INSTITUTO VIA DE CARÁTER, 2017).

Em seu livro “Intervenções com força de caráter: um guia de campo para praticantes”, Niemiec (2019) nos explica as características centrais e intervenções em espiritualidade. Como

definição, apresenta a importância de se ter crenças coerentes acerca do propósito maior e significado do universo, pois assim sabe-se onde se encaixa dentro do grande todo e tem-se crenças sobre o significado da vida moldando a conduta do ser humano e trazendo-lhe conforto.

2. METODOLOGIA

No Soulfít há aprofundamento e intimidade com Deus diariamente. Trata-se de um projeto voltado para a saúde integral de mulheres de meia idade, com 48 encontros virtuais de 30 minutos com ensinamentos e estratégias metodológicas pautados nos livros: 1. Mulher Moderada (Brestin, 2010), 2. Milagre da Manhã (Elrod, 2016) e 3. Bíblia Sagrada (2006).

Na primeira versão do programa realizado de fevereiro a abril de 2021, foram encontros diários por 8 semanas, descansando aos domingos. Já na versão de 2022, que iniciou em fevereiro e termina em dezembro, os encontros são aos sábados. As plataformas digitais de mídias sociais elencadas foram: Instagram (onde há o encontro virtual ao vivo) e Whatsapp (para troca de informações relevantes).

Para o bom desenvolvimento do programa, as orientações enfatizam: 1. Combinar com uma amiga o trabalho em dupla diário e fazer prestação de contas sobre todas as tarefas sugeridas; 2. Praticar exercícios aeróbicos diários; 3. Postar imagens, vídeos ou frases no Instagram referente a disciplina das tarefas; 4. Realizar as atividades propostas nas primícias da sua manhã, criando o hábito de acordar 1 hora antes da sua família e de seus compromissos; 5. Praticar o jejum semanalmente de 12h a 24h.

Nas “lives” via Instagram e na disciplina diária de encontro com Deus, seguimos as etapas em 5 passos: 1. Louvor pré-determinado; 2. Oração de gratidão; 3. Compartilhamento do pão espiritual; 4. Dicas de bons hábitos de vida, que incluem o exercício físico, a alimentação adequada, o jejum e a meditação; e 5. Oração de agradecimento.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado pessoal de seguir o programa com disciplina, após o período turbulento de 11 meses em isolamento devido à pandemia COVID 19, que me causou abalos na saúde mental, além de mais 6,5 kg de peso, foi: ganhar novas irmãs na fé, manter disciplina de tempo de qualidade na presença do Senhor, auxiliar centenas de mulheres a fazerem ajustes em suas almas, retomar a minha vida de exercícios físicos diários com rigor, repensar minha alimentação com o auxílio de uma nutricionista, retomar a prática de jejum semanal, eliminar 7kg em 56 dias, escrever um livro sobre essa experiência e continuar a cuidar dessas mulheres através de mentorias.

A construção de resultados incríveis conforme relatos abaixo são testemunhos do quão gratificante e impactante foi essa ação nesses últimos dois anos:

• *“Você me impulsionou a metas antes que eu sempre desistia. Hoje tenho fielmente meu tempo com Deus, melhorei alimentação, estou caminhando e fazendo exercício. Tudo isso dentro de uma correria que é minha vida!”* M.R. 40 anos, Jundiaí-SP,

• *“Estou me apaixonando pela corrida, hábitos sendo totalmente transformados, enfim, vida nova. Estava com 94.6kg, comecei a me exercitar mais, junto de uma alimentação saudável. Terminei esse primeiro Soulfít com 85kg, muito feliz, sem aquelas dores que me incomodavam”* S.R. 38 anos, Itupeva- SP,

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Poucos estudos e intervenções ainda são realizados dentro da comunidade científica referente ao tema da Espiritualidade. Essa nova área científica da Psicologia nos abre excelentes oportunidade de discutirmos fé, propósito de vida, felicidade, amor ao próximo como forças de caráter de humanidade. Registramos aqui a nossa gratidão à Psicologia Positiva, à Psicologia do Esporte e ao Senhor por todo esse mover e às mais de 500 mulheres que Ele nos presenteou nesses últimos dois anos através do programa. As participantes entenderam que é um presente de Deus às suas escolhidas, uma vida plena e eterna e essa trajetória começou no dia que elas decidiram ser felizes e se voltarem a Grandeza do Deus Pai.

Uma atitude muda tudo, uma decisão na direção da felicidade é suficiente para restaurar todo o viver com significado. Não importa o passado e sim o que está por vir: viver o melhor dessa Terra. Cremos que onde este programa alcançar, além do conhecimento científico, junto chegará a Luz Divina em meio a escuridão, trazendo solução em meio aos problemas e que onde houver dúvidas, haverá certeza e bençãos sem medidas.

O amor não se vende, de graça recebemos e pela graça derramamos na vida do próximo e o propósito do Souffit é alcançar aquelas cujo Deus já separou e precisa somente reconhecer que é a escolhida, preciosa, filha, amada, separada, bendita, menina dos olhos do Pai.

REFERÊNCIAS

BÍBLIA, A.T. Salmos. Bíblia Sagrada. Versão online do aplicativo YouVersion. EUA, Life.Church, 2006.

BRESTIN, Dee. Uma mulher Moderada: quebrando as cadeias dos maus hábitos alimentares. Rio de Janeiro: Bvbooks, 2010.

ELROD, Hal. O milagre da manhã: o segredo para transformar a sua vida. Rio de Janeiro: BestSeller, 2016.

INSTITUTO VIA DE CARÁTER, 2017. In: www.viacharacter.org. Acessado em 16/08/2022.

NIEMIEC, Ryan M. Intervenções com força de caráter: um guia de campo para praticantes. São Paulo: Hogrefe, 2019.

SELIGMAN, Martin E. P. Felicidade autêntica. São Paulo: Objetiva, 2019.

VOLTAR AO SUMÁRIO

SUBSÍDIOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS OFERECIDOS AO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA

Marta Baggio Bippus¹; Ielson José dos Santos²; Fernanda Jardim Maia³; Carita Pelício⁴; Afonso Antonio Machado⁵

¹ Doutoranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, UNESP, Mestra em Educação, Universidade de Taubaté – UNITAU, e integrante do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte (LEPESPE) – UNESP, marta.baggio@unesp.br; ² Doutorando em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP e membro do LEPESPE - UNESP, ielson.santos@unesp.br; ³ Doutoranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP, integrante do LEPESPE - UNESP, fernanda.maia@unesp.br; ⁴ Mestranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - UNESP e membro do LEPESPE - UNESP, carita.pelicao@unesp.br; ⁵ É docente e coordenador do LEPESPE, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, da UNESP. Mestre e Doutor pela UNICAMP, livre docente em Psicologia do Esporte, pela UNESP, graduado em Psicologia, editor chefe do Brazilian Journal of Sport Psychology, afonsoa@gmail.com

RESUMO

A situação emergencial da pandemia do Covid-19 atingiu, dentre outras áreas da sociedade, a educação como um todo e, consequentemente a área da Educação Física, desestabilizando professores em relação à inserção e uso de novas tecnologias que supririam a substituição do ensino presencial pelo remoto. Nesse sentido, o objetivo geral deste trabalho foi verificar quais foram os subsídios teórico-metodológicos oferecidos a esses professores durante tal período, e o objetivo específico foi compreender se esses subsídios contribuíram de forma efetiva para a prática pedagógica de maneira a propiciar o engajamento de alunos nas aulas remotas. Esta pesquisa conta com uma abordagem qualitativa e tem como público-alvo professores de Educação Física que atuam em escolas de São Paulo em quatro redes distintas (municipal, estadual, federal e particular), a título de comparação. Os resultados apontam que a Educação Física foi prejudicada durante a pandemia de Covid-19, mas que, por outro lado, evidenciou-se algumas práticas exitosas quando houve a participação da família nos estudos e quando os alunos puderam ter acesso a aulas síncronas com seus professores.

Palavras-chave: Educação Física; Ensino remoto; Subsídio teórico-metodológico.

1. INTRODUÇÃO

A situação emergencial causada pelo contágio da Covid-19 em todo o mundo, apesar de ser, inicialmente, uma questão de ordem de saúde pública, afetou todas as outras áreas, bem como, de forma acentuada, a área educacional.

Em setembro de 2020, a Coalizão Global de Educação anunciava que “mais de 1,5 bilhão de estudantes e jovens em todo o planeta [estavam] sofrendo ou já [tinham sido] afetados pelo impacto do fechamento de escolas e universidades devido à pandemia da COVID-19” (UNESCO, 2020, [s.p]). Na época, os mesmos dados apontavam que 52% da população de estudantes do mundo todo foi afetada pelo fechamento das escolas, o que significava que 850 milhões de estudantes estavam fora delas, sendo que 48,6 países foram afetados, incluindo o Brasil.

É importante ressaltar que a Constituição (BRASIL, 1988), em seu artigo 205, aponta que a educação é um “direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada

com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho” e complementa, no artigo 206, que um dos princípios pelo qual o ensino será ministrado é a “igualdade de condições para o acesso e permanência na escola”. Enquanto a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB, em seu artigo 1º, complementa que “a educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais” (BRASIL, 1996).

Considerando o exposto, a educação é um direito que não foi efetivado e desfrutado durante a pandemia. Ademais, tal período ainda provocou desestabilização do trabalho docente dentro do modelo educacional vigente, exigindo a necessidade de reflexões por parte dos professores e, também, uma mobilização para o novo cenário, que surgia e exigia um mínimo de competências para lidar com a nova cultura digital.

A movimentação que ocorreu em torno das tecnologias e Recursos Educacionais Digitais, como auxiliares da aprendizagem, se deu em todas as áreas do conhecimento, no entanto, aqui focaremos, especificamente, na Educação Física (EF). Buscamos evidenciar quais foram os subsídios teórico-metodológicos oferecidos aos professores de EF durante o período da pandemia, e, em um segundo momento, compreender se esses subsídios contribuíram de forma efetiva para a prática pedagógica de maneira a propiciar o engajamento de alunos nas aulas remotas de EF.

2. METODOLOGIA

Nossa pesquisa é de abordagem qualitativa e tem como público-alvo uma amostra de 40 professores de Educação Física que atuam em escolas de São Paulo, em quatro redes distintas (municipal, estadual, federal e particular), a título de comparação. O instrumento utilizado para produção de dados foi um questionário com 8 perguntas fechadas e abertas, que foi disponibilizado via Google Forms. Os dados coletados foram analisados tendo como foco a análise de conteúdo:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (BARDIN, 1977, p. 42).

Esses pressupostos teóricos, são bem mais que uma “aplicação de regras”, e foram considerados desde o início do processo de pesquisa, tanto nas leituras para a formulação das perguntas, dos objetivos e problema de pesquisa, quanto para a elaboração de um bom instrumento de coleta de dados (LEITE, 2017).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo em vista que nossa pesquisa ainda está em andamento, contando com apenas 13 respostas, é possível observar em caráter preliminar que mais de 50% dos entrevistados possuem 20 anos ou mais de profissão e trabalham na rede municipal de ensino, o que confere a eles uma vasta experiência profissional, havendo a possibilidade de coletarmos relatos mais completos e detalhados acerca das particularidades das práticas pedagógicas de cada

desses docentes.

No entanto, pudemos conferir pelos apontamentos dos professores participantes (todos da área da Educação Física) que, de imediato, durante o ensino remoto emergencial, as instituições em que atuavam não ofereceram subsídios teórico-metodológicos para o desenvolvimento de atividades pedagógicas, o que prejudicou o desenvolvimento das aulas no período inicial da pandemia, dificultando sobremaneira o engajamento dos alunos nesse componente curricular.

Como alternativa, os entrevistados apontaram que algumas atividades foram exitosas quando houve a participação da família e as aulas puderam acontecer de forma síncrona por meio da plataforma Google Meet. Isso configura uma tentativa de compreender o fenômeno, uma vez que a prática educativa em um contexto específico ganha um novo contorno (GHE-DIN; FRANCO, 2008 *apud* FINCK, 2011).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pudemos considerar, diante dos dados coletados, que a Educação Física, como componente curricular obrigatório na Educação Básica, foi bastante prejudicado e sofreu grande impacto no período da pandemia de Covid-19, seja por falta de respaldo dentro das unidades escolares, seja por falta de acesso dos alunos a recursos (tecnológico, material impresso etc). No entanto, evidenciou-se algumas práticas exitosas quando houve a participação da família nos estudos e quando os alunos puderam ter acesso a aulas síncronas com seus professores.

REFERÊNCIAS

Aprendizagem Nunca Para - Resposta da educação frente à COVID-19. **UNESCO**: Coalizão Global de Educação, 2020. Disponível em: <https://pt.unesco.org/covid19/educationresponse/globalcoalition>. Acesso em: 28 ago. 2022.

BACICH, Lilian; MORAN, José. **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. e-PUB – Porto Alegre: Penso, 2018.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 15 ago.2022.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996** - Estabelece a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 29 ago. 2022.

FINCK, Silvia Christina Madrid. **Educação Física e o esporte na escola: cotidiano, saberes e formação**. Curitiba: Ibpex, 2011.

LEITE, R. F. A perspectiva da análise de conteúdo na pesquisa qualitativa: algumas considerações. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v.5, n.9, p. 539-551, dez. 2017. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/129/98>. Acesso em: 15 ago. 2022.

VOLTAR AO SUMÁRIO



 **ABEPEEx**